

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ У СТРУКТУРІ РЕАГУВАННЯ МОЛОДІ НА РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКУ ВІЙНУ

В умовах поточної війни одним із трендів сучасних вітчизняних досліджень стає вивчення психологічних наслідків військових дій, їхнього переживання та усвідомлення. При цьому важливим, на наш погляд, є також виявлення специфіки використання представниками різних соціальних груп власних ресурсів психіки з метою її захисту – копінг-стратегій і захисних механізмів. Адже останні суттєво покращують вимушену адаптацію до складних умов, сприяють ефективнішому розв'язанню поточних проблем і, як наслідок, можуть зменшити травматизацію особистості.

Метою нашого дослідження (грудень 2022 р. – травень 2023 р.) стало вивчення захисних стратегій, що використовувалися молоддю або її оточенням у ситуації активних бойових дій в їхній місцевості. Вибірку склали 116 осіб жіночої (84,5%) й чоловічої (15,5%) статі віком від 17 до 51 року (середній вік 26,4 рр.). Загалом це здобувачі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, однак, були й студенти київських ЗВО. Досліджуванним пропонувалося написати есе на тему «Як ми переживаємо війну». Отримані матеріали оброблялися методом контент-аналізу. Останній спрямовувався на виділення смислових груп, які за своїм змістом відповідають класичним захисним механізмам і копінг-стратегіям (за Р.Лазарусом та С.Фолкманом). Ми усвідомлювали, що спроба виявити конкретні копінг-стратегії та, особливо, захисні механізми за допомогою смислового аналізу наративів, а не традиційним шляхом застосування стандартизованих психодіагностичних методик, пов'язана з певним рівнем суб'єктивізму отриманих результатів. Однак, вважаємо, що нам все ж таки вдалося з'ясувати певні тенденції. Аналізуючи результати, ми загалом звертали увагу на смислові групи з частотою згадування не менше 9-10%.

Виявилось, що молоддю найчастіше використовувалися такі копінг-стратегії: пошук соціальної підтримки (звернення по допомогу до оточення; 14%), дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значущість) та втеча-уникнення (бажання і зусилля, спрямовані до втечі від проблеми), (12,9%); позитивна переоцінка (виявлення позитивних сторін у ситуації і зміна емоційного сприйняття проблеми; 11,7%); прийняття відповідальності (визнання своєї ролі у виникненні проблеми й спроби її розв'язання; 11, 4%), самоконтроль (зусилля з урегулювання власних емоцій і дій; 10,5%) та планування розв'язку проблеми (зусилля щодо зміни ситуації, які включають аналітичний підхід до розв'язання проблеми; 8,8%).

Бачимо, що найчастіше опитані вдавалися до пошуку соціальної підтримки – проведення часу з близькими, розподіл та спільне виконання обов'язків, взаємодопомога, безпосереднє та опосередковане (по телефону, через соціальні мережі) спілкування з рідними, сусідами тощо. Прочитуємо: *«Я старалась постійно перебувати в колі людей, близьких, аби не відчувати себе самотньою...»*; *«Я... сиділа постійно на телефоні та спілкувалася з друзями та рідними»*; *«...ми всі разом намагалися згуртуватися та тим самим підтримувати один одного...»*; *«Моїй родині допомагало... спілкування між собою про щось хороше...»*; *«Об'єднання сусідів... надавало сил, впевненості, що все буде добре»*; *«Що ж підтримувало в той момент – це... Люди! Усі ми близько 500-600 чоловік (ті, що були в бомбосховищі – М.Д.) стали однією великою родиною!»*. Такі результати цілком логічні, оскільки, як відомо, гуртом легше переживати труднощі, долати емоційну напругу, викликану військовими діями. Не варто забувати й про психотерапевтичну функцію спілкування – подолання переживань, тривожних думок шляхом їхнього проговорювання.

Друге місце за частотою використання займали дистанціювання та втеча-уникнення (оскільки часом було складно відокремити одну стратегію від іншої, ми об'єднали їх в одну групу). Загалом респонденти використовували такі прийоми: старалися не читати/не дивитися/дивитися вибірково новини; вдавалися до фізичної праці (або «шукали себе» в

роботі), алкоголю, поринали у віртуальний світ читання тощо. Ці способи реагування обирали, щоб зменшити емоційну напругу, відволіктися від сумних подій війни, легше пережити таку екстремальну ситуацію. Наведемо приклади: *«В один момент, я стала підлаштовуватися під обставини і не допускати жодних негативних думок»*; *«...Йому (братові – М.Д.) подзвонив начальник та сказав не приходити на роботу, бо почалась війна і в Маріуполь зайшло вороже військо. У нас з мамою була реакція як з Донбасом: «ну там війна, не тут же»*; *«Мій брат... з початком війни став більш мотивований до своєї праці та віддається на повну своїй роботі...»*; *«Кожен уникав цієї ситуації по-своєму: мати шукала порятунку у молитвах; батько час від часу випивав трохи алкоголю, щоб «краще спати»...; я просто намагався не думати про те, що сталося і це може статися...»*; *«Я дуже багато спала, мені здавалося, чим довше я буду спати, тим скоріше все закінчиться...»*; *«Молодша сестра намагається якнайбільше відволікатися і не думати про війну. Вона... прагне уникати великої кількості негативних новин»*; *«Коли я просила її (матір – М.Д.) розповісти щось з підвалу, вона уникає розмови, напевно, їй боляче про це говорити»*; *«Я старалась не читати погані новини...»*; *«Я читала дуже багато (3-4 книги за тиждень). Це вже зараз я розумію, що таким чином я намагалася втекти від реальності в іншу..., де почувалася більш захищеною, в безпеці»*.

