

Отримано: 12 травня 2025 р.

Прорецензовано: 16 травня 2025 р.

Прийнято до друку: 17 травня 2025 р.

e-mail: artur.krasnopir@oa.edu.ua

anna.doroshchuk@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-18-128-134>

Краснопір А. Б., Дорошук А. Р. Рефлексивні механізми копінг-стратегій студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 128–134.

УДК: 159.942:378.17

**Краснопір Артур Борисович,**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»

Національного університету «Острозька академія»

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0006-1474-8943>**Дорошук Анна Русланівна,**

магістр спеціальності «Психологія»,

Національного університету «Острозька академія»

ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0009-0007-1622-0306>

## РЕФЛЕКСИВНІ МЕХАНІЗМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ

У статті здійснено теоретичний аналіз понять копінг-стратегій і рефлексивних механізмів, що лежать в основі стрес-долаючої поведінки студентів. Метою дослідження було виявлення впливу рефлексивних вмінь на вибір адаптивних або неадаптивних копінг-стратегій у студентської молоді. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 119 студентів НаУОА із використанням методик Brief-COPE та діагностики рефлексивних умінь за О. В. Савченко. Результати регресійного аналізу засвідчили, що когнітивний та метакогнітивний рівні рефлексії є значущими предикторами використання адаптивних копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем. Метакогнітивні уміння також асоціюються зі зниженням ймовірності застосування уникаючого копіngu. Висновки можуть бути використані як основа для створення корекційно-розвивальних програм для студентів із метою формування ефективних стратегій подолання стресу.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, рефлексивні механізми, студенти, адаптивність, стрес, рефлексивні вміння, когнітивний рівень, метакогнітивний рівень, особистісний рівень.

**Artur Krasnopir,**

PhD Student of Psychology,

The National University of Ostroh Academy

ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0006-1474-8943>**Anna Doroshchuk,**

Master of Science in Psychology,

The National University of Ostroh Academy

ORCID-ID: <https://orcid.org/0009-0007-1622-0306>

## REFLECTIVE MECHANISMS OF STUDENTS' COPING STRATEGIES

The article presents a theoretical and empirical analysis of the relationship between coping strategies and reflexive mechanisms among university students. The aim of the research was to investigate the influence of reflexive skills on students' choice of adaptive or maladaptive coping strategies in the context of academic and external stressors. The study involved 119 undergraduate students from the National University of Ostroh Academy. The following instruments were used: the Brief-COPE questionnaire (adapted by T. Yablonska, O. Vernyk, and H. Haivoronskyi) and three diagnostic tools developed by O. V. Savchenko for assessing reflexive skills at cognitive, metacognitive, and personal levels.

Descriptive statistics revealed that the most commonly used coping strategies among students were emotion-focused coping and problem-focused coping, while avoidant coping strategies were used less frequently. Reflexive skills were found to be developed at all three levels, with the highest scores observed at the metacognitive level.

Regression analysis demonstrated that reflexive skills are significant predictors of coping behavior. Specifically, cognitive and metacognitive reflexive abilities positively predicted the use of problem-focused coping strategies. Moreover, metacognitive reflexive skills were associated with a decreased likelihood of avoidant coping. Cognitive reflexive skills were also positively associated with emotion-focused coping, whereas personal-level reflexivity showed no significant predictive power for most coping styles.

The findings indicate that developing reflexive mechanisms—particularly at the metacognitive level—can enhance students' ability to choose adaptive coping strategies, thus supporting psychological resilience under stress. These results may serve as a foundation for designing psychoeducational and developmental interventions aimed at strengthening students' reflexive competence and promoting effective stress-coping behaviors in higher education settings.

**Keywords:** coping strategies, reflexive mechanisms, students, adaptability, stress, reflexive skills, cognitive level, metacognitive level, personal level.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах студенти дедалі частіше стикаються зі стресовими ситуаціями, що пов'язані як із навчальними труднощами, так і з ширшим соціальним контекстом, зокрема війною в Україні. Стрес негативно впливає на психічне здоров'я молоді, активуючи потребу у використанні копінг-стратегій – когнітивних, емоційних і поведінкових способів подолання труднощів. Водночас обрані стратегії можуть бути як адаптивними, так і неадаптивними, що визначає їхню ефективність у збереженні психічної рівноваги.

