

# ПСИХОЛОГИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

О.Ю. Шипитько, Н.Ю. Ульянова, Ш.Г. Алиев

## СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЦ, ВОВЛЕЧЕННЫХ В СИТУАЦИЮ КОНФЛИКТА НА ЮГО-ВОСТОКЕ УКРАИНЫ

**Аннотация.** В статье анализируются особенности стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях лиц, в разной мере вовлеченных в конфликтную ситуацию на Юго-востоке Украины. Подробно анализируются различия выбора копинг-стратегий и особенностей оценки влияния украинского конфликта как психотравмирующей ситуации разными группами респондентов: беженцами из Донбасского региона, военнослужащими приграничной зоны и гражданскими лицами, проживающими на территории Ростовской области – а также респондентами разного пола, возраста и имеющими разный уровень образования. С помощью корреляционного, однофакторного и множественного регрессионного анализа проведено дифференцированное исследование взаимосвязи между выбираемыми стратегиями совладающего поведения и типами посттравматической реакции на экстремальную ситуацию. Сделаны выводы о существовании взаимосвязанного комплекса выбираемых индивидами копинг-стратегий и особенностями их реагирования на травмирующую ситуацию: в частности, выбор адаптивной стратегии «решение задач» в сочетании с отказом от стратегии эмоционально ориентированного копинга в наибольшей степени способствуют преодолению стрессовой ситуации. В заключительной части освещены возможности и направления практического применения полученных результатов, предложены рекомендации специалистам-психологам по работе с лицами, пострадавшими в результате в ситуации вооруженного конфликта.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, посттравматическое стрессовое расстройство, трудная жизненная ситуация, копинг-стратегии, украинский конфликт, беженцы, военнослужащие, стресс, конструктивный копинг, неконструктивный копинг.

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the coping strategies in difficult life situations that are usually used by individuals who have been involved in the South-East Ukraine conflict this way or another. The authors of the article examine peculiar selection of coping strategies as well as peculiarities of assessing the influence of the Ukrainian conflict as a psychotraumatic situation demonstrated by different groups of respondents, refugees from the Donbass region, military officers working in the frontier zone and civilians living in the Rostov Region. Those were respondents of different sex, age and education. Using the correlation, one-factor and multiple regression analysis, the authors have conducted a differentiated research of the relationship between selected coping strategies and types of post-traumatic reaction to an extreme situation. The authors conclude that there is an interrelated complex of selected coping strategies and peculiarities of reaction to a traumatic situation, in particular, the selection of the adaptive 'problem-solving' strategy combined with the refusal from the emotionally oriented coping strategy allow to overcome the stress situation to the utmost. In conclusion the authors describe opportunities and directions for the practical implementation of the research results and make recommendations for psychologists who work with individuals suffering from posttraumatic stress disorders.

**Key words:** military, refugees, Ukrainian conflict, coping strategies, difficult life situation, posttraumatic stress disorder, coping behavior, stress, constructive coping, unconstructive coping.

События последних лет на Юго-востоке Украины оказали огромное влияние на социально-политическую и экономическую ситуацию в России. Это влияние особенно заметно в Южном федеральном округе: с одной стороны, его жители обеспокоены конфликтом,

развернувшимся чрезвычайно близко к границам Ростовской области, с другой – в силу географических и исторических связей многие испытывают тревогу за друзей и близких, оказавшихся в зоне боевых действий, с третьей – Ростов-на-Дону стал крупнейшим пунктом размещения беженцев, по-

страдавших от боевых действий. В то же время, рядовые граждане неизбежно оказываются вовлеченными в ситуацию политического противостояния через информационное воздействие в СМИ, направленное на формирование определенного образа происходящих событий, и активное обсуждение украинского конфликта, неизбежно возникающее в многочисленных реальных и виртуальных диалогах.

