

Ющенко І. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*

СПЕЦИФІКА СТРАТЕГІЙ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ, СПРИЧИНЕНОЇ ВІЙНОЮ

SPECIFICITY OF YOUTH ADAPTATION STRATEGIES IN THE CONTEXT OF UNCERTAINTY CAUSED BY WAR

У статті викладені результати емпіричного дослідження стратегій адаптивної поведінки в умовах ситуації невизначеності, що виникла внаслідок повномасштабної війни в Україні, розглядаються типові способи подолання стресу, пов'язаного з війною у молодих людей, які не знаходяться у зоні бойових дій та не є учасниками війни. Всього було обстежено 178 осіб різної статі, віком від 18 до 32 років, жителів м. Чернігова та області.

У дослідженні з'ясовано, що для подолання стресу респонденти найчастіше застосовують пошук інформації, спілкування, обговорення актуальної ситуації, концентрацію зусиль на різній діяльності та самонавіювання або перемикання уваги на інші теми. Визначено такі стратегії копінг-поведінки, які найчастіше використовуються респондентами. Встановлено позитивний взаємозв'язок між копінг-стратегіями «уникнення-втеча», «дистанціювання», «позитивна переоцінка», «пошук соціальної підтримки», «вибудовування плану дій» та психологічним благополуччям молоді. Виявлено, що найбільш адаптивними в умовах війни є стратегії дистанціювання, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

Зроблені висновки про те, що у ситуації життєвої невизначеності, спричиненої війною, використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій знижується на користь емоційно-орієнтованих, а поведінкові стратегії знижуються на користь когнітивних, що може бути пов'язано з відображенням війни в індивідуальній свідомості як неконтрольованої, непрогнозованої ситуації, покращення якої не залежить від зусиль самого суб'єкта. Водночас, використання проблемно-орієнтованого копіngu може бути пов'язане із спробами знизити рівень стресу шляхом когнітивної оцінки ситуації, роздумів та обговорення наявного стану речей, передбачення розвитку подій, прогнозування наслідків. Пошук інформації про те, що відбувається є однією з найпоширеніших форм проблемно-орієнтованого копіngu, що забезпечує не лише відволікання але й інтелектуальне опрацювання, що приводить до переоцінки, зміни ставлення до актуальної ситуації та надання їй нового значення і особистісного сенсу.

Ключові слова: ситуація невизначеності, стратегії адаптації, емоційно-орієнтований копінг, проблемно-орієнтований копінг, когнітивна оцінка ситуації.

The article presents the results of an empirical study of adaptive behavior strategies in a situation of life uncertainty caused by the full-scale war in Ukraine, and examines typical ways of overcoming war-related stress among young people who are not in the combat zone and are not participants in the war. A total of 178 people of different genders, aged 18 to 32, residents of Chernihiv and the region were surveyed.

The study found that to overcome stress, respondents most often use information search, communication, discussion of the current situation, concentration of efforts on various activities, and self-hypnosis or switching attention to other topics. The following coping strategies are identified as the most commonly used by respondents. A positive correlation between the coping strategies «avoidance-escape», «distancing», «positive reassessment», «search for social support», «building an action plan» and the psychological well-being of youth has been established. It was found that the most adaptive strategies in the conditions of war are distancing, seeking social support and avoidance.

It is concluded that in a situation of life uncertainty caused by war, the use of problem-oriented coping strategies decreases in favor of emotionally oriented ones, and behavioral strategies decrease in favor of cognitive ones, which may be due to the reflection of war in the individual consciousness as an uncontrollable, unpredictable situation, the improvement of which does not depend on the efforts of the subject. At the same time, the use of problem-oriented coping may be associated with attempts to reduce stress by cognitively assessing the situation, reflecting on and discussing the current state of affairs, predicting the development of events, and forecasting consequences. The search for information about what is happening is one of the most common forms of problem-oriented coping, which provides not only distraction but also intellectual processing, leading to a reassessment, a change in attitude towards the current situation and giving it a new meaning and personal significance.

