

Секция «28.12 Психологическое сопровождение населения в период проведения СВО»

Динамика стратегий совладающего поведения у жителей Донбасса в условиях хронического военного стресса (сравнительный анализ 2016 и 2025 гг.)

Научный руководитель – Вильдгрубе Светлана Александровна

Набатова Софья Вадимовна

Сотрудник

Донецкий государственный университет, Филологический факультет, Кафедра психологии, Донецк, Россия

E-mail: sofya.nabatova@yandex.ru

Изучением личности в стрессовых ситуациях занимаются специалисты разных областей, однако малоисследованной остаётся проблема длительного воздействия стресс-факторов. Проживание в зоне боевых действий представляет собой мощный хронический стрессогенный фактор. Особую значимость приобретает изучение динамики адаптации во времени: большинство исследований фокусируются либо на остром периоде травматизации, либо на отдалённых последствиях в виде ПТСР [3; 5]. Промежуточный этап – многолетнее проживание в условиях перманентной угрозы – часто остаётся вне поля зрения. Жители Донбасса с 2014 г. находятся в такой ситуации, демонстрируя не последствия единичной травмы, а систему адаптации к хроническому стрессу.

Наиболее информативным подходом к изучению данной адаптации является анализ стратегий совладающего поведения (копинг-стратегий), которые выступают связующим звеном между личностными ресурсами и средой [2; 4]. Опросник Р. Лазаруса и С. Фолкмана позволяет зафиксировать, какими способами люди пользуются в трудных обстоятельствах [1]. Сравнение стратегий на разных этапах конфликта даёт возможность увидеть, как трансформируется личность под влиянием фактора времени.

Цель исследования: сравнительный анализ стратегий совладающего поведения у жителей Донбасса в 2016 и 2025 гг.

Гипотеза исследования: переход от острого периода к хроническому сопровождается значимой трансформацией копинг-стратегий.

Были обследованы жители г. Донецка и г. Горловки: 60 человек в 2016 г. (2 года с начала конфликта) и 72 человека в 2025 г. (11 лет хронического конфликта).

Результаты позволяют отметить существенную трансформацию структуры совладания. В 2016 г. (острый период) доминировали: конфронтация (77%), поиск социальной поддержки (77%), бегство-избегание (73%) и положительная переоценка (68%). Конфронтация позволяла активно противостоять стрессу и разряжать аффект. Социальная поддержка давала доступ к информационной и эмоциональной помощи в условиях кризиса. Бегство-избегание выполняло защитную функцию при артобстрелах, когда от человека ничего не зависело. Положительная переоценка помогала находить новые смыслы и ресурсы в единении с близкими.

К 2025 г. структура поведения несколько меняется. Наиболее предпочтительными являются поиск социальной поддержки (73%), конфронтация (70%), дистанцирование (70%) и бегство-избегание (68%). При этом значительно снижается роль положительной переоценки и планирования решения проблемы.

Социальная поддержка сохраняет лидерство, но трансформируется из стратегии «объединение по борьбе» в стратегию «объединение по выживанию», обеспечивая прагматичную кооперацию в бытовых задачах. Дистанцирование, напротив, выходит на первый план именно в хроническом периоде: психика снижает значимость травмы, формируется установка «привыкли ко всему», что защищает от истощения. Высокие показатели бегства-

избегания закрепляются как уход от мыслей о будущем. Конфронтация сохраняется, но становится более контролируемой и дозированной.

Наименее предпочитаемыми в 2025 г. остаются принятие ответственности и стратегии, ориентированные на будущее: стратегическое планирование и проактивное поведение. Это отражает «сужение психологического горизонта»: долгосрочное планирование утрачивает смысл в условиях хронической непредсказуемости.

Статистический анализ (U-критерий Манна-Уитни) подтвердил значимость различий. Обнаружены значимые различия по шкале дистанцирования ($U=1524$; $p \leq 0,01$): в 2025 г. испытуемые значимо чаще прибегают к субъективному снижению значимости проблем. Выявлены значимые различия по шкале положительной переоценки ($U=1608$; $p \leq 0,01$): к 2025 г. способность к поиску смыслов снижается, что говорит об истощении ресурсов смыслообразования. Различия по шкале планирования решения проблемы ($U=1726$; $p \leq 0,05$) подтверждают утрату способности к стратегическому анализу. Различия по шкале конфронтации ($U=1815$; $p \leq 0,05$) также значимы: её импульсивный характер сменяется сдержанным паттерном.

По шкалам поиска социальной поддержки, самоконтроля и бегства-избегания значимых различий не обнаружено. Социальная поддержка остаётся стабильно высоким ресурсом, а избегание сохраняет защитную функцию.

Таким образом, структура совладающего поведения жителей Донбасса претерпела закономерную трансформацию: от эмоционально-мобилизационной модели с высокими значениями положительной переоценки и конфронтации в 2016 г. к прагматично-адаптивной модели с доминированием дистанцирования и избегания при дефиците проактивных стратегий в 2025 г. Статистический анализ подтвердил значимость различий, что отражает динамику адаптации к хроническому стрессу и её последствия в виде сужения временной перспективы и истощения смыслообразующих ресурсов.

Источники и литература

- 1) Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р. и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. Санкт-Петербург: НИПНИ им. Бехтерева, 2009. 38 с.
- 2) Грузова К.А. Эффективные и неэффективные копинг-стратегии в совладании со стрессовой ситуацией // Студент и наука (гуманитарный цикл) – 2023: материалы международной студенческой научно-практической конференции, Магнитогорск, 28-31 марта 2023 года. Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2023. С. 1457–1461.
- 3) Доровских И.В., Заковряшин А.С., Павлова Т.А. Посттравматическое стрессовое расстройство при боевых травмах: патогенез, клиника и прогноз // Современная терапия психических расстройств. 2022. № 3. С. 25–31.
- 4) Князева С.А. Адаптивное совладающее поведение в состоянии невротизации // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 11-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnoe-sovladayuschee-povedenie-v-sostoyanii-nevrotizatsii> (дата обращения: 01.04.2025).
- 5) Galatzer-Levy I.R., Huang S.H., Bonanno G.A. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation // Clinical Psychology Review. 2018. Vol. 63. P. 41–55.