Одним із ключових чинників вибору копінгу є рефлексивні механізми – здатність до самоаналізу, оцінки власних ресурсів, гнучкості мислення та емоційної регуляції. Актуальність проблеми зумовлена потребою у глибшому розумінні ролі рефлексії у формуванні копінг-поведінки студентів, що дозволить розробити ефективні підходи до підтримки їхнього психічного здоров'я в умовах хронічного стресу.

Тому **метою цієї статті** є дослідити вплив рефлексивних механізмів на вибір адаптивних або неадаптивних копінг-стратегій студентами в умовах навчальної діяльності та поза її межами.

**Аналіз останніх публікацій та досліджень.** Копінг-стратегії або стратегії подолання стресу розглядають як дії спрямовані на вирішення завдань, що виникають внаслідок стресових факторів. Теоретичний зміст поняття копінг-стратегій та рефлексивності добре вивчений. Сутність та класифікацію стратегій подолання стресу досліджували такі вітчизняні та зарубіжні науковці: А. Поденко [7], В. Каламаж, Є. Тимошук, З. Шайхлісламов [11], І. Мельничук, Л. Карамушка, Л. Лесик, Л. Снігур, Н. Ярош [12], О. Камінська, Р. Каламаж, Т. Титаренко, В. Compas, С. Carver, E. Heim, M. Scheier, N. Endler, P. McKenry, R. Lazarus, S. Folkman. Вперше термін був запропонований Л. Мерфі у 1962 р. та відтоді набув популярності у психологічній науці, адже актуальність пристосування до мінливих умов навколишнього середовища з усіма його труднощами є одним з важливих компонентів сучасного існування людини [17]. Значний внесок у дослідження копінг-стратегій зробили Р. Лазарус та С. Фолькман у межах транзакційного підходу, де увагу акцентовано на адаптаційному потенціалі стрес-долаючої поведінки та мінімізації стресу, шляхом докладання когнітивних та поведінкових зусиль [17]. Однак окрім когнітивного та поведінкового компонента Б. Компас розглядає також емоційний, що полягає у способі та інтенсивності вираження переживань у взаємодії [14].

У наукових джерелах існує велика кількість підходів до класифікації копінг-стратегій, на основі праці Н. Ендлера, Дж. Паркердо, Л. Карамушка та М. Снігур, Ю. С. виділяють такі базові стратегії: «розв'язання проблем» – залученість у пошук ефективних рішень для вирішення проблеми; «пошук соціальної підтримки» – потреба у зовнішній підтримці та залучення середовища; «уникнення» – відмежування від проблеми та витіснення необхідності її вирішення [2].

Копінг-стратегії у залежності від ступені їх ефективності у вирішенні проблем досліджувались Дж. Віллі та Е. Хейм [19], Е. Фрайденберг та Р. Льюїс [16]. Розширили класифікацію також Р. Лазарус та С. Фолькман, дослідники поділяють копінг-стратегії на конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, уникнення, планове розв'язання проблеми та позитивну переоцінку [17]. Умовно, стратегії подолання стресу поділяють на активні, тобто ті, що сприяють вирішенню проблеми та пасивні, ті що запобігають емоційному напруженню, але не впливають безпосередньо на стресові обставини, що призводить до накопичення проблем [4].

