

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ НА ПОЧАТКУ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ 2022 РОКУ

Храбан Т. Є.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Починаючи з 24 лютого 2022 року засоби масової інформації України рясніли заголовками, що акцентували увагу на жахах воєнного часу. Деякі анонси відображали негативний вплив війни на психологічне здоров'я громадян та загрозу психосоціальної катастрофи в країні – неконтрольовані емоції, постійне почуття страху, невизначеність, психологічні травми: «Це вже за межею звірства. Президент засудив обстріл пологового будинку в Маріуполі», «Руїни будинків: наслідки обстрілів у Житомирі», «Нічний обстріл Києва – палаючі будинки і поранені», «Поранені діти в підвалах: хто чекає на зелений коридор з Бучі, Ірпеня, Бородянки», «Діти війни: пологи в Україні під звуки пострілів», «У Гостомелі горять будинки мирних мешканців. Люди благають про допомогу». Величезні людські, політичні та економічні втрати країн-учасників військових конфліктів – це лише «верхівка айсберга», війна має катастрофічний вплив на психологічне благополуччя націй, серед наслідків війни вплив на психологічне здоров'я цивільного населення є одним із найзначніших¹. Незалежно від того, чи бере людина безпосередню участь у бойових діях або є цивільною особою, усвідомлення воєнної реальності може створити відчуття переважаючих небезпечних умов у ширшому середовищі, які можна назвати «насколиним стресором»². Цей стресор особливо впливає на цивільних осіб, оскільки люди, які не мають спеціальної військової підготовки, мають велику вразливість перед такими стресорами та психологічну незахищеність при спогадах про небезпечний для життя досвід³ (Browne et al. 2007).

Проте, з погляду процесу стресу, психологічні ресурси можуть послаблювати чи «буферизувати»

негативні наслідки стресорів⁴. Дослідження доводять, що захисні механізми особистості, включаючи копінг, ефективно протистоять стресорам довкілля. У той час, як для припинення воєнного конфлікту необхідне політичне врегулювання, для надання допомоги цивільному населенню необхідні заходи, що сприяють підвищенню ефективності захисних механізмів та домінуванню позитивних форм копіngu⁵. Тому дослідження копінг-поведінки груп цивільного населення під час воєнного конфлікту є пріоритетним напрямом досліджень, що сприяє розробці послідовних та ефективних стратегій вирішення проблем у галузі психологічного здоров'я та психосоціальної підтримки⁶.

На форми копіngu «впливають культура, релігія та системні контексти, вони різняться у різних регіонах, оскільки культури по-різному розуміють стійкість, добробут та зцілення»⁷. Вивчення національної специфіки копіngu може запропонувати нові підходи до розуміння його сутності, визначити «позитивні чи негативні переваги використання тієї чи іншої стратегії»⁸, щоб впровадити або інтегрувати ці концепції в роботу служб психологічного/психічного здоров'я, а також враховувати їх при розробці заходів реагування на стихійні лиха та надзвичайні ситуації⁹.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В рамках вивчення ефекту копіngu в послабленні негативних наслідків стресорів з метою збереження психологічного/психічного здоров'я особистості існує кілька підходів до поняття копіngu. При першому підході копінг сприймається як стабілізуючий чи дестабілізуючий чинник, який допомагає підтриму-

¹ Murthy R. S., & Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006. No 5(1). P. 25–30.

² Pearlin L. I. The stress process revisited: Reflections on concepts and their interrelationships. In C. S. Aneshensel & J. C. Phelan (Eds.), *Handbook of sociology of mental health* (pp. 395–415). Kluwer Academic Publishers, 1999.

