



# Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни

Світлана Гозак

ДУ «Інститут громадського здоров'я ім.О.М.Марзеева НАМНУ»

Олена Єлізарова

ДУ «Інститут громадського здоров'я ім.О.М.Марзеева НАМНУ»

Тетяна Станкевич

ДУ «Інститут громадського здоров'я ім.О.М.Марзеева НАМНУ»

Алла Парац

Валентина Чорна

Вінницький національний медичний університет імені М.І.Пирогова

Лідія Товкун

Наталія Лебединець

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Український державний університет імені Михайла

Драгоманова

Олександра Бондар

Київський університет імені Бориса Грінченка

Тези доповіді "Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни"

**Актуальність.** Майже десять років українці живуть в умовах серйозних викликів, які супроводжуються чергуванням періодів невизначеності та нестабільності з періодами відносного спокою. З 24 лютого 2022 року внаслідок початку бойових дій на території України період відносного спокою закінчився і населення проживає в умовах постійного впливу стресових чинників. Особливості адаптації людини до кризових умов характеризуються застосуванням копінг-стратегій різної направленості та контексту, який відрізняється у тому числі в залежності від належності до певної соціальної групи, статі та інших факторів. Аналіз стратегій подолання складних життєвих обставин є важливим для розуміння того, які заходи є найбільш вживаними та ефективними для підтримки психологічної та фізичної стійкості. Актуальність таких досліджень набуває особливого сенсу в умовах військових конфліктів, де ситуація змінюється швидко, і люди стикаються з загрозою здоров'ю, а часто і життю. Вивчення поведінкових особливостей людей під час війни дасть змогу розробити практичні рекомендації для допомоги і підтримки населення, а також бути підґрунтям ефективних програм відновлення.

Тому метою дослідження було оцінити ефективність позитивних копінг-стратегій у боротьбі з негативними стресовими факторами під час війни в Україні.

**Матеріали і методи дослідження.** Дослідження проводилось у квітні-червні 2023 року онлайн у рамках проекту «Самопочуття та життєдіяльність українців під час війни» (протокол №1 засідання комітету з медичної етики ДУ «Інститут громадського здоров'я НАМН України» від 28.02.2022 р.). Посилання на анкету було розміщене у соціальних мережах і вибірка формувалась методом «снігової кулі». Всі учасники ознайомились з інформацією про дослідження і підписали інформовану згоду.

Для вивчення поведінкових стратегій подолання впливу стресу під час війни до загальної анкети були включені питання спеціально розробленого опитувальника «Behavioral Coping Strategies Assessment during War» (BORAS-W). Опитувальник був розроблений на основі теорії позитивної психології і містив три блоки стратегій. Перший блок стратегій направлений на

особисте зростання і взаємодію із соціумом: хобі, культура і освіта (читання, вивчення мов, кіно, театр, музеї), музика, піклування (про рідних, друзів, домашніх улюбленців), волонтерство, спілкування, плани на майбутнє. Другий блок направлений на фізичне і психічне благополуччя: спорт і фізичні вправи, прогулянки, йога, медитація, дихальні вправи, арт-терапія, спостереження за природою. У третій блок включені стратегії, які забезпечують тимчасове відволікання або самозаспокоєння: смачна їжа, відеоігри, фільми/серіали. Ми попросили респондентів оцінити як кожна із стратегій допомагає їм боротись зі стресом під час війни і вибрати одну з трьох відповідей (допомагає, не допомагає, важко визначитись). На основі аналізу усіх відповідей був створений індекс результативності стратегій (ІРС), який було виражено у відсотках і оцінено за трьома рівнями (низький, середній, високий) за сигмальною шкалою.

У дане дослідження були включені анкети, у яких були заповнені всі пункти опитувальника BORAS-W (альфа Кронбаха=0,78; Average Inter-Item Correlation=0,18). Вибірка була репрезентативною тільки для жіночої статі, оскільки відповіді чоловіків становили тільки 12,5% (n=225) з загальної кількості анкет 1801 (середній вік респондентів 36,2±0,3 років).