Існує багато критеріїв, що визначають ефективність копінг-стратегій, ми оцінюємо її в залежності від прогресу в досягненні цілі, незважаючи на стресогенні фактори, що стоять на заваді [3]. Проте поділ на ефективні чи неефективні копінг-стратегії не є сталим, адже це залежить від контексту стресової ситуації, ресурсів та особистісних рис характеру [12]. До прикладу, здавалося б, неефективна стратегія уникнення може бути ефективною, якщо йдеться про необхідність зберегти емоційний та фізичний ресурс людини для подальшого протистояння стресу. В той час як стратегії орієнтовані на вирішення проблем можуть бути не доцільними якщо життєві обставини такі, що не підлягають впливу. Отже, маючи на увазі ефективність копінгу, ми також говоримо про його адаптивність або неадаптивність відповідно до вимог ситуації яка склалась.

Серед предикторів вибору ефективних або не ефективних копінг-стратегій, як чинників що дозволяють реалізовувати стратегії, то вони можуть містити такі психологічні характеристики особистості: темперамент, рівень тривожності, емоційний інтелект, когнітивний стиль, характер Я-концепції, властивості локус-контролю (екстернальний або інтернальний) тощо [10]. Краще усвідомити власні реакції та обрати ефективні стратегії подолання дозволяє рефлексивність особистості [4].

У сучасній психологічній науці, рефлексія – складний психологічний процес, який передбачає здатність особистості до аналізу та спостереження власних думок, почуттів і дій. Л. Носко вказує на те, що рефлексія є механізмом який допомагає оцінити емоційний стан людини, встановити логіку подій та проаналізувати труднощі під час діяльності. Авторці також належить лаконічне визначення рефлексії як «мислення про мислення» [5]. Водночас це також важливий механізм для забезпечення адаптивних можливостей особистості під час виконання нової діяльності [18].

О. Зімовін та Є. Заїка вважають за необхідне розмежовувати поняття рефлексія та рефлексивність. На думку авторів: «... рефлексивність – властивість, а рефлексія – процес» [1]. За визначеннями О. В. Савченко, рефлексивність – це здатність особи занурюватися у свій внутрішній світ і свідомо регулювати свої дії. Це важливий аспект діяльності, який охоплює рефлексивний потенціал, досвід, активність та компетентність, що допомагає людям розвивати творчі навички та виконувати поставлені задачі завдяки здатності особистості займати ролі контролера, спостерігача, критика, керівника по відношенню до власної психічної діяльності [7].

У залежності від рівня складності поставлених задач, О. В. Савченко виділяє три рівні функціонування рефлексивного досвіду: когнітивний, метакогнітивний, особистісний. На кожному з рівнів функціонують різні механізми, так на когнітивному переважає механізм «виходу в рефлексивний план». Метакогнітивному рівні притаманний механізм «переходу в метаплан діяльності». Найвищим за рівнем складності є особистісний рівень функціонування рефлексивного досвіду, на якому функціонує механізм «зміни суб'єктом внутрішньої позиції» [10].

І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, Т. А. Довгалюк співставляють рефлексію та метамислення, даючи останньому визначення як здатність пізнавати, аналізувати та змінювати власне мислення. Тому виділяють дві основні його функції – це регулятивна, що дозволяє адаптивно вирішувати проблемні ситуації та когнітивна, що означає безпосереднє розпізнавання та аналіз способів мислення [6].

О. В. Савченко застосовує поняття рефлексивної компетентності як особистісного утворення, що формується у процесі набуття рефлексивного досвіду та забезпечує продуктивність виконання дій у специфічних ситуаціях, оскільки забезпечує ефективне подолання проблемних задач у процесі діяльності. Авторка також зазначає, що формування рефлексивної компетентності припадає на юнацький вік і цей процес відіграє важливу роль в адаптації до мінливих умов навколишнього середовища осіб студентського віку [8].

**Виклад основного матеріалу.** Для того щоб з'ясувати вплив рефлексивних механізмів на вибір адаптивних або неадаптивних копінг-стратегій студентами в умовах навчальної діяльності та поза її межами ми провели емпіричне дослідження. У межах дослідження використано такі опитувальники, як Brief-COPE для діагностики притаманних студентам копінг-стратегій в адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського [20], опитувальники, розроблені О. В. Савченко, для діагностики рефлексивних умінь на трьох рівнях – «Рефлексивні вміння (когнітивний рівень)», «Рефлексивні вміння (метакогнітивний рівень)», «Рефлексивні вміння (особистісний рівень)» [8].

