

Дмитро ФАСТ,
аспірант кафедри
управління та адміністрування
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ, ЩО СФОРМУВАВСЯ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

24 лютого 2022 року Росія вторглася в Україну, спровокувавши політичні, економічні та міграційні кризи в Україні та інших країнах. Російське вторгнення вважається найбільшою війною в Європі з часів Другої світової війни [1]. За перші 6 тижнів після початку війни в Україні країну залишили 4,3 мільйона біженців, а 7,1 мільйона людей залишилися без даху над головою. Крім українського населення, яке безпосередньо постраждало від війни, у різних відносинах постраждали й люди, які мешкають в інших країнах. Наприклад, у країнах, які мають тісні та довгострокові географічні, історичні, економічні та культурні зв'язки з Росією та Україною, таких як Польща, у людей природно виникли глибокі почуття та побоювання з приводу того, чи будуть вони залучені до війни. Наприклад, у дослідженні Pew Research Center більшість респондентів (94%) вбачають у Росії серйозну загрозу після вторгнення до України, порівняно з 65%, які сказали це у 2018 році [2]. Крім того, люди, які живуть у країнах, які не мають тісних зв'язків із Росією та Україною, також стали свідками значення цієї війни через повідомлення ЗМІ.

У деяких людей, які живуть у країнах, що постраждали від війни, можуть розвинути негативні психологічні наслідки через стреси, руйнування сім'ї, фінансові труднощі та зміни в сімейному розпорядку внаслідок війни [2]. Негативні довгострокові наслідки війни включають погіршення професійного та соціального функціонування, проблеми зі здоров'ям, зниження якості життя та психічні розлади [4]. Метааналіз несприятливих психологічних наслідків війни виявив точкові значення поширеності 26,51% для посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та 23,31% для великого депресивного розладу (ВДР); серед осіб із посттравматичним стресовим розладом у 55,26% спостерігався супутній ВДР [5]. Тому найважливішим завданням фахівців у галузі психічного здоров'я є допомога людям, які постраждали від війни, у розробці ефективних стратегій виживання для запобігання та управління психологічним стресом [1].

Копінг – це процес управління конкретними внутрішніми та зовнішніми джерелами психологічного стресу за допомогою когнітивних, емоційних чи поведінкових зусиль. Найбільш широко використовуваними копінг-стратегіями є копінг, орієнтований на проблему, копінг, орієнтований на емоції, та уникнення [6]. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні

зусилля щодо управління стресовими ситуаціями шляхом зміни або усунення джерел стресу [6], зазвичай шляхом створення варіантів вирішення проблеми та оцінки їх плюсів та мінусів. варіанти та кроки щодо вирішення проблеми [6]. Як правило, копінг, орієнтований на проблему, використовується, коли оцінюють ситуацію як мінливу [7]. Емоційно-орієнтований копінг передбачає регулятивні зусилля щодо зменшення емоційних наслідків стресових подій [6], особливо в неконтрольованій або незмінюваній ситуаціях. Хоча копінг, орієнтований на проблеми, широко визнаний ефективною стратегією, ефекти копінгу, орієнтованого на емоції, неоднозначні.

Деякі емоційно-орієнтовані стратегії подолання труднощів, які заохочують підхід [8], такий як позитивна реінтерпретація або пошук соціальної підтримки, вважаються адаптивними. Однак копінг, орієнтований на емоції та заохочуючий уникнення [8], наприклад, заперечення або самозвинувачення, розглядається як досить неадаптивний [6]. Стратегії уникнення включають поведінкове та розумове усунення, щоб уникнути безпосередньої взаємодії зі стресовими ситуаціями. Попередні дослідження показали, що неправильні стратегії подолання стресу можуть сприяти додатковому стресу, що призводить до негативної поведінки та розвитку психосоматичних симптомів. Навпаки, розвиток ефективної копінг-поведінки може знизити стрес і допомогти людям вирішити особисті проблеми та зберегти психологічний баланс та здоров'я [7].

Копінг є важливим фактором у формуванні повоєнного функціонування і є важливим фактором, що визначає довгострокове благополуччя, а допомога людям у прийнятті ефективних стратегій подолання стресу, пов'язаного з війною, може знизити їхнє почуття замішання і розгубленості під час хаосу війни і можуть покращити свій психологічний добробут [3]. Декілька дослідників вивчили взаємозв'язок між стратегіями подолання стресу та психологічним стресом серед дорослих, що постраждали від війни. Результати показали, що стратегії подолання (наприклад, вирішення проблем або пошук інформації), пов'язані з відносно низьким рівнем психологічних симптомів [8], тоді як стратегії уникнення подолання пов'язані з вживанням алкоголю [9] та симптомами посттравматичного стресового розладу.