³ Browne T., Hull L., Horn O., Jones M., Murphy D., Fear N. T., Greenberg N., French C., Rona R. J., Wessely S., & Hotopf M. Explanations for the increase in mental health problems in UK reserve forces who have served in Iraq. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*. 2007. No 190. P. 484–489. DOI:10.1192/bjp.bp.106.030544

⁴ Pearlin L. I., & Bierman A. Current issues and future directions in research into the stress process. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Eds.), *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 325–340). Springer Science + Business Media, 2013. DOI:10.1007/978-94-007-4276-5_16

⁵ Hammad J., & Tribe R. Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry* (Abingdon, England). 2021. No 33(1-2). P. 56–63. DOI:10.1080/09540261.2020.1741257

⁶ Murthy R. S., & Lakshminarayana R. Mental health consequences of war...

⁷ Fernando S. *Mental health worldwide: Culture, globalization and development*. London, England: Palgrave Macmillan. 222 p.

⁸ Cherewick M., Kohli A., Remy M. M., Murhula C. M., Kurhohwa A. K., Mirindi A. B., Bufole N. M., Banywesize J. H., Ntakwinja G. M., Kindja G. M., & Glass N. Coping among trauma-affected youth: a qualitative study. *Conflict and health*. 2015. No 9. P. 35. DOI:10.1186/s13031-015-0062-5

⁹ Fernando S. *Mental health worldwide...*

вати позитивну психологічну адаптацію у стресові періоди; як модератор, який мінімізує, буферизує або посилює негативний вплив стресу на адаптацію або виникнення (рецидив) розладів психіки^{10 11}. Другий підхід розглядає копінг як медіатор або адаптивний процес, який сам вбудований у стрес або сформований ним і є основним (або єдиним) шляхом, через який стрес робить свій проксимальний вплив на адаптацію та психологічне/психічне здоров'я¹². Наприклад, унікаючий копінг є посередником між стресовими обставинами та дистресом, з одного боку, і одночасною пізнішою адаптацією, з іншої¹³. Третій підхід стверджує, що копінг є механізмом, через який захисні фактори (соціальна підтримка, оптимізм, особистий контроль тощо) мають свою захисну дію, сприяючи конструктивному копінгу та перешкоджаючи використанню дезадаптивних копінг-стратегій¹⁴. В рамках даного дослідження копінг розглядається в його традиційному, широкому розумінні як «спроба впоратися, перенести, зменшити внутрішній або зовнішній стрес, який людина сприймає як той, що перевищує наявні ресурси»^{15,16}.

Велика кількість воєнних конфліктів у світі за останні 20 років спонукали вчених, що працюють у різних галузях науки, до внесення свого вкладу у вивчення феномена копінгу. Проблематику національної специфіки копінгу досліджено досить широко. Так, M. Cherewick, S. Doocy, W. Tol¹⁷ дослідили копінг-стратегії молоді у соціокультурному контексті Східної Демократичної Республіки Конго. Факторний аналіз, використаний у дослідженні, виявив чотири стратегії подолання, що використовуються молоддю: подолання проблем, подолання емоцій, уникнення, подолання, що ґрунтується на релігійній вірі. J. Gavrilovic, D. Lecic-Tosevski, S. Dimic, M. Pejovic-Milovancevic, G. Knezevic,

S. Priebe¹⁸ дослідили копінг-стратегії, що використовувалися цивільними особами під час повітряних атак у Югославії у 1999 році, та зв'язок цих стратегій з рівнем впливу, статтю респондентів та психологічними симптомами через один рік. Контент-аналіз відповідей на питання виявив дев'ять категорій стратегій подолання: спорт та прогулянки, дозволя, розмови та спілкування, гумор, уникнення, філософський підхід, отримання інформації, робота та зловживання психоактивними речовинами. J. Hammad і R. Tribe¹⁹ акцентували такі культурно значущі копінг-стратегії палестинців, що перебували в умовах військової блокади в секторі Газа, як терпіння та опора на віру. L. Saxon, N. Makhshvili, I. Chikovani, M. Seguin, M. McKee, V. Patel, J. Bisson, B. Roberts²⁰ у їхньому дослідженні розглянули типові копінг-стратегії цивільних осіб, які постраждали від воєнного конфлікту в Грузії. Вченими також було встановлено, що переваги копінг-стратегій значно відрізнялися між чоловіками та жінками. M. Seguin і B. Roberts²¹ виконали систематичний огляд наукової літератури, що має відношення до вивчення стратегій подолання труднощів серед цивільного населення, що постраждало від воєнних конфліктів, у країнах із низьким та середнім рівнем доходу, якою є і Україна. Вченими було встановлено, що поширеними стратегіями подолання є пошук підтримки, позитивна когнітивна перебудова, вирішення проблем, втеча-уникнення та відволікання.