Вибірку емпіричного дослідження склали 119 респондентів. Основним критерієм формування вибірки була вікова періодизація від 17 до 23 років та необхідність мати статус студента вищого навчального закладу. За статевим розподілом маємо 82 особи жіночої статі та 37 – чоловічої (тобто розподіл не є рівним). Усі респонденти нашого дослідження є студентами Національного університету «Острозька академія» та здобувають бакалаврський рівень освіти з різних соціально-гуманітарних спеціальностей.

Перш за все, були зібрані дані за методикою Brief-COPE для визначення найбільш поширених копінг-стратегій студентів. Зважаючи на класифікацію копінг-стратегій, відповідно до шкал: «Копінг, сфокусований на проблемі», «Копінг, сфокусований на емоціях» та «Унікаючий копінг». Розподіл результатів даних за шкалою «Копінг, сфокусований на проблемі» показує, що мінімальна кількість балів отримана респондентом під час проходження методики – 16 балів ( $Min = 16$ ), натомість максимальна кількість отриманих балів – 32 ( $Max = 32$ ), середня позначка відносно усіх респондентів – 25 ( $Mean = 25.2$ ),  $SD = 3$ . Такі результати можуть свідчити про поширеність серед нашої вибірки стратегій подолання стресу, що сфокусовані на проблемі. Тобто студенти активно застосовують копінг-стратегії націлені на вирішення проблеми, що є основним джерелом стресу. З огляду на ефективність таких стратегій, вони найбільш сприяють зменшенню деструктивного впливу стресу на психіку, адже повертають контроль над ситуацією та зменшують накопичення проблем, що в подальшому може призвести до позитивних наслідків.

Дані наступної шкали методики Brief-COPE «Копінг, сфокусований на емоціях» свідчать про те, що мінімальна кількість балів, яку можливо отримати за підсумками проходження – 12 балів, в той час як студенти, а якщо бути більш точними 1 студент чи студентка, з нашої вибірки набрав мінімальне значення у 22 бали ( $Min = 22$ ), 4 студенти мають максимальне значення – 44 бали із 48 можливих ( $Max = 44$ ), середня тенденція по балам за шкалою – 34 ( $Mean = 34.4$ ),  $SD = 4.2$ . Отже, ми спостерігаємо, що більшість студентів активно використовують копінг, сфокусований на емоціях як частину загальної копінг-поведінки. Такі результати вказують на важливість емоційних проявів під час зіткнення зі стресовими факторами. Високі бали за результатами опитувань свідчать також про акцент респондентів на регуляції або вираженні емоційних реакцій на протидію безпосередньої взаємодії зі стресовим фактором.

Дані третьої шкали «Унікаючий копінг» опитувальника Brief-COPE вказують на те, що уникнення передбачає пасивність щодо вирішення проблем та здебільшого деструктивні стратегії подолання. Спостерігаємо, що серед респондентів, найменший бал 11 з 8 можливих ( $Min = 11$ ), тоді як найвищий

показник по балам 27 з 32 можливих (Мах = 27), середнє значення для вибірки – 19 (Mean = 18.8), стандартне відхилення – 3.4 (SD = 3.4). Враховуючи отримані результати, робимо висновок про не надто активне використання стратегій унікаючого копінгу серед студентів у нашій вибірці.

Незважаючи на особливості застосування копінг-стратегій студентами, важливо розуміти, що вони є динамічними й у різних ситуаціях та за наявності різних ресурсів можуть варіюватися. Саме тому ми розглянули загальну картину використання копінг-стратегій студентами, як сукупності способів мінімізації деструктивного впливу стресу на психіку, адже виділяти лише одну стратегію є недоцільно. Можемо підсумувати, що для нашої вибірки більш характерними є стратегії, що сфокусовані на емоціях далі – копінг, сфокусований на проблемі, а менш характерним є унікаючий копінг.

