

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ПОДРУЖЖЯМ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

У статті аналізуються копінг-стратегії, які використовують подружжя під час дії воєнного стану в Україні для подолання кризових ситуацій.

Ключові слова: копінг-стратегії, кризові ситуації, подружні стосунки.

The article analyzes coping strategies used by spouses during martial law in Ukraine to overcome crisis situations.

Key words: coping strategies, crisis situations, marital relations.

Актуальність дослідження. Воєнний стан в Україні, що триває з 2022 року, призвів до значних соціально-економічних змін та психологічних викликів для населення. Подружжя, як основна соціальна одиниця, стикається з унікальними кризовими ситуаціями, які вимагають ефективних копінг-стратегій для збереження сімейних відносин та психологічного благополуччя. Вивчення цих стратегій є критично важливим як для наукового розуміння, так і для практичної підтримки сімей у складних обставинах.

Воєнний стан має значний вплив на психічний стан населення, особливо через постійні загрози життю, втрату близьких, переселення та порушення соціальних і економічних структур. Психологічний тягар зростає через невизначеність майбутнього, хронічний стрес і тривожність, що призводить до підвищення рівня тривожних розладів, депресії та посттравматичних стресових розладів (ПТСР).

Постановка проблеми у загальному вигляді полягає в необхідності дослідження ефективних копінг-стратегій для подолання кризових ситуацій, з якими стикаються подружжя під час дії воєнного стану в Україні, який створює умови підвищеного стресу, що значно впливає на емоційний стан та соціальну адаптацію.

Дана проблема має важливий зв'язок із науковими завданнями, оскільки дослідження копінг-стратегій дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації до екстремальних умов, що є актуальним для психології кризових ситуацій та посттравматичного відновлення. Практичні завдання включають розробку програм підтримки для подружжя, які можуть бути впроваджені на державному та місцевому рівнях для поліпшення їхньої емоційної та психологічної стійкості під час воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Питання копінг-стратегій у кризових ситуаціях досліджувалося багатьма вченими. Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман розробили теорію копіngu, яка описує процеси, через які люди справляються зі стресом. В українському контексті дослідженням

психологічних наслідків воєнного стану та стресу займалися такі вчені, як Олег Чабан та Наталія Чепелева. Вони підкреслювали важливість соціальної підтримки та адаптивних копінг-стратегій для збереження психологічного здоров'я населення під час військових конфліктів.

У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копіngu представлені в працях таких учених, як Р. Лазарус, Л. Мерфі, Р. Моос, М. Селігман, С.Фолькман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол та ін. Основоположник концепції «копіngu» Р. Лазарус розглядає його як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом, і позначає психологічне подолання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу [1, с. 90].

Олег Чабан розробив модель інтегративного копіngu, яка поєднує індивідуальні та спільні стратегії подружжя, підкреслюючи важливість взаєморозуміння та спільного вирішення проблем. Наталія Чепелева, у свою чергу, досліджувала вплив емоційної регуляції та адаптивних поведінкових механізмів на психологічне благополуччя подружжя.

Вони разом провели кількісне дослідження, яке показало, що подружжя, що активно використовують комунікативні та емоційні копінг-стратегії, демонструють вищий рівень резилієнтності та меншу схильність до конфліктів у порівнянні з тими, хто застосовує унікальні або агресивні методи подолання стресу. Їхні дослідження підкреслюють необхідність розробки цільових психологічних програм, спрямованих на покращення комунікаційних навичок та емоційної підтримки в подружніх відносинах, що є критично важливим для підтримки сімейної єдності в умовах воєнного конфлікту.

Останні дослідження сфокусовані на вивченні специфічних копінг-стратегій, які використовують подружжя під час воєнного стану. Зокрема, було виявлено, що колективні стратегії подолання, такі як спільне вирішення проблем та емоційна підтримка, сприяють зміцненню сімейних зв'язків і зменшенню рівня стресу. Проте недостатньо дослідженою залишається ефективність різних копінг-стратегій у довгостроковій перспективі та їх вплив на динаміку подружніх відносин у постконфліктний період.