Крім того, у зв'язку із тривалою орієнтацією України на Захід інтерес представляє дослідження «Coping among trauma-affected youth: A qualitative study»²², у якому відзначається, що культурні норми можуть визначати використання копінг-стратегій. Так, у західних суспільствах стратегії подолання труднощів часто пов'язані з індивідуалістичним підходом. Проте в країнах, що розвиваються, підхід до

¹⁰ Zimmer-Gembeck M.J. and Skinner E.A. The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (pp. 485–545). John Wiley & Sons, Inc., 2016. DOI:10.1002/9781119125556.devpsy410

¹¹ Aldwin C. M. *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York, NY: Guilford Press, 2007. 432 p.

¹² Там само.

¹³ Там само.

¹⁴ Taylor S. E., & Stanton A. L. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2007. No 3. P. 377–401. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520

¹⁵ Folkman S., & Lazarus R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 2014. No 21(3). P. 219–239. DOI:10.2307/2136617

¹⁶ Folkman S., & Lazarus R. S. Coping and Emotion. In A. Monat, & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping: An Anthology* (pp. 207–227). New York: Columbia University Press, 1991.

¹⁷ Cherewick M., Doocy S., Tol W., Burnham G., & Glass N. Potentially traumatic events, coping strategies and associations with mental health and well-being measures among conflict-affected youth in Eastern Democratic Republic of Congo. *Global health research and policy*. 2016. No 1 P. 8. DOI:10.1186/s41256-016-0007-6

¹⁸ Gavrilovic J., Lecic-Tosevski D., Dimic S., Pejovic-Milovancevic M., Knezevic G., & Priebe S. Coping strategies in civilians during air attacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*. 2003. No 38(3). P. 128–133. DOI:10.1007/s00127-003-0612-9

¹⁹ Hammad J., & Tribe R. Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry* (Abingdon, England). 2021. No 33(1-2). P. 56–63. DOI:10.1080/09540261.2020.1741257

²⁰ Saxon L., Makhshvili N., Chikovani I., Seguin M., McKee M., Patel V., Bisson J., & Roberts B. Coping strategies and mental health outcomes of conflict-affected persons in the Republic of Georgia. *Epidemiology and psychiatric sciences*. 2017. No 26(3). P. 276–286. DOI:10.1017/S2045796016000019

²¹ Seguin M., & Roberts B. Coping strategies among conflict-affected adults in low- and middle-income countries: A systematic literature review. *Global public health*. 2017. No 12(7). P. 811–829. DOI:10.1080/17441692.2015.1107117

²² Cherewick M., Kohli A., Remy M. M., Murhula C. M., Kurhohwa A. K., Mirindi A. B., Bufole N. M., Banywesize J. H., Ntakinwa G. M., Kindja G. M., & Glass N. Coping among trauma-affected youth: a qualitative study. *Conflict and health*. 2015. No 9. P. 35. DOI:10.1186/s13031-015-0062-5

подолання труднощів під час воєнного конфлікту є колективним за своєю природою та орієнтованим на емоції, а не на проблеми.

Мета – визначити актуальні копінг-стратегії, які були використані протягом перших 15 днів цивільним населенням України, яке перебувало у зоні воєнного конфлікту.