Key words: situation of uncertainty, adaptation strategies, emotionally oriented coping, problem-oriented coping, cognitive assessment of the situation.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні принесла багато випробувань і горя – усе це похитнуло звичне життя та психологічне благополуччя наших громадян. Війна торкнулась життя всіх, без винятку, громадян України. На жаль, багато з наших співвітчизників потрапили у надзвичайні, екстремальні ситуації спричинені військовими

діями, пережили або переживають у даний час важкі трагічні події. І, навіть ті, хто знаходяться у відносній безпеці, не зазнали фізичних ушкоджень та болісних втрат також відчувають негативний вплив війни.

У свідомості переважної більшості жителів нашої країни війна відображається, насамперед, як

ситуація нестабільності та невизначеності життя. Вона дестабілізує звичні умови існування людини, призводить до різких змін соціальної дійсності, унеможливорює прогнозування власного майбутнього. Дана ситуація суб'єктивно сприймається як складна, стресова, що зумовлює адаптаційне напруження та розгортання особистісних механізмів подолання. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання функціонування, адаптації, саморегуляції та вироблення особистістю ефективних стратегій подолання труднощів в умовах життєвої невизначеності пов'язаної з війною.

Поведінку, спрямовану на подолання людиною важких життєвих ситуацій, прийнято позначати як «копінг». Під копінгом розуміється системний особистісний спосіб управління стресом, певна стратегія дій в ситуаціях психологічної загрози [3, с. 201].

Більшість класифікацій копінгу побудовано навколо двох запропонованих Lazarus R. та Folkman S. модусів психологічного подолання: спрямованого на вирішення проблеми (проблемно-орієнтовані) та зміну власних настановлень щодо ситуації (емоційно-орієнтовані). Billings A. та Moos P., розглядаються три можливі способи психологічного подолання складних ситуацій: це осмислення ситуації; втручання в ситуацію та уникнення ситуації [1, с. 880].

Залежно від адаптаційного потенціалу, стратегії подолання можуть бути адаптивні, відносно адаптивні та не адаптивні. Критеріями ефективності подолання, успішності стратегії адаптації переважно вважається знижений рівень невротизації суб'єкта адаптації [2, 271] та суб'єктивне психологічне благополуччя.

Дослідниками підкреслюється значення ситуаційних детермінант подолання [4, 13; 5, 39]. Соціальний контекст, особливості ситуації, з якою має справу людина у процесі подолання впливає на вибір стратегії подолання.

Ще одним важливим параметром вибору стратегії подолання є оцінка того чи може особистість контролювати розвиток подій. Lazarus R. та Folkman S. Розглядають когнітивну оцінку, як ключовий механізм, що зумовлює вибір стратегій подолання [3, 192].

Невизначеність розглядається як одна із найважливіших ситуаційних детермінант, що впливає на специфіку копінгу. Зокрема, Singer J. Davidson L. [5, 45] зазначають, що невизначеність життєвої ситуації може викликати почуття безпорадності, збільшувати кількість стресових реакцій, ускладнювати когнітивну оцінку.

Метою даної роботи є дослідження особливостей стратегій адаптації у молоді, що переживає ситуацію життєвої невизначеності у зв'язку з війною.

Виклад основного матеріалу. Для вивчення адаптивної поведінки у нинішній актуальній ситуації невизначеності у зв'язку з війною в Україні ми використали опитувальник «Способи копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман», методика «Шкали психологічного благополуччя К.Рифф», а також розроблений нами опитувальник та інтерв'ю. Обробка даних відбувалася за допомогою методів математико-статистичного аналізу (частотного, кореляційного, дисперсного), що здійснювалася за допомогою програми SPSS for Windows v.17. Досліджувані – студенти різних факультетів Національного університету «Чернігівський колегіум» та працююча молодь. Всього – 178 осіб різної статі, вік досліджуваних – від 18 до 32 років.