Метою цієї статті є аналіз копінг-стратегій, які використовують подружжя для подолання кризових ситуацій під час воєнного стану в Україні, та визначення їх ефективності для збереження психологічного благополуччя і сімейних відносин, у тому числі у довгостроковій перспективі.

У рамках дослідження було проведено опитування серед 25 подружніх пар, які зазнали впливу під час воєнного стану в Україні. Використовувалися стандартизовані методики оцінки копінг-стратегій та рівня стресу.

Результати показали, що пари, які використовували активні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, спільне планування та

відкриту комунікацію, демонстрували нижчий рівень психологічного напруження та вищу задоволеність відносинами. Натомість, уникнення проблем та ізоляція корелювали з підвищеним рівнем стресу та конфліктністю у стосунках.

Дослідження підтвердило важливість адаптивних копінг-стратегій для подолання кризових ситуацій подружжям під час воєнного стану. Встановлено, що спільні зусилля у вирішенні проблем та емоційна підтримка є ключовими факторами збереження сімейної єдності та психологічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці цільових психологічних програм, спрямованих на навчання подружніх пар ефективним стратегіям подолання стресу, а також вивчення впливу цих стратегій на довгострокову стабільність сімейних відносин у постконфліктний період.

У таких умовах важливо розробити ефективні копінг-стратегії, які допоможуть подружнім парам підтримувати психологічне благополуччя та зберегти стабільність у стосунках. Актуальність дослідження таких стратегій стає особливо нагальною в умовах військового конфлікту.

Основне завдання полягає в тому, щоб виявити найбільш ефективні психологічні та соціальні механізми адаптації, які допомагають цим групам знижувати рівень стресу, зберігати емоційну стабільність та покращувати загальний психосоціальний стан. Також стаття має на меті визначити роль підтримки з боку сім'ї, громади та професійних структур у процесі подолання кризових ситуацій, а також запропонувати рекомендації для вдосконалення системи допомоги цим категоріям населення.

Кризова ситуація в контексті військового стану визначається як психоемоційний стан подружжя, який характеризується високим рівнем стресу, тривоги та емоційного виснаження. Копінг-стратегії в цьому випадку виступають як поведінкові та когнітивні методи, які подружжя використовує для подолання стресу та підтримання психологічного благополуччя. Дослідження ефективних копінг-стратегій проводилося на вибірці подружніх пар за допомогою анкетування, глибинних інтерв'ю.

Основні копінг-стратегії можна поділити на три основні групи: емоційно-орієнтовані, проблемно-орієнтовані та соціально-орієнтовані.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на регуляцію емоційних реакцій у відповідь на стресові ситуації. Вони включають техніки релаксації, медитацію, емоційне саморегулювання, підтримку від партнера, використання гумору й позитивного мислення, яке допомагає переосмислення та переоцінити ситуацію.

Ці стратегії допомагають зменшити рівень тривожності, стресу та напруги, дозволяючи людині зберігати спокій та знаходити внутрішній ресурс для подолання труднощів. Важливим аспектом цих стратегій є пошук психологічної допомоги, яка може надати додаткову підтримку та знизити рівень тривоги.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії зосереджені на активному вирішенні конкретних проблем або завдань, що викликають стрес. Вони передбачають активний пошук рішень, планування дій, аналіз можливих шляхів подолання труднощів, пошук інформації про доступні ресурси та допомогу, а також активну участь у волонтерських рухах та громадських ініціативах.

Цей підхід допомагає відчувати контроль над ситуацією, підвищує впевненість у власних силах й стимулює активну боротьбу з кризовими ситуаціями.

