

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Перепелюк Т. Д.* кандидат психологічних наук,  
професор кафедри психології Уманський державний  
педагогічний університет імені Павла Тичини  
<http://orcid.org/0000-0001-6313-2279>

*Харченко Н. А.* кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології Уманський державний  
педагогічний університет імені Павла Тичини  
<https://orcid.org/0000-0001-6571-0976>

Стаття присвячена аналізу копінг-стратегій як чинника адаптації студентів до умов навчання під час війни. Стратегії подолання або копінг-стратегії стосуються різних методів, які люди використовують для боротьби зі стресовими факторами та складними ситуаціями. Доведено, що люди з високим рівнем витривалості характеризуються вираженим оптимізмом, осмисленістю життя, використанням адаптивних копінг-стратегій. Студенти, особливо молодших курсів, володіють меншим репертуаром адаптивних копінгів, ніж студенти старших курсів.

**Ключові слова:** психологічна допомога; психологічний захист; копінг-стратегії; адаптація; посттравматичне зростання.

**Вступ.** Успішність адаптації до стресових ситуацій вважається значною мірою залежною від ефективності розвитку копінг-ресурсів, серед яких варто виділити фізичні ресурси (здоров'я, витривалість), психологічні ресурси (переконання, самооцінка, місце контролю, моральність), соціальні ресурси (соціальні мережі, соціальна підтримка), матеріальні ресурси (гроші, обладнання). Іншими словами, копінг-ресурси - це потенційні ресурси подолання, тобто оптимізм, достатньо висока самооцінка, компетентність і соціальна підтримка, які дозволяють людині долати стрес успішно, тобто без негативних наслідків для фізичного і психічного здоров'я, що особливо важливо в умовах війни і для студентів різних курсів закладів вищої освіти. Навіть у разі відсутності вираженого посттравматичного стресу у свідків бойових дій, а всі ми в Україні живемо у стані аномальної екстремальності умов війни, спостерігаються стійкі особистісні зміни, які, з одного боку, можуть поглиблювати наявні психічні порушення та сприяти їх хронізації, а, з іншого - є самостійною проблемою, що також призводить до формування психологічної дезадаптації та зниження якості життя. Необхідність вивчення особистісних властивостей зумовлена й тим,

що бойові дії суттєво впливають на усе подальше життя людей, а наслідки травматичного досвіду можуть виявитися знову через декілька років у вигляді наростання посттравматичної симптоматики та формуванні негативних особистісних якостей. Особливу увагу слід приділити дослідженню мотиваційно-сміслової сфери та копінг-стратегій, що грають важливу роль у формуванні міжособистісних відносин, способах розв'язання кризових ситуацій, адаптації як до умов війни, так і до повоєнного відновлення.

*Метою цієї статті* вивчення копінг-стратегій як чинника адаптації студентів до навчання в умовах війни.

*Завданнями статті* є визначення копінг-стратегій, які сприяють адаптації чи, навпаки, погіршують її під час війни, насамперед, у тилових містах.

**Теоретичне підґрунтя.** Поняття «адаптація» походить від латинського «adaptatio» (прикладання, пристосування) і розуміється як «пристосування організму до мінливих умов середовища». Тобто, взаємний зв'язок розвитку індивіда (організму) і умов середовища закладений вже у понятті. Розвиток науки виявив багатоаспектність феномену адаптації, який вийшов за межі загальної біології та почав вивчатися у медицині й фізіології, де

категорія адаптації увійшла у пояснювальну модель пристосованості будови та функцій організму та його елементів до умов змінюваного середовища. Введення в науковий обіг поняття «адаптація» пов'язане з ім'ям німецького фізіолога Х. Ауберта (1865 р.), який використовував його для характеристики пристосування органів зору (або слуху) до подразника, що виражається в підвищенні або зниженні чутливості. Фізіологічна адаптація – це пристосування організму до умов існування (Parkes K. R., 1986). Сучасне уявлення про адаптацію ґрунтується на роботах І. Павлова, І. Сеченова, Г. Сельє та ін. Основоположником розробки адаптаційної проблематики прийнято вважати Г. Сельє. Науковці виділяють різні рівні адаптації, залежно від того, який аспект у системі «організм – середовище» розглядається (субклітинний, клітинний, тканинний, системи органів; цілісного організму; груповий; популяційний; видовий; біоенетичний; екосферний), а також різні аспекти аналізу процесу адаптації – статичний (відображає властивість (стан) біосистеми, її стійкість до умов середовища як рівень її адаптованості) та динамічний (відображає процес, динаміку пристосування біосистеми до умов середовища, що змінюються) (Iversen et al., 2009).