Результати дослідження показали, що для регуляції свого емоційного стану та зменшення інтенсивності переживань, пов'язаних із війною, досліджувані найчастіше використовують наступні способи поведінки.

Як впливає з наведеної таблиці (Табл. 1) провідне положення займає пошук позитивної інформації. Отримані дані свідчать про те, що в умовах високої непередбачуваності подій, коли можливість прогнозування їх розвитку є досить низькою, молоді люди намагаються знайти інформацію, яка може прояснити ситуацію, втішити, розважити, дати розраду та надію. Можна припустити, що пошук інформації може виконувати функцію подолання стресу різним чином: відволікання або перемикання думок на інші, приємніші теми для роздумів, ігнорування неприємної ситуації, навіть знецінення її. Крім того, інтелектуальне опрацювання, аналіз ситуації та її можливих наслідків, ймовірно, приводить до переоцінки, зміни ставлення надання неприємним обставинам нового значення і сенсу, наприклад, як життєвого випробування, перевірки сили духу та стійкості характеру. При цьому може зрости самоповага і більш глибоке усвідомлення цінності власної особистості.

Зазначимо, що можливість застосовувати інтелектуальні стратегії базуються на розвинутому абстрактно-логічному, теоретичному мисленні, та вмінні працювати з інформацією.

Спілкування також посідає одне з провідних місць серед способів зниження рівня стресу у наших респондентів. Вочевидь, воно допомагає знайти додаткову інформацію шляхом розпитування, міркування вголос та дає змогу включити актуальну ситуацію у розширений контекст життя,

Таблиця 1

Найбільш типові способи подолання негативних станів

Способи поведінки	Кількість у %
Пошук позитивної інформації, «втішних» новин	42
Спілкування, обговорення	38
Концентрація зусиль та уваги на певній діяльності	23
Відключення або перемикання уваги на інші теми та самонавіювання	17

послаблюючи її травмувальне забарвлення. Спілкування – це універсальний спосіб саморегуляції, що відбувається між членами групи, або у формі діалогу між людьми. Воно також може виконувати низку функцій: пошук підтримки, емоційної розрядки, інформаційного обміну та логічного аналізу. А відносність оцінки, що досягається в порівнянні з іншими людьми, які знаходяться в гіршому стані, полегшує прийняття подій.

Значна частина молодих концентрується на різній діяльності: з головою поринають у роботу, навчання, займаються громадською діяльністю, зокрема волонтерською, тощо. Діяльність не обов'язково спрямовується на вирішення нагальних проблем або труднощів пов'язаних з війною. Це, досить часто, альтернативна замісна діяльність, що покращує загальне самопочуття молоді, розважає, відволікає та задовольняє певні потреби та бажання, забезпечує вихід з поля травматичних подій, дає усамітнення та спокій. Серед такої діяльності опитані називають фізичні вправи (спорт, прогулянки, водні процедури), заняття мистецтвом, читання книг, слухання музики, малювання, написання віршів, тощо, тобто заняття, пов'язані із творчим самовираженням.

Значна частка опитаних використовує відключення-перемикання думок з негарздів на щось позитивне, самонавіювання.

Окремі досліджувані обирали серед наданого переліку такі способи покращення свого самопочуття як молитви, роздуми на самоті, вживання алкоголю та паління, так звані прийоми «за-» («заїдаю», «намагаюсь заспати»). Виявлені також реактивні утворення, наприклад, «плачу», або навпаки, «намагаюсь розслабитись та залишатись спокійною».

Дослідження виявило копінг-стратегії, яким надають перевагу наші респонденти.

Аналіз співвідношення між стратегіями адаптивної поведінки в показав переважання емоційно орієнтованих стратегій подолання стресів у молоді порівняно проблемно-орієнтованими. Як бачимо з таблиці 2, перші позиції займають «позитивна переоцінка», «пошук соціальної підтримки» та «самоконтроль».