Перейдемо до аналізу результатів отриманих за методиками для діагностики рефлексивних вмінь на різних рівнях: «Рефлексивні вміння (когнітивний рівень)», «Рефлексивні вміння (метакогнітивний рівень)» та «Рефлексивні вміння (особистісний рівень)». За шкалою «Рефлексивні вміння (когнітивний рівень)» описові статистики вказують на те, що мінімальне значення отримане респондентом під час проходження методики налічує 3 бали (Min = 3), що означає низький рівень розвитку рефлексивних умінь, максимальне (Мах = 9), що вказує на найвищий рівень розвитку середній показник вимірюється кількістю у 6 балів (M = 6.2), (SD = 1.3). У відсотковому співвідношенні рівні розвитку рефлексивних умінь (когнітивний рівень) студентів показують, що низький рівень має 1.6%, середній рівень – 57.1% та високий рівень – 41.1%. Отже, можемо зробити висновок про те, що більшість респондентів мають середній рівень рефлексивних умінь на когнітивному рівні, а, отже, відносно успішні в розумінні та виборі способів інтелектуальної активності під час розв'язання рефлексивних задач. Це свідчить також про гнучкість та практичність під час дій та здатність оцінювати доцільність або недоцільність прийнятих рішень.

Далі розглянемо результати за методикою «Рефлексивні вміння (метакогнітивний рівень)», де мінімальна кількість балів зароблена респондентом – 3 (Min = 3), максимальна – 9 (Мах = 9), а середнє значення – 7 (M = 6.2). Низький рівень рефлексивних умінь на метакогнітивному рівні має менше одного відсотка респондентів, а саме 0.8%, середній рівень – 41.1% та найбільше 58% мають високий рівень. Такий розподіл свідчить про перевагу високого рівня рефлексивних умінь студентів, тобто про їх здатність до моніторингу рефлексивної активності, її планування та прогнозу результатів.

Описова статистика по шкалі «Рефлексивні вміння (особистісний рівень)» має наступні результати: мінімальна кількість балів у респондента – 3 (Min = 3), в той час як максимальна 9 з 9 можливих (Мах = 9), середнє по вибірці значення – 6.5 (M = 6.5), SD = 1. Менше одного відсотка мають низький рівень умінь, усього – 0.8%, доволі близькі за відсотковим співвідношенням середній рівень – 48% та високий рівень рефлексивних умінь – 51%. Отже, студенти показують здатність до врегулювання внутрішніх протиріч та відкритість до самопізнання та самовизначення. Під час розв'язання проблемних ситуацій на особистісному рівні вони активізують механізми, які задіюють необхідні ресурси для інтеграції складних утворень у реалізації рефлексивної активності.

Підсумовуючи результати діагностики за трьома методиками О. В Савченко, можемо констатувати наявність розвинених рефлексивних умінь на всіх трьох рівнях: когнітивному, метакогнітивному та особистісному. Найвищі показники респонденти продемонстрували на метакогнітивному рівні. Варто зазначити, що за інтерпретацією авторки надто високі показники балів можуть мати не лише позитивний аспект у контексті рефлексивності, а й негативний, оскільки у деяких проявах продукуватимуть ригідність особистості відносно усталених механізмів.

Для того щоб дослідити причинно-наслідкові зв'язки та передбачити вибір копінг-стратегій на основі рівня розвитку рефлексивних умінь студентів нами було проведено регресійний аналіз. Залежними змінними були: копінг, сфокусований на проблемі, копінг, сфокусований на емоціях, та унікаючий копінг. Усі моделі показали статистично значущі результати, перші розрахунки, для залежної змінної – копінг, сфокусований на проблемі зображені у Табл. 1.1. Модель є статистично значущою ( $F = 201.74$ ,  $p < .01$ ) із високим коефіцієнтом детермінації ( $R^2 = .84$ ), що свідчить про те, що 84% варіації залежної змінної пояснюються рівнями рефлексії.