Наибольшее психологическое давление испытывают люди, оказавшиеся в непосредственной связи с происходящими событиями. К такой категории относятся, безусловно, представители гражданского населения юго-восточных регионов Украины, чье место жительства в одночасье превратилось в зону конфликта. Многие вынуждены были уехать на территорию России с целью получения статуса беженцев, и вынужденная потеря работы, социальных связей, материального имущества усугубила воздействие и без того травматичной ситуации длительного пребывания в опасном районе. Люди оказались поставлены перед тяжелейшим выбором между стремлением сохранить сложившийся образ жизни и круг общения, привязанностью к родным местам, и постоянным страхом за членов своей семьи и за собственную жизнь и здоровье. Кроме того, в трудной профессиональной ситуации оказались военнослужащие Российской Федерации, несущие службу в Ростовской области. Необходимость повышенного контроля безопасности в приграничных районах, а также осознание высокой ответственности и реального риска, связанного с активной фазой конфликта в соседнем регионе стало фактором их высокой вовлеченности в происходящие события, выражающейся, однако, в иных, по сравнению с вовлеченностью беженцев, содержательных категориях.

Психологи-практики отмечают значительное возрастание запросов клиентов, в том числе вынужденных переселенцев, связанных с эмоциональными и невротическими реакциями на украинские события [2; 10]. К числу проявлений острой психологической реакции на стрессогенные факторы: неопределенность будущего, вынужденное бездействие, физическое и психологическое напряжение – относятся тревожные и депрессивные состояния, паника, агрессия, навязчивые страхи и т. д. [2]. Нарушение психологических границ вследствие тяжелой жизненной ситуации влечет за собой актуализацию защитных механизмов личности, зачастую влекущих ряд негативных последствий [5]. Эти проявления соответствуют клинической картине посттравма-

тического стрессового расстройства (ПТСР), т. е. особого переживания, возникающего вследствие взаимодействия человека с экстремальными обстоятельствами окружающего мира, и затрагивающего несколько психологических и физиологических уровней личности [9].

Стратегию помощи пострадавшим в результате событий на Юго-востоке Украины, к числу которых можно отнести не только граждан, находившихся непосредственно в зоне конфликта, но и лиц, косвенно причастных к нему в силу особенностей профессиональной деятельности или испытывавших серьезное информационное влияние со стороны СМИ, необходимо определять с учетом индивидуальных особенностей поведения в трудных жизненных ситуациях. Одним из психологических феноменов, наиболее активно изучаемых в связи с проблемой посттравматического стресса, является совладающее поведение, определяемое как «особый вид социального поведения личности, обеспечивающего или разрушающего ее здоровье и благополучие» [14, с. 65]. В зарубежной литературе выделено несколько моделей совладающего поведения личности, важнейшими из которых можно назвать когнитивно-феноменологическую модель Р. Лазаруса и С. Фолкман, анализирующую роль когнитивной оценки индивида стрессовых ситуаций [17]; эго-аналитическую модель совладающего поведения, основанную на изучении личностных характеристик человека, способствующих выбору той или иной стратегии совладания со стрессом [4]; модель «семейство копингов» Э. Скиннер, рассматривающую совладающее поведение как сложную многоуровневую структуру и выявляющую его адаптивные функции [19]. В отечественной психологической науке преимущественно разрабатывалась интегративная модель, которая учитывает личностные и ситуационные аспекты в контексте выбора стратегий совладающего поведения [7]. Отечественные специалисты предлагают рассматривать копинг-стратегии как конструктивные и неконструктивные. К первым относят решение задачи, вступление в социальный контакт с обществом, модернизацию отношения к ситуации, изменения в системе собственных стереотипов и установок. Неконструктивные стратегии способствуют проявлению агрессии, импульсивному поведению, избеганию проблем и пассивности в целом. С позиции субъектно-деятельностного подхода, эффективный стиль совладающего поведения формируется при наличии активной позиции индивида, включающей активность разного рода (целенаправленную, преобразующую и т. д.) и осознание себя как субъекта этой активности [1]. Та-

ким образом, копинг предоставляет возможность осознанно справиться с трудной ситуацией, активно при этом взаимодействуя с окружающей средой, а выбор той или иной стратегии совладания тесно связан с характером влияния на личность экстремальной или травмирующей жизненной ситуации.