Аналіз літератури показує, що вивчення проблеми адаптації історично почалося з моменту виникнення і розвитку біології (Ж. Бюффон, Ж.Б. Ламарк, Ж. Сент-Іглер та ін.). У біології поняття адаптації використовується для позначення рівня виживання особин і популяцій, співорганізації органів і частин тіла. Біологічна адаптація – це анатомічна структура, фізіологічне явище або реакція в поведінці організму, яка розвинулась за деякий проміжок часу в ході еволюції таким чином, що стала підвищувати довготривалий репродуктивний успіх даного організму. Можливою є ситуація, коли деяка перевага, що її надає адаптація, з часом зменшується, аж до стану, коли минула адаптація стає шкідливою для виживання виду. З точки зору кібернетики будь-яка система, в тому числі і біологічна,

може стало функціонувати лише завдяки відсутності жорстких рамок, що визначають її. Деякі системні допуски і амплітуди коливань всіх параметрів забезпечують в певних межах пристосованість до умов, що змінюються і лежать в основі стійкої «нормальної» діяльності. У психологічному словнику адаптація визначається як пристосування людини до існування в суспільстві відповідно до його вимог та власних потреб, мотивів й інтересів (Iversen et al., 2009). Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що нині найбільш вивчені два види опрацювання особистістю негативних переживань, а саме: психологічний захист і копінг-стратегії (або стрес-долаюча поведінка). У сучасній зарубіжній та вітчизняній психології накопичений багатий теоретичний та емпіричний матеріал, що відображає різноманітні концепції психологічного захисту, ілюструє суперечливість даного феномену (N. Naan, G.E Vaillant, L. Murphy, R. White та ін.).

Наслідками війни для людини часто стають розлади адаптації, а якщо студенти були свідками травматичних подій, то можливе виникнення і ПТСР. Втім, у студентському середовищі посттравматичний стресовий розлад нерідко сприймається як стигма, що унеможливорює соціальну адаптацію військового без участі медичних працівників та психологів. Протилежної думки дотримуються американські фахівці у галузі психічного здоров'я, зокрема G.H. Elder і E.C. Clipp (1989) прийшли до висновку, що цивільні та військові, які брали безпосередню участь в активних бойових діях або були свідками руйнувань і гибелі людей, мали симптоми гострого стресового розладу, а згодом у ПТСР, з плином часу стали більш стійкими і менш безпорадним, ніж ті, хто не зазнали серйозних психотравм. Тобто переживання важких психотравмуючих ситуацій за наявності адаптивних копінг-стратегій зумовлюють посттравматичне зростання й успішну адаптацію.

Звідси, задля соціальної адаптації люди повинні включити травматичні переживання у власний світогляд, не заперечувати їх, а

вважати частиною отриманого життєвого досвіду, акцентувати увагу не на негативних аспектах, а на позитивному впливі на подальше життя як в умовах бойових дій, так і після їх закінчення.

У концепції Р. Плутчика механізми психологічного захисту є похідними від емоцій, оскільки кожен з базових захисних механізмів вроджене розвинений для того, щоб містити одну з базових емоцій. Механізми психологічного захисту є важливими новоутвореннями на певних етапах онтогенезу, що визначають ставлення людини до зовнішнього світу і подальший процес адаптації до умов зовнішнього середовища відбувається через дію "захисної системи". У сучасній науковій психології можна виділити три підходи до вивчення копінг-стратегій: психодинамічний, диспозиційний та ситуаційний.