Частина опитаних як засіб подолання негативних переживань використовувала позитивну переоцінку. Це допомагало поглянути на ситуацію війни з певного позитивного боку (віднайшовши для себе певні «переваги», «приємні моменти»), не зациклюватися на її негативних наслідках, відчути особистісні позитивні трансформації (зміну рис характеру, мотивів, бажань, думок), зростання власного Я, зрозуміти, хто насправді тебе оточує тощо. Зокрема, досліджувані згадували: *«...я дуже вдячна війні, що вона показала що таке життя і що потрібно не забувати його цінувати...»*; *«... навіть за таких страшних обставин... ми почали дійсно цінувати кожен момент, кожен наш дзвінок один до одного...»*; *«Війна... дає переоцінити життя, те що здавалося буденністю зараз є метою до чого хочеться дійти»*;

«Війна нагадала нам про важливе, про наші цінності. Свобода зараз цінується як ніколи... ми стали більш уважними і турботливими один до одного...»; «Війна змінила пріоритети в житті. Цінуєш кожну дрібницю. Живеш кожним моментом, насолоджуєшся життям...»; «...війна показала: ХТО Є ДРУГ, ХТО Є РОДИЧ...»; «Ця війна дала зрозуміти..., які сильні і відважні люди ми є, і як нам усім пощастило народитися саме в цій країні... І мабуть якби не війна, я так би і не наважилася змінити професію і здійснити свою мрію!»; «Ця війна показала нам, що можна радіти звичайним речам»; «Я вважаю минулий рік одним із найскладніших, але і одним із найкращих у своєму житті. Відбулась переоцінка деяких цінностей. Я наважилася на те, на що довго не наважувалась...»; «...Війна дала мотивацію рухатись далі, бо зрозуміла цінність життя»; «Незважаючи на всі мінуси війни, вона має один плюс: ми стали більш людянішими і об'єднанішими...»; «...Окупація навчила нас бути ще сильнішими, злагодженими та зібраними у найскладніших ситуаціях».

Щодо прийняття відповідальності, маємо справу з відчуттям опитаними потреби у захисті власної держави, допомозі співвітчизникам, бажанням продемонструвати свою громадянську позицію, зробити щось корисне і суспільно значуще, що від тебе залежить. Передусім, у есе йшлося про волонтерство та фінансову допомогу ЗСУ. Ось приклади: «...Ми організовували збори гуманітарної допомоги, волонтери в госпіталях...»; «2 березня я пішла працювати волонтером, і потім майже рік я кожен день допомагала готувати для ЗСУ»; «Після скасування тривоги ми йшли в будинок... готувати їжу, речі нашим захисникам. Пекли хліб, пиріжки, збирали теплі речі»; «Тато... допомагав у боротьбі з окупантами. Коли ворожа колона йшла через сусіднє село, де він працював, він був одним із тих хто перекривав їм дорогу»; «Моя мама займається волонтерством: плете сітки для військових, передає теплий одяг та неодноразово допомагала фінансовою допомогою»; «Якщо є можливість завжди доначу. Суми невеликі, але, можливо, вони врятовують комусь життя»; «Я... взяла на себе збір одягу та іграшок для внутрішньо переміщених осіб, також мені вдалося зібрати постіль, подушки, ковдри для сімей, в який

були зруйновані будинки. Допомогала знайти житло та облаштувати його»; «Маючи змогу заробити гроші, і розуміючи, що ці гроші зараз потрібніші комусь іншому, починаю донатити на армію, зброю, корм для тварин, продукти для старих, генератор для лікарні...».

Респонденти також використовувати стратегію самоконтролю. Цікаво, що частина демонструвала її загалом протягом активних бойових дій, а частина – в конкретних ситуаціях (під час обстрілів, вперше почутих вибухів, телефонної розмови-прощання з родичами, від гучного звуку першої сирени тощо). Прочитуємо: *«...хоч мене переповнювали емоції, я цього не показувала, тому що розуміла, що зараз паніка нічим не допоможе...»; «мама зберігала спокій від самого початку і до кінця, швидше за все через те, що... знала, що якщо вона почне переживати, то це передасться всій родині і відчувала велику відповідальність...»; «Треба було триматися, адже поряд діти...»; «...ми намагалися регулювати свої почуття і вчинки»; «Я плакала тільки в день коли цього ніхто не бачить, оскільки розуміла, що всім важко»; «Ми намагалися не панікувати, тримати себе в руках, діти слідували нашому прикладу...».*