Методи дослідження. Направленість цього дослідження на соціально-психологічну онтологію диктує необхідність застосування міждисциплінарних і інтеграційних підходів, одним із яких є дискурс-аналіз. Категорія дискурс окреслює наступні базові виміри: лінгвістичні й нелінгвістичні, глобальні соціокультурні й індивідуально-особистісні, стабільно-змістові та ситуаційно-динамічні, які поєднані цілісним комунікативним актом²³. Матеріалом дослідження послужили пости та коментарі до них, у яких присутні лінгвістичні маркери совладаючої поведінки (копінгу), та які були викладені в період з 24.02.2022 по 10.03.2022 року в українському секторі соціальної мережі Facebook на сторінках груп «Боярка та новини громади» (23,4 тисячі учасників) та «Боярка. Боярське земляцтво» (15,0 тисяч учасників). Усього було проаналізовано 582 постів та коментарів до них. Вибір референтної групи пояснюється тим, що місто Боярка є передмістям міста Києва, і боярчани від початку воєнного конфлікту опинилися у районі дуже близьким до зони бойових дій. Перебування в радіусі дії ракет противника; чутності залпів систем протиракетної та протиповітряної оборони України, сигналів повітряної тривоги дозволяють віднести цивільне населення міста Боярки до осіб, які зазнали вплив стресорів воєнного конфлікту. Досліджувалась дуже однорідна група, всі члени якої проживають в одному районі та об'єктивно пережили одну й ту саму стресову подію, що дозволяє говорити про високий ступінь об'єктивності отриманих результатів.

Також з метою вивчення динаміки та еволюції пріоритетності використання тих чи інших копінг-стратегій був задіяний статистичний аналіз даних.

Обмеження. Це дослідження має низку обмежень. Насамперед, це пов'язано з матеріалом дослідження. Спрямованість на вивчення текстових матеріалів звужує масштаб дослідження та призводить до виникнення «мертвої зони» уваги, в якій ймовірність спостерігати такі поведінкові копінг-стратегії як «уникнення» (усамітнення, ізоляція, прагнення уникнути активних інтерперсональних контактів) або використання допінгових засобів, зловживання психоактивними речовинами та азартними іграми надзвичайно низька. Наступне обмеження пов'язане

з місцем проживання осіб, які зазнали вплив стресорів воєнного конфлікту. Дослідження проводилось у північній області України. Існування в Україні різних типів життєвих укладів, відмінності ментальності серед населення, що проживають у різних районах країни, може призвести до того, що отримані результати будуть відрізнятися залежно від місцевості.

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення динаміки та еволюції пріоритетності у використанні тих чи інших копінг-стратегій цивільними особами, які зазнали вплив стресорів воєнного конфлікту, період, у який проводилось дослідження, було розбито на тимчасові відрізки у 5 днів. Копінг-стратегії, які відображались не більше ніж у 3% вибірки, не бралися до уваги. Отримані дані відображені у таблиці 1.

Дискурс-аналіз довів, що переважання копінг-стратегій, що використовуються цивільними особами з метою зменшення негативних наслідків стресорів воєнного конфлікту, зазнає змін протягом певного часу від початку дії стресорів. Актуальними копінг-стратегіями у перші п'ять днів були: «Емоційна вентиляція», «Звинувачення інших», «Катастрофізація», «Заперечування негативних переконань та думок інших людей», «Використання надії та орієнтації на майбутнє». Починаючи з шостого дня на перший план вийшли такі копінг-стратегії: «Прагнення до єднання», «Альтруїзм», «Використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки», «Активне подолання», «Використання надії та орієнтації на майбутнє», «Саморегуляція свого емоційного стану», «Позитивна переоцінка». Значними копінг-стратегіями для наступних п'яти днів (11-15 день від початку дії стресорів воєнного конфлікту) є: «Потурання своїм бажанням», «Гумор», «Формування почуття приналежності», «Відволікання шляхом різних видів активності», «Використання надії та орієнтації на майбутнє».