Необходимость разработки программ психологической поддержки и реабилитации для лиц, так или иначе пострадавших в ходе боевых действий и сопровождающей их информационной атаки в СМИ, делает весьма актуальной задачу изучения их преодолевающего поведения и доминирующих копинг-стратегий в связи с особенностями посттравматической реакции на стрессогенную ситуацию.

**Целью** предпринятого нами исследования стало изучение доминирующих стратегий совладающего поведения с экстремальным событием у лиц, вовлеченных в ситуацию вооруженного конфликта на Юго-востоке Украины.

**Выборку** исследования составили 180 респондентов, непосредственно и опосредованно вовлеченных в экстремальные события на Юго-востоке Украины, в том числе 60 беженцев из Донбасского региона, находящихся в пунктах временного размещения в Ростове-на-Дону, 60 военнослужащих, несущих службу на приграничной территории Ростовской области, и 60 жителей Ростова-на-Дону и Ростовской области, узнающих о событиях украинского конфликта из средств массовой информации. Средний возраст респондентов составил 33,8 года (от 19 лет до 71 года), средний стаж профессиональной деятельности – 11,8 лет (от 0 до 45 лет), при этом 19 % испытуемых имеют среднее образование, 39 % – средне-специальное и 42 % – высшее. Мужчины составили 59 % выборки, женщины – 41 %.

#### **Гипотезы исследования:**

1. Лица, непосредственно и опосредованно вовлеченные в экстремальные события на Юго-востоке Украины, выбирают разные типы стратегий совладания с этими событиями.
2. Пол, возраст и профессиональный стаж беженцев, военнослужащих и жителей территории, граничащей с зоной вооруженного конфликта, оказывают определенное влияние на посттравматическую реакцию и выбор копинг-стратегии в экстремальной ситуации.
3. Выбор стратегии совладающего поведения лицами, вовлеченными в ситуацию конфликта на Юго-востоке Украины, значимо связан с особенностями их посттравматической реакции на экстремальные события.

**Методы и методики исследования.** Для анализа посттравматической реакции испытуе-

мых на экстремальную ситуацию использовалась «Шкала оценки влияния травмирующего события (ШОВТС)» (Impact of Event Scale-R), выявляющая такие проявления ПТСР, как «вторжение», «избегание», «физиологическая возбудимость» [11; 20]. Изучение выбора стратегии совладающего поведения проводилось посредством применения методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», включающей пять шкал, соответствующих стратегиям совладающего поведения: «решение задачи», «эмоции», «избегание», «отвлечение» и «социальное отвлечение», – в адаптации Т. А. Крюковой [6]. Статистическая обработка данных проводилась с помощью методов дескриптивного анализа, корреляционного анализа Пирсона, однофакторного и множественного регрессионного анализа, а также сравнения независимых выборок с использованием U-критерия Манна-Уитни.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Для трех групп респондентов: беженцев, военнослужащих и гражданских лиц, живущих на территории Ростовской области, – были определены средние значения показателей шкалы оценки влияния травмирующего события (рисунок 1, а) и выбора стратегий копинг-поведения в стрессовых ситуациях (рисунок 1, б). Попарное сравнение трех выборок с использованием U-критерия Манна-Уитни показало, что показатели ШОВТС у гражданских жителей Ростовской области и военнослужащих, несущих службу в приграничной зоне, не имеют статистически значимых различий. В то же время, для беженцев, прибывших из Донбасского региона, характерны значимо более высокие показатели по всем трем шкалам ШОВТС: вторжение, избегание и возбудимость, – чем для лиц, чье участие в украинском конфликте носило опосредованный характер ( $U_{эмп} = 229, p < 0.01$ ;  $U_{эмп} = 242.5, p < 0.01$  и  $U_{эмп} = 180, p < 0.01$  соответственно – в сравнении с группой «военнослужащие» и  $U_{эмп} = 206, p < 0.01$ ;  $U_{эмп} = 226, p < 0.01$  и  $U_{эмп} = 115, p < 0.01$  соответственно – в сравнении с группой «жители Ростовской области»).