Репрезентативний психодинамічний підхід базується на традиційних психоаналітичних уявленнях про природу психологічного захисту. Н. Хан створив ієрархію адаптивних механізмів, засновану на ступені усвідомленості або неусвідомленості стратегії, і виділив три типи поведінки: копінг (усвідомлена, гнучка, цілеспрямована поведінка, що дозволяє вираження емоцій), захист (примусова, ригідна поведінка, спрямована на подолання тривоги) та уникнення (автоматична, ритуалізована, ірраціональна поведінка). У неопсихоаналізі копінг - це свідомий его-процес, спрямований на продуктивну адаптацію особистості в нестандартних ситуаціях, де психологічний захист не реалізується і призводить до пасивного пристосування (Agora, Chaudhary, & Singh, 2021). Прихильники диспозиційного підходу визначають копінг як відносно стійку рису особистості або стиль поведінки, схильність певним чином реагувати на стресові події. Таким чином, риси особистості відображають повсякденні поведінкові патерни людей по відношенню до подій у їхньому житті. Загалом прихильники цього підходу зосереджуються на стабільних особистісних характеристиках або рисах особистості як факторах подолання стресу (Elder Jr, G. H., & Clipp, E. C. (1989). Згідно з ситуаційним (когнітивно-

поведінковим) підходом, копінг є динамічним процесом, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але й стадією розвитку конфлікту та контактом суб'єкта із зовнішнім світом (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Копінг - це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, необхідних людині для зменшення наслідків стресу; Р. Лазарус і С. Фолкман виділили два види копінгу: емоційно-фокусований (регуляція емоційних станів) і проблемно-фокусований (усунення проблеми, що викликає дистрес), звідси дослідники виділили три копінг-стратегії: орієнтовану на оцінку (встановлення важливості ситуації для вас); орієнтовану на проблему (прийняття рішень і здійснення конкретних дій для подолання стресу); і орієнтовану на емоції (емоційно-оціночну); та емоційно-орієнтовану (управління емоціями та підтримання емоційної рівноваги). Люди з високим рівнем витривалості характеризуються вираженим оптимізмом, осмисленістю життя, використанням адаптивних копінг-стратегій.

Ми констатуємо, що на тепер недостатньо вивченим лишається питання про зміну захисних механізмів у зв'язку із набуттям особистістю життєвого досвіду. Натепер існують дві рівнозначні моделі (жодна з них не вважається достатньо емпірично підтвердженою). Згідно з першою (розвитковою), становлення особистості сприяє успішності копінг-поведінки, за другою (ситуаційною) – копінг-стратегії не є «досконаліми» чи навпаки «незрілими», їх слід оцінювати виключно у контексті конкретної стресової ситуації. Вік впливає на оцінку стресу особистістю та вибір копінг-стратегій, втім дорослішання не вважається головною детермінантою адаптивної поведінки та ефективного подолання складних ситуацій.

Звідси, адаптивний потенціал особистості (адаптивність) передбачає наявність у її складі таких якостей, які б забезпечували необхідну доцільну мінливість і пластичність поведінки індивіда.

**Методи дослідження.** Для діагностики копінг-стратегій як чинника адаптації студентів ми використали методико

Е.Хейма і опитувальник С. Нормана. Методика психологічної діагностики копінг-стратегії Е.Хейма дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові, які, у свою чергу можуть бути адаптивними, відносно адаптивними та дезадаптивними. Наприклад, до адаптивних копінг-механізмів відносяться: проблемний аналіз, встановлення власної цінності, збереження самовладання (когнітивні), протест і оптимізм (емоційні) та альтруїзм, співпраця, звернення (поведінкові); відносно адаптивними копінг-механізмами є відносність, релігійність, надання сенсу (когнітивні), емоційна розрядка, пасивна кооперація (емоційні), відволікання, компенсація, конструктивна активність (поведінкові), а неадаптивними – покора, дисимуляція, ігнорування, розгубленість (когнітивні), придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність (емоційні), активне уникнення, відступ (поведінкові). Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), розроблений канадськими вченими на чолі з С. Норманом у 1990 р. дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтовану; емоційно-орієнтовану; стратегію уникнення; відволікання; а також соціальне відволікання (або пошук соціальної підтримки). Найвні дані про зв'язок копінг-стратегій методики С. Нормана із резилентністю, зокрема, що проблемно-орієнтований копінг сприяє підвищенню резилентності, а емоційно-орієнтований навпаки – негативно позначається на резилентності та на соціальній адаптації в цілому.