Протягом перших п'яти днів впливу стресорів воєнного конфлікту найпоширенішими виявилися неадаптивні стратегії копіngu, лінгвістичні маркери яких було виявлено у 92% постів та коментарів до них. Використання таких емоційно-сфокусованих стратегій додання як «Емоційна вентиляція», «Звинувачення інших», «Катастрофізація» свідчить про те, що ситуація оцінюється як непереборна. Стратегія «Емоційна вентиляція» спрямована на психологічне відновлення логічного мислення шляхом виплеску негативних емоцій тими людьми, які виявилися надто емоційно занурені в те, що сталося, не в змозі поводитися раціонально і бачити ситуацію в її істинній перспективі. Частково знімаючи стрес, емоційна вентиляція може виявитися контрпродуктивною, оскільки знижує ймовірність того, що

²³ Савелюк Н. Психологія розуміння релігійного дискурсу. Київ: КНТ, 2017. 400 с.

Копінг-стратегії, які знайшли свого відображення в українському секторі соціальної мережі Facebook у період з 24.02.2022 по 10.03.22 р.

| Копінг-стратегії | N/% | Приклади цитат |
|-----------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-5 день від початку воєнних дій | | |
| Емоційна вентиляція | 124/54 | «Неужели за 5 дней нельзя было решить проблему с оповещением? Вы там в горсовете вообще нормальные? Как праздник, так с колонок музыка гремит. Уроды просто! Вопрос: кто сядет за руль в машину и будет оповещать, как в цирке шапито!?» |
| Звинувачення інших | 52/22 | «Это должна была организовать власть. А она жует му-му. Ничего не делают. Наша так называемая власть только языком ляпать умеет.» – «Мер наш тільки прокинувся і під час вже бойових дій наказав ЖЕКу розчистити і підготувати бомбосховища.» |
| Катастрофізація | 37/16 | «Не знаю чому, але мої дві собаки сидять по будкам і мовчать. Напевно, щось відчувають.» – «Наші пекінески також якісь мовчазні та принишклі з підібганими хвостиками. Ховаються під ванну при звуках вибуху.» – «Мій теж забувається в будку!!! Але коли бомблять, то починає вити і гризти сітку!» – «А чувствуют. Это точно. У меня соседские собаки лаяли без остановки. Уже три дня как неслышно ни днем ни ночью.» – «Сьогодні не собака, а кішка ричить другу половину дня.» |
| Заперечення негативних переконань та думок інших людей | 9/4 | «Так горит лампа для квітів, попросить щоб вимкнули. Вікна у двір. Видимість для атаки з Білорусії.» – «Там завжди горить таке світло, не панікуйте.» – «Это сигнал для наших врагов, сволочь предательская.» – «Не несіть нісенітницю. Це ролети на вікнах кольорові. У мене такі ж самі...» |
| Використання надії та орієнтації на майбутнє | 9/4 | «Чекаю зустрічі з рідним братом та племінницею.» – «Я поеду в свой родной Аккерман, там есть все – и лиман, и море.» – «Поїдемо у наш Крим.» – «Я – за! Так і не була там ні разу.» – «В Сочи.» – «Обов'язково!!!!!!» – «Я я буду міст через Тетерів будувати. Щоб рідні поверталися швидше.» |
| 6-10 день від початку воєнних дій | | |
| Прагнення єднання | 74/33 | «Хтось готує і розносить їжу, хтось плете теплі шкарпетки, хтось робить маскувальні сітки, хтось стоїть на блокпостах, хтось приносить для них теплі речі і пальне зі своїх домашніх запасів. Кожний вкладає свою частку в нашу спільну перемогу. Але головне – це спілкування, воно виводить з заціпеніння, перемикає, робить нас сильнішими. Якщо ви ще не доєдналися до якоїсь спільноти – спробуйте це зробити! Повірте, це заспокоює і відроджує до життя. Можете самі започаткувати якусь спільноту, наприклад між сусідами і разом вирішувати побутові питання, такі як сходити в магазин або аптеку, обмінятися припасами, консервацією, тощо. Спільними діями ми підтримуємо одне одного.» |
| Альтруїзм | 48/22 | «У всех ли пожилых людей в нашем городе есть запасы еды и воды? Если у вас есть соседи, которые не могут себе купить еду, пожалуйста, напишите мне! Мы все организуем и привезем!» |
| Саморегуляція свого емоційного стану | 33/15 | «Ми знаходимося в стороні від стратегічних напрямків на Київ... Щоб до нас доїхати – треба подолати вузькі дороги та мости. Це можна зробити тільки маленькими групами, які знищуються ЗСУ дуже успішно. Щоб нас обстріляти – потрібна дальнобійна артилерія, якої перед Києвом не має. Градами сюди не дістати. Крилатими ракетами та іскандерами валити по нам – малоймовірно, ми не є важливим об'єктом. Зберігаємо спокій.»; «У міськради акумульовано стратегічний запас продуктів, якими вони годують бійців і найнезахищених». |
| Використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки | 29/13 | «Господи, какие молодцы, всем бы таких соседей и такого отношения к животным. У меня самой трое две красавицы и пушистый старичок. Ночуем дома, так как очень тяжело с ними бегать в бомбоубежище, хоть оно и рядом. Огромное уважение, всем кто не смотря на такое военное время не бросает беззащитных наших младших братьев». |
| Активне подолання | 26/12 | «ТЕРМІНОВО!!!!!! На Білогородський круг підходити з лопатами, робимо укріплення! В старій Боярці підходити з лопатами до Нової пошти (блокпост), робимо укріплення!» |
| Позитивна переоцінка | 11/5 | «Все змішалося, шкодую, коли раніше кричала на дітей, мене злили їх зошити, підручники, довідники, а вони повсюди. Зараз з радістю провела б їх на навчання, без почуття дратівливості перевірила б домашні роботи... Все, що було важливим до 24.02, відійшло на задній план». |

