

Adaptive coping strategies of Ukrainians during the war

Abstract of the report "Adaptive coping strategies of Ukrainians during the war"

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 $36,2 \pm 0,3$ 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 $21,6 \pm 0,9\%$ респондентів, середній рівень у $62,5 \pm 1,1\%$, а низький у $15,9 \pm 0,9\%$. 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.