### **Результати і обговорення.**

Академічної та соціальної адаптації можна досягти, коли студенти успішно реагують на освітні вимоги, такі як мотивація, застосування та успішність. Це передбачає виконання вимог курсу та досягнення результатів навчання. Втім, саме копіngи є одними з ключових у процесі адаптації. Досліджуваним студентам 1-х курсів властиві покора, відносність, оптимізм, пасивна кооперація, активне уникнення,

альтруїзм, відступ і звернення. У студентів молодших курсів виявлено як адаптивні й відносно адаптивні копіng-стратегії, так і неадаптивні, зокрема спостерігається адаптивний емоційний і неадаптивний когнітивний копіng, при поєднанні різних видів копіngу поведінкового. Тобто досліджуваним властивий протест і виражене бажання долати труднощі, шукати вихід із найскладніших ситуацій при невпевненості у собі, невірі у власні сили із зумисним применшенням суб'єктивної значущості проблемних ситуацій. У когнітивній сфері досліджувані у 3,64% використовують адаптивні копіng-стратегії, 46,9% - відносно адаптивні, 56,36% - неадаптивні копіng-стратегії. В емоційній сфері – у 60,1% використовують адаптивні копіng-стратегії, 36,54% - відносно адаптивні, 5,35% - неадаптивні копіng-стратегії. У поведінці досліджуваних 42,19% виявлено адаптивні копіng-стратегії, 3,07% - відносно адаптивні, 51,98% - неадаптивні копіngи.

Досліджуваним студентам 2-3 курсів практично не властиві такі когнітивні копіng-стратегії як ігнорування, релігійність, розгубленість, надання сенсу, установка власної цінності; емоційні – протест, емоційна розрядка, покірність, самозвинувачення, агресивність і поведінкові – конструктивна активність. Натомість вони характеризуються збереженням самовладання, проблемним аналізом, дисимуляцією, відносністю, оптимізмом, придушенням емоцій, пасивною кооперацією, співпрацею, зверненням та відволіканням. У переліку копіng-стратегій переважають адаптивні, зокрема високі показники виявлено за критеріями оптимізму (60,19%), збереженням самовладання (51,19%), проблемним аналізом (73,18%) і співпрацею (76,13%). Спостерігається баланс між когнітивними, емоційними та поведінковими копіngами. Це свідчить про зосередженість досліджуваних на пошуках конструктивних можливостей подолання труднощів, високій самооцінці та самоконтролі, вірі у власні сили при подоланні складних ситуацій. Емоційні копіngи досліджуваних представлені

переважно оптимізмом і подавленням емоцій, якщо оптимізм без сумнівів є адаптивним копінгом, до подавлення емоцій хоча й вважається копінгом неадаптивним, але в умовах бойових дій часто необхідний і позитивно впливає на збереження не лише психологічного здоров'я, а й життя загалом, тим більше, що війна триває й понині. У поведінковій сфері досліджувані у 74,18% виявляють адаптивні, 27,14% - відносно адаптивні і 4,47% неадаптивні копінг-стратегії. Високі показники за критерієм співпраці свідчать про спрямованість досліджуваних на конструктивну взаємодію з іншими, взаємодопомогу задля досягнення спільних результатів.

Встановлено, що копінг-стратегії студентів 2-3 курсів спрямовані переважно на збереження самовладання, співпрацю та проблемний аналіз. Ці ключові копінги позитивно корелюють із придушенням емоцій, оптимізмом, дисимуляцією та відносно негативно із покорою та відступом. Копінг співпраці пов'язаний із такими копінгами як альтруїзм, звернення і пасивна кооперація. Всі результати статистично значущі при  $p < 0,05$ .