Досить вагомим у адаптивну поведінку молоді є внесок стратегії «позитивна переоцінка». Дана стратегія полягає у намаганні подолати негативні переживання з приводу проблеми шляхом її пози-

тивного переосмислення та розгляду, як стимулу для особистісного зростання.

Поведінкова активність в ситуації невизначеності пов'язана також з такою стратегією копінг-поведінки, як «пошук соціальної підтримки». Як вже зазначалося, при розгляді пов'язаного із цією стратегією спілкування, пошук соціальної підтримки дозволяє обмінюватись інформацією, і дає можливість отримання зворотного зв'язку в складній ситуації, сприяють редукції невизначеності та знаходженню того чи іншого виходу із складної ситуації.

Певний внесок у загальну адаптивну поведінку молоді робить стратегія «самоконтроль», яка свідчить про намагання подолати негативні переживання шляхом свідомого угамування та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації та прагнення до самовладання. «Самоконтроль» передбачає зосередженні зусиль на управлінні власними почуттями та поведінкою, ніж на активному вирішенні життєвих проблем.

Стратегія уникнення-втечі передбачає спробу подолання негативних переживань за рахунок реагування по типу ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуваті очікування, відволікання тощо.

Одним із завдань нашого дослідження було з'ясування ефективності копінг-поведінки в зниженні стресу, успішності адаптації. Кореляційний аналіз виявив позитивний взаємозв'язок між показниками копінг-стратегій, та загальним показником психологічного благополуччя.

Згідно з результатами кореляційного аналізу, низка стратегій копінг-поведінки на статистично значущому рівні взаємопов'язані із загальним показником психологічного благополуччя (Табл. 3).

Статистично значущі позитивні кореляції були виявлені між загальним показником психологічного благополуччя та стратегіями «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки», «уникнення-втеча», «вибудовування плану дій», «позитивна переоцінка».

Результати кореляційного аналізу цілком зрозумілі з огляду на інтерпретації змісту та призначення копінг-стратегій в ситуації невизначеності.

Порівняння показників середніх значень психологічного благополуччя у групах з різним рівнем прояву показників копінг-стратегій показало,

Таблиця 2

Копінг-стратегії, яким надає перевагу молодь для подолання стресу

Стратегії копінг-поведінки	Значення показників шкал		
	середнє значення	відносне значення	рангове значення
Позитивна переоцінка	12,3	,1484	1
Пошук соціальної підтримки	13,6	,1420	2
Самоконтроль	11,8	,1384	3
Уникнення – втеча	10,0	,1187	4
Побудова плану дій	7,2	,1187	5
Дистанціювання	8,3	,1168	6
Прийняття відповідальності	8,2	,1163	7
Конфронтація	9,9	,1013	8

Таблиця 3

Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та суб'єктивним психологічним благополуччям молоді

Суб'єктивне психологічне благополуччя	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Уникнення / втеча	Побудова плану дій	Позитивна переоцінка
Коефіцієнт кореляції	-0,51	0,186**	0,54	0,224**	-0,047	0,178*	0,165*	0,175**

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Таблиця 4

Результати порівняння показників суб'єктивного психологічного благополуччя у осіб з різних за рівнем вираженості копінг-стратегій

№ зп	Копінг-стратегії	Рівень прояву показників копінг-стратегії	Середнє значення показника психологічного благополуччя	Значення критерію різниці F	Рівень значущості різниці
1	Дистанціювання	низький	5,05	4,890	0,008
		середній	5,12		
		високий	6,21		
2	Пошук соціальної підтримки	низький	4,38	3,632	0,028
		середній	5,28		
		високий	5,50		
3	Уникнення	низький	4,57	6,864	0,001
		середній	5,12		
		високий	6,11		

що вони на статистично значущому рівні різняться залежно від рівня прояву показників «дистанціювання» та «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» (Табл. 4).