Таблиця 1.1

## Регресійний аналіз (копінг, сфокусований на проблемі)

| Предиктор<br>(Рефлексивні вміння) | B     | Std. Error | $\beta$ | t      | Sig. |
|-----------------------------------|-------|------------|---------|--------|------|
| Когнітивний рівень                | 1.394 | .126       | .616    | 11.058 | .000 |
| Метакогнітивний рівень            | .810  | .137       | .285    | 5.919  | .000 |
| Особистісний рівень               | .360  | .138       | .131    | 2.601  | .011 |



Отримані результати означають, що рефлексивні вміння різних рівнів (особистісний, когнітивний та метакогнітивний) мають значний вплив на вибір копінг-стратегій, сфокусованих на проблемі. Найбільший внесок на використання цих стратегій подолання стресу мають когнітивний ( $B = 1.39, \beta = .62, p < .00$ ) і метакогнітивний рівні рефлексії ( $B = .81, \beta = .28, p < .01$ ), що підтверджується високими значеннями коефіцієнтів регресії. Це може бути пояснено тим, що ці рівні рефлексії дозволяють особистості краще усвідомлювати проблему та знаходити відповідні стратегії її вирішення. Особистісний рівень рефлексивних вмінь також має значення ( $B = .36, \beta = .13, p < .05$ ), але його вплив менш виражений, тому це показує необхідність розвитку саме когнітивних та метакогнітивних механізмів для більш ефективного використання копінг-стратегій студентами.

Наступна регресійна модель була створена нами з метою визначення впливу рефлексивних умінь на копінг, сфокусований на емоціях (див *Табл. 1.2*). Модель є статистично значущою ( $F = 16.01, p < .01$ ), із коефіцієнтом детермінації  $R^2 = .29$ , тобто 29% варіації залежної змінної пояснюється рівнем розвитку рефлексивних умінь. Основним предиктором впливу є когнітивний рівень рефлексивності ( $B = 1.79, \beta = .56, p < .01$ ). Метакогнітивний рівень має зворотний вплив на залежну змінну ( $B = -.92, \beta = -.23, p < .05$ ). Особистісний рівень не показав статистично значущого результату ( $B = .53, \beta = .14, p > .05$ ).

Отже, когнітивний рівень рефлексивних умінь має важливу роль у використанні копінг-стратегій, сфокусованих на емоціях. У той час як метакогнітивний рівень, знижує ймовірність використання цієї стратегії, допускаємо, що через більшу здатність осмислювати та регулювати емоційні реакції та переключатися на інші способи подолання чи мінімізації стресу. Особистісний рівень рефлексивних умінь не виявив статистично значущого впливу.

Таблиця 1.2

## Регресійний аналіз (копінг, сфокусований на емоціях)

| Предиктор<br>(Рефлексивні вміння) | B     | Std. Error | $\beta$ | t      | Sig. |
|-----------------------------------|-------|------------|---------|--------|------|
| Когнітивний рівень                | 1.798 | .376       | .560    | 4.785  | .000 |
| Метакогнітивний рівень            | -.926 | .408       | -.230   | -2.269 | .025 |
| Особистісний рівень               | .534  | .413       | .137    | 1.293  | .198 |

Такі результати дозволяють зробити висновок, що саме розвиток рефлексивних умінь на когнітивному рівні сприяє більш ефективному застосуванню емоційно орієнтованих копінг-стратегій у контексті їх усвідомлення та регулювання, або ж навпаки студенти з розвинутими рефлексивними вміннями на когнітивному рівні схильні до прямого вираження емоцій.