У цілому існує теоретично та емпірично обґрунтоване уявлення про те, що копінг-стратегії, орієнтовані на проблеми, пов'язані зі зменшенням дистресу, тоді як копінг, орієнтований на емоції, негативно впливає на психологічне функціонування. Однак систематичний огляд літератури щодо досліджень стратегій подолання труднощів, що використовуються дорослими, які постраждали від війни, показав, що взаємозв'язок між подоланням труднощів та наслідками для психічного здоров'я має безліч нюансів. Тож розбіжності між результатами попередніх досліджень можуть пояснюватися відмінностями всередині вибірковок груп та між ними, діапазоном досліджених типологій подолання труднощів та різними методологічними підходами, що використовуються для вивчення подолання труднощів та

психічного здоров'я.

Стратегії подолання проблем, орієнтовані на проблеми, та стратегії уникнення є відповідно найбільш і найменш прийнятими стратегіями у всіх країнах. Оскільки мешканці зон бойових дій стикаються з безліччю проблем, ухвалення стратегій подолання, орієнтованих на проблеми, допомагає їм виявити джерела стресу та розробити ефективні механізми подолання.

Існує припущення, що на стиль подолання труднощів впливають культурні цінності і норми людини. Повідомлялося, що представники східних культур з колективістськими культурами, які наголошують на взаємозалежності, схильні використовувати більш орієнтовані на емоції та уникаючі стратегії подолання труднощів, ніж представники західних країн з індивідуалістичними культурами, що підтверджується іншими дослідниками, але не завжди. Потрібні подальші дослідження для підтвердження наших висновків та виявлення соціокультурних причин, що лежать в основі відмінностей у виборі копінг-стратегій мешканцями різних країн. Більше того, люди можуть застосовувати стратегії подолання труднощів, які різняться з часом або залежно від різних проблем, пов'язаних із війною. Таким чином, вибір відповідних стратегій подолання потребує подальших розробок.

1. Herb, J., Starr, B., & Kaufman, E. (2022). US orders 7,000 more troops to Europe following Russia's invasion of Ukraine. CNN Article.
2. Center for Public Opinion Research. (2022). Poles in the face of Russian invasion on Ukraine.
3. Hobfoll, S. E., Spielberger, C. D., Breznitz, S., Figley, C., Folkman, S., Lepper-Green, B., Meichenbaum, D., Milgram, N. A., Sandler, I., Sarason, I., & van der Kolk, B. (1991). War-related stress: Addressing the stress of war and other traumatic events. *American Psychologist*, 46(8), 848–855. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.848>
4. Knežević, M., Krupić, D., & Šućurović, S. (2016). Coping strategies in war veterans 20 years after the exposure to extreme stress. *Društvena Istraživanja*, 25(3), 353–370. <https://doi.org/10.5559/di.25.3.04>
5. Hoppen, T. H., Priebe, S., Vetter, I., & Morina, N. (2021). Global burden of post-traumatic stress disorder and major depression in countries affected by war between 1989 and 2019: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Global Health*, 6(7), e006303. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-006303>
6. Baker, J. P., & Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, 21(1), 95–118. <https://doi.org/10.1080/02699930600562276>
7. Silber, E., Hamburg, D. A., Coelho, G. V., Murphey, E. B., Rosenberg, M., & Pearlin, L. I. (1961). Adaptive behavior in competent adolescents. Coping with the anticipation of college. *Archives of General Psychiatry*, 5(4), 354–365. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710160034004>
8. Sharkansky, E. J., King, D. W., King, L. A., Wolfe, J., Erickson, D. J., & Stokes, L. R. (2000). Coping with Gulf War combat stress: Mediating and moderating effects. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(2), 188–197. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.2.188>
9. Bartone, P. T., Johnsen, B. H., Eid, J., Hystad, S. W., & Laberg, J. C. (2017). Hardiness, avoidance coping, and alcohol consumption in war veterans: A moderated-mediation study. *Stress and Health*, 33(5), 498–507. <https://doi.org/10.1002/smi.2734>