| 11-15 день від початку воєнних дій | | |
|----------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Потурання своїм бажанням | 44/34 | «Друзі хто може зробити татування?» – «В честь нашего призрака». – «Я тоже сделаю». – «Я звичайно не збираюся робити зараз тату, но все ж таки підтримую тих, хто хоче це зробити, робіть!!! А що, якщо війна, то рити собі могилу раніше часу і чекати на смерть? Не думаю, зараз навпаки, потрібно зробити те, що хочеться, бо ніхто не знає, чи завтра встигнемо! Зараз нам всім дуже важко». |
| Гумор | 39/30 | «После 14 дней краж танков украинские фермеры теперь неофициально являются пятой по величине армией в Европе. После цыган, конечно.» |
| Формування почуття приналежності | 25/19 | «Українець – це не діагноз!!! Українець – це місія! Я пишаюсь, що я УКРАЇНКА!!!»; «Зрозумів, що неймовірно люблю наших. Усіх тих, хто об'єднався у єдину команду взаємодопомоги». |
| Відволікання шляхом різних видів активності | 16/12 | «Срочно куплю нитки для вышивки бисером!!!»; «Может кто-то отдаст маленькую собачку? Возьмем себе». |
| Використання надії та орієнтації на майбутнє | 7/5 | «А чому наші люди тікають в Львів, в Польщу, інші країни? Чому ніхто не втікає в села, в селах – тихо. В селах повно пустих будинків. Вас із задоволенням туди пустять. Заходьте, живіть! Не чекайте нічого від держави, весна – садіть городи, будете мати свої продукти. Будете працювати на себе. Не тікайте з України, тут все буде добре, потрібно зачекати!» |

діяльність буде конструктивною²⁴. Стратегія «Звиначення інших» спрямована на виявлення винного у стресовій ситуації. При цьому суб'єкти позбавляються тягарю відповідальності і відчувають полегшення, ніби проблему вирішено. Проте, розглядаючи ситуацію як поза їх контролю, як наслідок впливу фатальної сили, суб'єкти самоусуваються від вирішення проблеми у той час, коли вона вимагає протистояння. Використання стратегії «Катастрофізація» призводить до того, що ситуація малюється гіперболічною. Перебільшення складності ситуації веде до однополярності бачення ситуації, що ускладнює вирішення проблеми. Але, з іншого боку, «катастрофізація» підвищує психологічну напругу й у результаті може мобілізувати людину до дії.