Регресійний аналіз для залежної змінної – унікаючий копінг, також показав статистично значущу модель, де  $F = 8.35, (p < .00)$ . Результати продемонстровано у *Таблиці 1.3*, цікаво, що когнітивний рівень рефлексивних умінь має певний позитивний вплив на вибір копінг-стратегій уникнення ( $B = 1.27, \beta = .49, p < .01$ ), тобто студенти з розвинутих рівнем рефлексивних умінь, скоріш за все, будуть уникати конфліктних та стресових ситуацій. Проте, тут варто враховувати, що для нашої вибірки меншою мірою притаманні стратегії уникнення. Метакогнітивний рівень рефлексії, навпаки, знижує використання такої копінг-стратегії як уникнення ( $B = -1.49, \beta = -.47, p < .00$ ), що, ймовірно, пов'язано з кращим усвідомленням проблеми та пошуком альтернативних шляхів вирішення. Особистісний рівень рефлексії не показав значущого впливу ( $B = -.64, \beta = -.20, p > .05$ ). Отже, для корекції копінг-стратегій студентів потрібно працювати над розвитком метакогнітивних рефлексивних умінь, оскільки вони дозволяють зменшити використання унікаючого копіngu.

Таблиця 1.3

## Регресійний аналіз (унікаючий копінг)

| Предиктор<br>(Рефлексивні вміння) | B      | Std. Error | $\beta$ | t      | Sig. |
|-----------------------------------|--------|------------|---------|--------|------|
| Когнітивний рівень                | 1.273  | .322       | .499    | 3.951  | .000 |
| Метакогнітивний рівень            | -1.495 | .350       | -.467   | -4.270 | .000 |
| Особистісний рівень               | -.643  | .354       | -.207   | -1.817 | .072 |

У загальному, результати отримані в ході регресійного аналізу даних, демонструють, що когнітивний рівень рефлексивних умінь є найбільш предиктором, що впливає на вибір та реалізацію усіх видів копінг-стратегій, але в той ж час, сприяє використанню стратегій уникнення у студентів. Метакогнітивний рівень, навпаки, виявляється ефективним у зниженні використання стратегій уникнення, а також спонукає до використання проблемно-орієнтованого подолання стресу.

**Висновки.** Наше дослідження підтвердило наявність причинно-наслідкових зв'язків між рівнем розвитку рефлексивних механізмів і вибором копінг-стратегій. Зокрема, рефлексивні вміння на когнітивно- та метакогнітивному рівнях є значущими предикторами використання адаптивних копінг-стратегій, орієнтованих на розв'язання проблеми. Крім того, вміння метакогнітивного рівня знижують ймовірність застосування неадаптивного уникаючого копіngu, що свідчить про їхню регуляторну функцію у збереженні психоемоційного благополуччя студентів. У подальшому, отримані результати можуть стати підґрунтям для розробки корекційно-розвивальної програми для роботи зі студентами націленої на використання саме адаптивних копінг-стратегій, шляхом розвитку тих вмінь, які мають значний вплив.

#### Список використаної літератури:

1. Заїка Є., Зімовін О. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2 (56). С. 90–97.
2. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Вип. 1. С. 23–30.
3. Каламаж В., Краснопір А., Дорошук А. Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 34–41.
4. Каламаж В., Тимошук Є., Краснопір А., Дорошук Г. 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.
5. Носко Л. А. Методологія поняття рефлексії як психолого-педагогічної категорії. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 28.
6. Пасічник І. Д., Каламаж Р. В., Довгалюк Т. А. Мислення як метакогнітивний феномен. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 1. С. 3–17.
7. Поденко А. В. Організаторські здібності як ресурс копінг поведінки майбутніх вчителів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 55. С. 203–210.
8. Савченко О. В. Психологія рефлексивної компетентності особистості : дис. д-ра психол. наук. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2017.
9. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність: методи та процедури діагностики : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016.
10. Савченко О. В. Рефлексивний потенціал особистості. *Inforum: science for the future*. 2016. URL: <http://www.inforum.in.ua/conferences/16/30/204>
11. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34 (73). С. 64–69.
12. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2015. Вип. 58. С. 60–64.
13. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. *Annual Review of Psychology*. 2010. Vol. 61 (1). P. 679–704.
14. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*. 1987. Vol. 101, No. 3. P. 393–403.
15. Frydenberg E., Lewis R. Teaching coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. Vol. 37. P. 727–745.
16. Jacobs H. Husserl on reason, reflection, and attention. *Research in Phenomenology*. 2016. Vol. 46 (2). P. 257–276. DOI: <https://doi.org/10.1163/15691640-12341338>
17. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
18. Murphy L. B. E. The widening world of childhood: Paths toward maturity. New York : Basic Books, 1962. 345 p.
19. Willi J., Heim E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. *Springer*. 1986. No. 1. P. 132–137.
20. Yablonska T., Vernyk O., Haivoronskyi H. Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2023. Vol. 10. P. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2>