Привертає увагу той факт, що серед копінг-стратегій найменше згадувалося про планування розв'язку проблеми (ця категорія була нами виокремлена на рівні тенденції). Мабуть, це пояснюється низькою стресостійкістю та перебуванням у шоківому, стресовому стані частини досліджуваних і їхніх близьких. Поряд із тим, в есе знаходимо пошуки шляхів: виїзду у безпечне місце або ж рятування з небезпеки близьких, допомоги ліками тим, хто цього потребував, здобування продуктів, медикаментів, води та інших необхідних речей, облаштування тимчасового місця перебування тощо. Наприклад: *«Ми швидко розподілили обов'язки між друзями, хто чим буде займатися, так ми і жили та виживали»; «...Підвал задалегідь облаштували, наносили води, їжі, свічки, теплий одяг»; «Я запаслася бензином і знала, що якщо щось жахливе почнеться в місті, то я швидко зберуся і поїдемо в безпечне місце. На випадок відсутності світла та води я запаслася їжею, яка не потребує приготування, та водою»; «Я*

прийняла рішення, що ми їдемо до моєї орендованої квартири в центрі.... Коли... приїхали... я активно почала все облаштовувати, дізналася про укриття, поспілкувалася із сусідами, надала їм коротку інформацію про нас, щоб люди розуміли хто та звідки. Записалися в чергу на хліб, що було також важливим...»; «Вечері 24 лютого зрозумівши наскільки все ж таки складна ситуація, ми почали збирати теплі речі, ліки, воду, документи з грошима, та їжу на перший час»; «... увесь час я займалась пошуками способу, як врятувати рідних з Маріуполя»; «Нам доводилось постійно приймати якісь рішення, переїжджати з одного будинку в інший...».

Серед захисних механізмів порівняно вираженим було заперечення (ігнорування потенційно тривожної, неприємної інформації, очевидних фактів, ухилення від такої інформації; 14%). Заперечували досліджувані початок або можливість повномасштабного вторгнення, побачену ворожу техніку чи то почуті звуки вибухів. Такі результати не дивують, оскільки важко прийняти для себе можливість початку війни у своїй країні та ще й з колишнім «братнім» народом. І це не зважаючи на періодичну невтішну інформацію у ЗМІ та постійні чутки-пугала. Прочитуємо: «...навіть після того як я та моя сім'я побачили колону російської техніки, ми не могли повірити своїм очам»; «...мені здавалося, що я не прокинулась і все це страшний сон»; «Я до останнього моменту не вірила (або не хотіла вірити) у можливість повномасштабного вторгнення росії»; «було відчуття чогось нереального, мовби ти знаходишся на зйомках якогось фільму...»; «Був нереальний потік інформації і мій мозок відмовлявся вірити, що це реальність...»; «Я збралась і пішла в свій офіс ... на роботу. Мабуть, це була перша захисна реакція психіки, продовжувати своє життя так, ніби нічого не відбувається»; «...спочатку було ніби все в тумані, свідомість відмовлялася вірити і правильно оцінювати ситуацію»; «...не повірила. Задля впевненості вийшла на балкон щоб почути звуки вибухів чи хоча б повітряну тривогу. Не почувши, розслабилась...».

Отже, підсумуємо: найтипівішими стратегіями захисту для досліджуваної молоді та її оточення були пошук соціальної підтримки й заперечення. Тоді як стратегія планування

розв'язку проблеми застосовувалася найрідше.

Дубовик С. Є.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМІНИ ПРОФЕСІЙНОЇ ТРАЄКТОРІЇ

Від ставлення людини до професії, змісту професії, рівня її досягнень залежить подальша доля людини, її здоров'я, щастя, задоволеність життям. Можна сказати, що для більшості людей професійна діяльність є основою їх особистості в дорослому віці. Сучасні вчені все частіше використовують поняття «професіогенез» для представлення особистісних змін, які відбуваються в процесі навчання та виконання професійних обов'язків. Це поняття походить від природи самих обов'язків, які вважаються безперервним процесом формування особистості, який починається в момент вибору та прийняття конкретної професії, і закінчується, коли індивід більше не бере участі у виконанні професійних обов'язків.

Відповідно до змісту трудової діяльності та конкретних завдань, які ставить суб'єкт, на шлях вибору та зміни професійної діяльності впливає психологічна готовність суб'єкта – визнання загальних рис і стану особистості. Готовність є не тільки характеристикою чи ознакою індивідуальної особистості, але й потужним показником професійної обдарованості людини, її дієздатності (Кокун О., 2012).

Психологічна готовність передбачає, по-перше, запас професійних знань, умінь і навичок, по-друге, властивості особистості: довіру, інтереси, професійні знання, мислення, увагу, працездатність. Ці якості забезпечують успішне виконання професійних обов'язків. Готовність складається як з короткочасного (контекстуального), так і з довгострокового (постійного) компонентів, причому перший визначається асоційованими з ним психічними станами, а другий впливає з властивостей (атрибутів) особистості.