**Результати.** Аналіз першої групи стратегій показав, що більше 70% респондентів вважають, що у протидії стресовим факторам їм допомагає музика, піклування про когось та спілкування. Біля 60% вважають, що їм допомагає хобі, заходи культури і освіти, а також плани на майбутнє. Волонтерство у якості адаптивного заходу відмітило біля 50%. Встановлено відмінності між частками жінок і чоловіків, що використовували дані стратегії ( $p < 0,05-0,001$ ). Частка осіб, що повідомили про дієвість таких стратегій як піклування ( $\chi^2=18,1$ ;  $p < 0,001$ ), спілкування ( $\chi^2=18,1$ ;  $p < 0,001$ ), культура і освіта ( $\chi^2=21,0$ ;  $p < 0,001$ ), плани на майбутнє ( $\chi^2=6,9$ ;  $p=0,031$ ) та волонтерство ( $\chi^2=16,7$ ;  $p=0,002$ ), була вищою серед жінок. Зауважимо, що через зміщення та недостатній обсяг вибірки для групи чоловіків до порівняння стратегій за статтю необхідно відноситись обережно, хоча отримані відмінності відповідають психофізіологічним відмінностям жінок і чоловіків.

Вивчення другої групи стратегій показало, що більше 80% респондентів вважають прогулянки і більше 70% спостереження за природою ефективною протидією стресу. Від 23,9 до 28,9% відмітили корисний вплив таких занять як йога, арт-терапія та дихальні вправи. Але в той же час близько 20% учасників дослідження вказали на негативний досвід взаємодії з цими практиками. Що стосується спортивних занять, то під час війни 51,5% респондентів вважали, що такі заняття їм допомагають, а 21,7% відмітили низьку ефективність. При цьому спортивні заняття у якості ефективної копінг-стратегії відзначили переважно чоловіки ( $\chi^2=39,3$ ;  $p < 0,001$ ), а терапевтичні практики - жінки і найбільші відмінності були визначені при практикуванні спостереження за природою ( $\chi^2=19,6$ ;  $p < 0,001$ ).

Щодо третьої групи стратегій, то ефективність смачної їжі та перегляду фільмів і серіалів відмітили відповідно 67,8% та 65,1% респондентів. Відповідно 19,5% та 18,6% визнали цю стратегію неефективною. Ми також визначили відмінності ефективності для жінок і чоловіків при застосуванні такої стратегії як відеоігри з переважанням частки чоловіків на 33,2% ( $\chi^2=96,8$ ;  $p < 0,001$ ).

Окрім запитань, що увійшли в опитувальник BORAS-W, ми задали запитання щодо дієвості алкоголю і куріння при подоланні стресу під час війни. Встановлено, що ці вживання алкоголю допомагало 21,4% опитаних, а куріння - 16,1%. При цьому низьку ефективність алкоголю відмітили 40,6%, а куріння - 40,8%.

В цілому високий рівень показника ефективності проаналізованих стратегій, за винятком алкоголю та куріння, було визначено у 21,6±0,9% респондентів, середній рівень у 62,5±1,1%, а низький у 15,9±0,9%. Ці результати статистично не відрізнялись за статтю, наявністю хронічних захворювань та різних градацій індексу маси тіла ( $p > 0,1$ ). У здобувачів вищої освіти та респондентів з вищою освітою ефективність застосованих стратегій була значуще вищою,



ніж у респондентів з середньою та середньою спеціальною освітою ( $\chi^2=16,6$ ;  $p=0,011$ ).

**Висновки.** Проведена оцінка типу і ефективності адаптивних стратегій під час війни показала, що більше 70% респондентів відмітила дієвість таких стратегій як прогулянки, хобі, музика, піклування про когось, спостереження за природою. Також більша частина респондентів (62,4-67,8%) вказала на ефективність таких занять як вживання смачної їжі, перегляд фільмів та серіалів, а також дозвілля, що підвищує особистісне зростання (читання, вивчення мов, кіно, театр, музеї). Різноманітність застосованих копінг-стратегій свідчить про досить гарну інформованість населення щодо можливостей збереження ментального здоров'я в умовах війни, але інформованість населення щодо користі спортивних занять в умовах надмірного стресового навантаження потребує більшої уваги. В подальших дослідженнях буде проведено поглиблений аналіз ефективності розглянутих стратегій з урахуванням таких факторів як міграція, спосіб життя, фактори війни та особливості ментального здоров'я.