#### References:

1. Zaika Ye., Zimovin O. Refleksyvnist osobystosti yak predmet psykholohichnoho piznannia. *Psykhologhiia i suspilstvo*. 2014. № 2 (56). S. 90–97.
2. Karamushka L. M., Snihur Yu. S. Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykholohichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii. *Aktualni problemy psykholohii*. 2020. Vyp. 1. S. 23–30.
3. Kalamazh V., Krasnopir A., Doroshchuk A. Kopinh-stratehii yak komponent samorehuliatzii navchalnoi diialnosti studentiv. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriiia «Psykhologhiia». 2024. № 17. S. 34–41.

4. Kalamazh V., Tymoshchuk Ye., Krasnopir A., Doroshchuk H. Kopinh-stratehii yak mekhanizm samorehuliatcii u navchalnii diialnosti studentiv. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia»: naukovyi zhurnal. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2023. № 16. S. 28–35.
5. Nosko L. A. Metodolohiia poniattia refleksii yak psykhologo-pedahohichnoi katehorii. Problemy suchasnoi psykhologhi. 2015. № 28.
6. Pasichnyk I. D., Kalamazh R. V., Dovhaliuk T. A. Myslennia yak metakohnityvnyi fenomen. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriia «Psykhologhiia». 2015. Vyp. 1. S. 3–17.
7. Podenko A. V. Orhanizatorski zdibnosti yak resurs kopinh povedinky maibutnikh vchyteliv. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Seriia «Psykhologhiia». 2017. Vyp. 55. S. 203–210.
8. Savchenko O. V. Psykhologhiia refleksyvnoi kompetentnosti osobystosti : dys. d-ra psykhol. nauk. Kyiv : Kyivskiy natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka, 2017.
9. Savchenko O. V. Refleksyvna kompetentnist: metody ta protsedury diahnostryky : monohrafiia. Kherson : PP Vyshemyrskiy V. S., 2016.
10. Savchenko O. V. Refleksyvnyi potentsial osobystosti. Inforum: science for the future. 2016. URL: <http://www.inforum.in.ua/conferences/16/30/204>
11. Shaikhislamov Z. R., Horbenko V. Yu. Teoretychni pidkhody vyznachennia kopinh-stratehii povedinky osobystosti. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia «Psykhologhiia». 2023. T. 34 (73). S. 64–69.
12. Yarosh N. S. Analiz doslidzhen vnutrishnikh predyktoriv stres-dolaiuchoi povedinky. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia «Psykhologhiia». 2015. Vyp. 58. S. 60–64.
13. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. Annual Review of Psychology. 2010. Vol. 61 (1). P. 679–704.
14. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence. Psychological Bulletin. 1987. Vol. 101, No. 3. P. 393–403.
15. Frydenberg E., Lewis R. Teaching coping to adolescents: when and to whom? American Educational Research Journal. 2000. Vol. 37. P. 727–745.
16. Jacobs H. Husserl on reason, reflection, and attention. Research in Phenomenology. 2016. Vol. 46 (2). P. 257–276. DOI: <https://doi.org/10.1163/15691640-12341338>
17. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
18. Murphy L. B. E. The widening world of childhood: Paths toward maturity. New York : Basic Books, 1962. 345 p.
19. Willi J., Heim E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. Springer. 1986. No. 1. P. 132–137.
20. Yablonska T., Vernyk O., Haivoronskyi H. Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire. Insight: The Psychological Dimensions of Society. 2023. Vol. 10. P. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2>