Як видно з таблиці, середнє значення показника загального психологічного благополуччя зростає відповідно до зростання рівня прояву показника «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». При цьому статистично значущою є різниця між значеннями показника загального психологічного благополуччя у групах з низьким та високим рівнем прояву стратегії «дистанціювання», між низьким та середнім рівнем стратегії «пошук соціальної підтримки», а також між середнім та високим рівнем прояву стратегії «уникнення». Отримані дані свідчать про те, що високий рівень використання стратегій дистанціювання та уникнення, та середній рівень пошуку соціальної підтримки в умовах нинішньої ситуації забезпечує досягнення психологічного благополуччя молоді.

Такі результати були частково очікуваними, оскільки в умовах життєвої невизначеності стратегія пошуку соціальної підтримки розглядається більшістю дослідників, як найбільш ефективна для вирішення проблемних ситуацій. «Пошук соціальної підтримки» передбачає спробу вирішення проблем за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів та пошуку дієвої підтримки (інформаційної, емоційної та ін.), та визначає орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття.

Дієвість стратегії «дистанціювання» може пояснюватись тим, що в обставинах, на які неможливо вплинути, молодь використовує емоційне відсторонення, гумор, знецінювання неприємностей, намагається не брати «близько до серця» неприємні та складні ситуації, що дає можливість знизити суб'єктивну значущість важких життєвих обставин, щоб зберегти гарне самопочуття та знизити рівень стресу. Дана стратегія хоч і не спрямована на активне дієве вирішення життєвих проблем, проте може допомогти долати негативні переживання та поліпшити емоційний стан.

Стратегія «уникнення, або втеча» передбачає спробу подолання негативних переживань за рахунок реагування по типу ухилення: заперечення проблеми, фантазування, самонавіювання, відволікання і т.п. Хоча дана стратегія забезпечує зниження емоційної напруги у важких ситуаціях, втім її використання у нинішніх умовах, коли криза має тривалий характер, робить вірогідним накопичення невирішених проблем.

Висновки. Отримані дані свідчать про те, що в ситуації життєвої невизначеності, спричиненої війною у країні, використання молоддю проблемно-орієнтованих копінг-стратегій знижується на користь емоційно-орієнтованих, а поведінкові стратегії знижуються на користь когнітивних. Це пояснюється, специфікою ситуації війни, яка сприймається та відчувається молодими людьми як така, яку не можна змінити та покращити самотужки,

тому застосовується стратегія зміни власних емоцій та переживань щодо даної ситуації.

Водночас, використання проблемно-орієнтованого копіngu може бути пов'язане із спробами знизити рівень стресу шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, прогнозування, роздумів про те, що можна зробити, як краще вчинити, що стримує від імпульсивних або передчасних дій.

В дослідженні виявлено, що пошук інформації про те, що відбувається є однією з найпоширеніших

форм проблемно-орієнтованого копіngu, що забезпечує не лише відволікання але й інтелектуальне опрацювання, аналіз можливих наслідків та приводить до переоцінки, зміни ставлення до актуальної ситуації та надання їй нового значення і особистісного сенсу.

З'ясування особливостей стратегій адаптивної поведінки у різних вікових груп, виявлення чинників та механізмів оптимальних форм реагування у ситуації невизначеності бачиться нами перспективним напрямком наступних досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression // *J. of Personality and Social Psychology*. 1984. V. 46(4). P. 877–891.
2. Carver, C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology* 1989 V. 56. P. 267–283.
3. Lazarus Richard S. and Folkman Susan The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. N.-Y. 1991. C. 189–206.
4. Magnusson D. (University of Stockholm) *Wanted: A Psychology of Situations//Toward a Psychology of Situations: An International Perspective*. – New Jersey: Hillsdale, 1981. – P. 13–21.
5. Singer J., Davidson L. Specificity and stress research // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. N.-Y. 1991. C. 189–206.
6. Thomae H. The nomothetic-idiographic issue: Some roots and recent trends. *International Journal of Group Tensions*. 1999. №28. Pp. 187–215. <https://doi.org/10.1023/A:1021891506378>