Досліджуваним студентам 4-курсів властиві оптимізм, емоційна розрядка, альтруїзм та конструктивна активність. Тобто виявлено дві адаптивні копінг-стратегії (оптимізм та альтруїзм), які є ресурсними для даної групи та сприяють адаптації як в умовах бойових дій, так і у цивільному житті, три відносно адаптивні та дві неадаптивні копінг-стратегії. Отже, ці студенти характеризуються адаптивними поведінковими та відносно адаптивними емоційними і когнітивними копінг-стратегіями. У когнітивній сфері досліджувані у 49,37% виявляють адаптивні, 48,38% - відносно адаптивні і 1,96% неадаптивні копінг-стратегії, тобто їх поведінка спрямована переважно на раціональний аналіз труднощів та шляхів їх подолання, наявна віра у власні сили при розв'язанні проблем. У поведінковій сфері копінги свідчать про спрямованість досліджуваних студентів на співпрацю і взаємодопомогу. В емоційній сфері студентам властива поведінка, спрямована на зняття напруги шляхом придушення

емоцій, «емоційної анестезії» в екстремальних умовах при вираженій надії на покращення життєвої ситуації. Виявлено позитивні кореляції збереження самовладання та відносно оптимізмом, альтруїзмом, придушення емоцій, установкою власної цінності та конструктивної активності. Можемо припустити, що копінг-стратегії учасників студентів старших курсів спрямовані передусім за збереження самовладання.

Серед багатьох копінг-реакцій в контексті даного дослідження слід виділити оптимізм як почуття впевненості в досягненні життєвих цілей. Коли людина впевнена в ефективності своєї діяльності, вона продовжує діяти, незважаючи на численні труднощі та перешкоди. Оптимізм як захисна реакція відноситься до проблемно-орієнтованого копінгу, але коли неможливо зосередитися на досягненні мети або безпосередньому вирішенні проблеми, люди, в яких домінують стратегії оптимізму, звертаються до емоційно-орієнтованого копінгу, наприклад, до гумору або позитивного переосмислення ситуацій. Оптимізм відрізняється від песимізму тим, що він є стійкою копінг-тенденцією і проявляється переважно в кризових ситуаціях, а не в повсякденних неприємностях, де песимістичні реакції є поширеними. Оптимізм також сприяє розвитку соціальних ресурсів, тим самим зменшуючи негативні наслідки подій (наприклад, через соціальну підтримку) або сприяючи позитивним подіям (наприклад, формуванню міцних дружніх стосунків, у випадку з комбатантами мова йде про побратимство, яке є самостійною соціальною ідентичністю збройних сил) можуть бути використані для просування позитивних подій, тобто трансформації негативного досвіду у позитивний. У свою чергу, соціальні ресурси можуть сприяти зміцненню оптимізму студентів різних курсів.

**Висновки.** Аналіз змістової складової поняття адаптації дозволяє стверджувати, що воно відображає шлях, яким соціальні системи будь-якого рівня пристосовуються до мінливих умов середовища. Соціальна адаптація є однією із чотирьох

функціональних умов (разом із інтеграцією, досягненнями цілей і збереженням цілісних образів), яким всі соціальні системи повинні відповідати задля свого виживання. При цьому, для того, щоб існувати, система повинна мати певний ступінь контролю над своїм середовищем. Адаптація відбувається завдяки особистісним механізмам засвоєння норм і цінностей, що містяться у соціальному середовищі. Особистісна адаптація відбувається, коли індивід встановлює гармонійні стосунки зі своїм оточенням.

Отже, ключовим для студентів перших курсів є нестабільність самооцінки, невпевненість у собі, бажання змінити світ при певній частці юнацького максималізму, коли бажання не співпадають із реальними можливостями, пошук підтримки, спрямованість на спілкування та емоційне відреагування у складних ситуаціях. Студенти 2-3 курсів характеризуються збереженням самовладання, проблемним

аналізом ситуації і співпрацею у розв'язанні проблем. Неадаптивні копінги такі як дисимуляція та подавлення емоцій нині є достатньо адаптивними, оскільки забезпечують від прийняття імпульсивних рішень, втечі у хворобу (ПТСР, зокрема) і сприяють адаптації загалом. Студенти 4-х курсів характеризуються переважно когнітивними і поведінковими копінг-стратегіями, спрямованістю на придушення емоцій (як негативних, так і позитивних), основним при цьому є збереження самовладання, яке досягається застосуваннями стратегій оптимізму, альтруїзму, конструктивної активності, відносності й установкою власної цінності (підвищенням самоконтролю і самооцінки). Знання особливостей впливу копінг-стратегій сприятимуть створенню ефективних програм допомоги студентам, зокрема й у контексті навчання, їх посттравматичному зростанню.