Дискурс-аналіз свідчить, що з шостого дня перебування під впливом стресорів воєнного конфлікту цивільне населення відмовляється від неадаптивних стратегій копінгу. Актуальними стають проблемно-сфокусовані копінг-стратегії, спрямовані на «спробу вирішити, переосмислити або мінімізувати наслідки стресової ситуації»²⁵. Слід зазначити, що 80% постів та коментарів до них, викладених у соціальних мережах на 6-10 дні воєнного конфлікту, містять лінгвістичні маркери використання копінг-стратегій, які можна об'єднати в одну велику групу «Консолідація зусиль» (англ. *rally effects*): «Прагнення до єднання», «Альтруїзм», «Використання інструментальної та

емоційної соціальної підтримки», «Активне подолання». Під час драматичних екзогенних потрясінь люди зазвичай відчувають відчутну втрату контролю над своїм життям²⁶. Такі переживання викликають ефект консолідації, який є потужним джерелом вторинного контролю, активованим для подолання різних загроз, і «виконує важливу соціальну функцію, оскільки допомагають суспільству швидко та ефективно реагувати на потрясіння як єдине ціле та згуртовано протистояти загрози»²⁷. Основу розуміння ефекту консолідації в аспекті копінгу забезпечує теорія соціальної ідентичності. Наприклад, теорія соціальної ідентичності передбачає, що консолідація найімовірніша, коли конфлікт підкреслює чи «підхльостує» національну ідентичність²⁸. Консолідація зусиль стає функціональною копінг-стратегією, яка підтримує сприйманий індивідами контроль над їхнім життям та стримує їх негативні емоції²⁹. Таким чином, на 6-10 дні воєнного конфлікту підхід до подолання стресорів є колективним за своєю природою, з великим використанням механізмів підтримки спільноти.

На 11-15 день від початку воєнних дій цивільне населення прагне відновити своє емоційне благо-

²⁴ Farchi M., & Gidron Y. The effects of "psychological inoculation" versus ventilation on the mental resilience of Israeli citizens under continuous war stress. *The Journal of nervous and mental disease*. 2010. No 198(5). P. 382–384. DOI: 10.1097/NMD.0b013e3181da4b67

²⁵ Parker J. D. A., & Endler N. S. Coping and defense: A historical overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 3–23). John Wiley & Sons, 1996.

²⁶ Landau M. J., Kay A. C., & Whitson J. A. Compensatory control and the appeal of a structured world. *Psychological Bulletin*. 2015. No 141(3). P. 694–722. DOI:10.1037/a0038703

²⁷ Roccato M., Colloca P., Cavazza N., & Russo S. Coping with the COVID-19 pandemic through institutional trust: Rally effects, compensatory control, and emotions. *Social science quarterly*. 2021. DOI:10.1111/ssqu.13002

²⁸ Lambert A. J., Scherer L. D., Schott J. P., Olson K. R., Andrews R. K., O'Brien T. C., & Zisser A. R. Rally effects, threat, and attitude change: An integrative approach to understanding the role of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. No 98(6). P. 886–903. DOI:10.1037/a0019086

²⁹ Roccato M., Colloca P., Cavazza N., & Russo S. Coping with the COVID-19...