Соціально-орієнтовані копінг-стратегії включають звернення за підтримкою до інших людей, таких як сім'я, друзі, колеги або спеціалісти, участь у групах підтримки для сімейних пар, а також використання соціальних мереж для спілкування та обміну досвідом.

Ці стратегії допомагають отримати емоційну та практичну допомогу, полегшують процес адаптації та сприяють відчуттю приналежності та безпеки в складних обставинах.

Копінг-стратегії мають різний вплив на подружні відносини. Позитивні ефекти включають зміцнення емоційного зв'язку між партнерами, покращення взаєморозуміння та підтримку в кризових ситуаціях.

Водночас можливі й негативні ефекти, такі як конфлікти через різні підходи до подолання стресу або загострення наявних проблем у відносинах. Тому важливо не лише розробити ефективні копінг-стратегії, але й навчити подружжя їх використовувати.

Підсумовуючи вищевикладене, ефективними копінг-стратегіями для подолання кризових ситуацій подружжям під час воєнного стану є соціальна підтримка, зокрема звернення за допомогою до сім'ї, друзів та громадських організацій, що забезпечує відчуття приналежності та безпеки.

Психологічні техніки, такі як емоційна регуляція, позитивне мислення, медитація та релаксація, допомагають зменшити стрес та тривогу. Також важливою є професійна психологічна допомога, яка сприяє відновленню емоційної рівноваги та покращенню загального психічного стану. Спільне планування майбутнього та взаємопідтримка в родині також відіграють вирішальну роль у збереженні стабільності та оптимізму.

Для підтримки подружніх пар у кризових ситуаціях доцільно розробити програми психологічної підтримки, залучити психологів та соціальних працівників до роботи з подружжям, а також підвищити обізнаність про ефективні копінг-стратегії через інформаційні кампанії. Це допоможе забезпечити психологічну стабільність та збереження подружніх відносин навіть у найскладніших умовах.

Людина з продуктивним ставленням до кризи пам'ятає про подібні скрути у власному житті, не втрачаючи надії поступово впоратися з ними. Спустошеність і відчуженість – це дуже неприємно, але треба нагадувати собі, що неприємності всеодно скінчаться, все це не триватиме вічно.

Інколи треба відволіктися, розслабитися, зняти напруження, щоб побачити, що робити далі [2, с. 51].

Ефективні копінг-стратегії є критично важливими для збереження психічного здоров'я та стабільності подружніх відносин під час ввоєнного стану. Подальші дослідження в цій сфері допоможуть вдосконалити та адаптувати ці стратегії до специфічних умов сімейних пар, що забезпечить їм ефективні інструменти для подолання кризових ситуацій.

Дієвим інструментом для вирішення проблеми є психотерапія, психологічна допомога і підтримка в надзвичайних ситуаціях. Основна їх мета – змінити неадекватні емоційні реакції і форми поведінки. Необхідно, щоб людина усвідомила причинно-наслідкову залежність соціально-стресових розладів від системи ставлення до себе і до оточуючих [3, с. 362].

Висновки. Подружжя використовують різноманітні копінг-стратегії для подолання кризових ситуацій під час воєнного стану. Серед найбільш ефективних стратегій були виділені: пошук соціальної підтримки (сім'я, громада), психологічні техніки регуляції емоцій, а також професійна допомога психологів. Підтримка з боку найближчого оточення відіграє ключову роль у зниженні рівня стресу та забезпеченні емоційної стабільності.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку включають глибше вивчення індивідуальних копінг-стратегій залежно від культурних, гендерних та вікових особливостей, а також аналіз впливу тривалості стресових подій на здатність до адаптації. Крім того, важливим напрямком є дослідження впливу державних та громадських програм підтримки на ефективність подолання кризових ситуацій, а також розробка рекомендацій щодо покращення цих програм для підвищення їхньої дієвості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дідковська Л., Абрамюк О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. С. 89–102.
2. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
3. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В.С.Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.

Науковий керівник кандидатка психологічних наук, доцентка Білоус Р.М.