### Список використаних джерел

1. Arora, S., Chaudhary, P., & Singh, R. K. (2021). Impact of coronavirus and online exam anxiety on self-efficacy: the moderating role of coping strategy. *Interactive Technology and Smart Education*, 18(3), 475-492.
2. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
3. Elder Jr, G. H., & Clipp, E. C. (1989). Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life. *Journal of personality*, 57(2), 311-341.
4. Iversen, A. C., van Staden, L., Hughes, J. H., Browne, T., Hull, L., Hall, J., ... & Fear, N. T. (2009). The prevalence of common mental disorders and PTSD in the UK military: using data from a clinical interview-based study. *BMC psychiatry*, 9(1), 1-12.
5. Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of general psychology*, 9(3), 262-280.
6. Parkes, K. R. (1986). Coping in stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1277.

### Summary

#### COPING STRATEGIES AS A FACTOR OF STUDENT ADAPTATION TO STUDY CONDITIONS DURING THE WAR

*Perepeluk T. D. PhD in psychological sciences, Professor of the department of psychology Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*  
*Kharchenko N. A. PhD in psychological sciences, associated professor, an associated professor at the chair of psychology Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*

**Introduction.** The success of adaptation to stressful situations is considered to be largely dependent on the effectiveness of the development of coping resources, among which it is worth highlighting physical resources (health, endurance), psychological resources (belief, self-esteem, locus of control, morality), social resources (social networks, social support), material resources (money, equipment). In other words, coping resources are potential coping resources, that is, optimism, sufficiently high self-esteem, competence, and

*social support, which allow a person to successfully overcome stress, that is, without negative consequences for physical and mental health, which is especially important in conditions of war and for students of various courses of higher education institutions.*

**Purpose.** *The purpose of this article is to study coping strategies as a factor in students' adaptation to studying in war conditions. The tasks of the article are to identify coping strategies that contribute to adaptation or, on the contrary, worsen it during war, primarily in rear cities.*

**Methods.** *To diagnose coping strategies as a factor in students' adaptation, we used E. Heim's methodology and S. Norman's questionnaire.*

**Originality.** *Academic and social adjustment can be achieved when students successfully respond to educational demands such as motivation, application, and achievement. This involves meeting course requirements and achieving learning outcomes. However, coping is one of the key factors in the adaptation process. Among the many coping reactions in the context of this study, optimism should be singled out as a feeling of confidence in achieving life goals. When a person is confident in the effectiveness of his activity, he continues to act, despite numerous difficulties and obstacles. Optimism as a defensive response refers to problem-oriented coping, but when it is impossible to focus on achieving a goal or directly solving a problem, people who are dominated by optimism strategies turn to emotion-oriented coping, for example, humor or positive reframing of situations.*

**Conclusion.** *So, the key for first-year students is the instability of self-esteem, self-doubt, the desire to change the world with a certain amount of youthful maximalism, when the desires do not match the real possibilities, the search for support, the focus on communication and emotional response in difficult situations. Students of 2-3 years are characterized by self-control, problem analysis of the situation and cooperation in solving problems. Maladaptive coping, such as dissimulation and suppression of emotions, are currently quite adaptive, as they prevent impulsive decisions, escape into illness (PTSD, in particular) and contribute to adaptation in general. Students of the 4th year are characterized mainly by cognitive and behavioral coping strategies aimed at suppressing emotions (both negative and positive), the main thing at the same time is the preservation of self-control, which is achieved by using the strategies of optimism, altruism, constructive activity, relativity and setting one's own value (increasing self-control and self-esteem). Knowledge of the specifics of the influence of coping strategies will contribute to the creation of effective programs to help students, in particular, in the context of education, their post-traumatic growth.*

**Key words:** *psychological help; psychological protection; coping strategies; adaptation; post-traumatic growth.*

Концептуалізація – Харченко Н. А.

Методика – Перепелюк Т. Д.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 05.03.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 15.04.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.