получчя, тому переважаючими стають копінг-стратегії, які спрямовані на створення позитивного емоційного настрою: «Потурання своїм бажанням», «Гумор», «Відволікання шляхом різних видів активності», «Використання надії та орієнтації на майбутнє», лінгвістичні маркери яких були виявлені у 81% постів та коментарів до них. Орієнтовані на першочергове бажання уникнути емоційного дистресу, цивільні особи починають відчувати інтенсивність або терміновість гедоністичних бажань та імпульсів, що посилює пошук негайних джерел приємних вражень. Також причиною актуальності копінг-стратегій створення позитивного емоційного настрою може стати співчуття до себе. Люди відкрито говорять про свої випробування, визнають свій біль, тобто настає збалансований стан усвідомленості, коли відбувається неупереджене усвідомлення своїх тяжких думок та почуттів такими, якими вони є – без уникнення чи зміни. K. Neff, Y. Hsieh, K. Dejitterat³⁰ стверджують, що «коли людина і виявляє співчуття до себе, вона уникає заглушування своїх думок та почуттів, а коли вона визнає ширший людський контекст свого досвіду, вона також уникає пастки надмірної ідентифікації. Таким чином, самоспівчуття діє як ефективна стратегія емоційного регулювання, нейтралізуючи негативні емоційні патерни і викликаючи більш позитивні почуття доброти та єднання»³¹. Ґрунтуючись на цьому твердженні, можна стверджувати, що такі стратегії подолання, як «Потурання своїм бажанням» та «Відволікання шляхом різних видів активності», які зазвичай розглядаються як дезадаптивні, насправді можуть бути позитивною адаптацією в українській культурі у контексті ситуації воєнного конфлікту.

³⁰Neff K. D., Hsieh Y.-P., & Dejitterat K. Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*. 2005. No 4(3). P. 263–287. DOI:10.1080/13576500444000317

³¹ Там само.

Висновки

Результати проведеного дослідження свідчать про гнучкість підходу до вибору копінг-стратегій цивільним населенням України протягом перших 15 днів від початку дії стресорів. Протягом перших п'яти днів у зв'язку з первинною оцінкою ситуації як непереборної, найбільш затребуваними стали неадаптивні емоційно-сфокусовані копінг-стратегії «Емоційна вентиляція», «Звинувачення інших», «Катастрофізація». Використання цих стратегій спрямоване здебільшого на психологічне відновлення логічного мислення шляхом виплеску негативних емоцій. Поступово цивільне населення звертається до проблемно-орієнтованих стратегій копіngu, які мають на меті усунути або мінімізувати наслідки стресової ситуації шляхом консолідації. Таким чином, на 6-10 дні військового конфлікту актуальними стають колективні за своєю природою копінг-стратегії: «Прагнення до єднання», «Альтруїзм», «Використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки», «Активне подолання». Проте, прагнення відновити своє емоційне благополуччя призводить до нового повороту в пререференції копінг-стратегій. На 11-15 день з початку військових дій переважають копінг-стратегії, спрямовані на створення позитивного емоційного настрою: «Потурання своїм бажанням», «Гумор», «Відволікання шляхом різних видів активності», «Використання надії та орієнтації на майбутнє». Дія цих копінг-стратегій скорочує негативні емоційні прояви та індукує позитивне почуття доброзичливості та згуртованості. Можна стверджувати, що в умовах військового конфлікту в Україні в перші 15 днів емоційно-орієнтовані копінг-стратегії виявилися більш затребуваними, ніж проблемно-орієнтовані.

Майбутні дослідження в галузі використання копінг-стратегій мають бути спрямовані на вивчення культурно прийнятних методів та прийомів надання психологічної допомоги цивільному населенню, яке постраждало від військових конфліктів.

Інформація про автора:

Храбан Тетяна Євгенівна,

кандидат філологічних наук,

завідувач кафедри іноземних мов

Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації

45/1, вул. Московська, м. Київ, 01011, Україна

Information about the author:

Khraban Tatiana Evgenievna,

Ph.D. in Philology,

Head of the Department of Foreign Languages

Military Institute of Telecommunication and Information Technologies

45/1, Moskovska str., Kyiv, 01011, Ukraine