Безусловно, этот результат ожидаем и очевиден; в то же время, необходимо отметить, что сами беженцы, комментируя работу с опросниками, характеризовали свое состояние как «облегчение», связанное с прекращением тревоги за собственную жизнь и жизнь близких, сопровождавшей их в течение последних месяцев. Многие респонденты из этой группы отмечали также, что указанные в опроснике симптомы (нарушения сна, насильственные воспоминания о травмирующих событиях и т. п.) стали чаще проявляться во время их пребывания на безопасной территории, что в целом

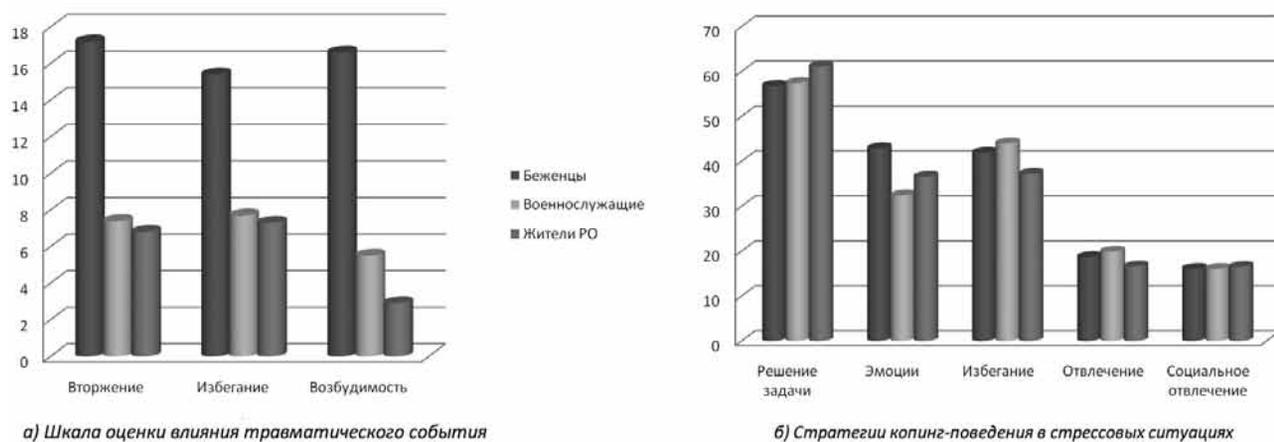


Рисунок 1. Средние показатели оценки влияния травматического события и доминирующих стратегий копинг-поведения у лиц, непосредственно и опосредованно вовлеченных в конфликтные действия на Юго-востоке Украины

характерно для клинической картины посттравматического стресса.

Анализ различий выбора стратегий совладающего поведения разными группами опрошенных показал, что беженцы используют стратегию «эмоционально-ориентированный копинг» значительно чаще, чем военнослужащие ( $U_{эмп} = 230, p < 0.01$ ) и жители Ростовской области ( $U_{эмп} = 299, p < 0.05$ ). По всей видимости, это связано с тем, что именно группа беженцев наиболее сильно вовлечена в ситуацию описанного конфликта, повлекшую за собой значительные изменения в их повседневной жизни и лишившую ощущения стабильности и безопасности будущего. Копинг-стратегия, направленная, прежде всего, на поддержание собственного эмоционального равновесия, применяется вследствие субъективно ощущаемой невозможности изменить сложившуюся жизненную ситуацию и необходимости адаптации к неопределенным условиям существования.

В свою очередь, военнослужащие чаще, чем гражданские лица, используют копинг-стратегии, ориентированные на избегание и отвлечение ( $U_{эмп} = 276, p < 0.01$  и  $U_{эмп} = 301, p < 0.05$  соответственно). На наш взгляд, стратегия избегания позволяет им эмоционально отстраниться на некоторое время от ситуации с целью выполнения своей профессиональной деятельности. Стратегия отвлечения позволяет военнослужащим задуматься о «более насущных» проблемах и тем самым избавиться от негативных эмоциональных реакций относительно выполнения своей работы. В свою очередь, гражданские лица подвержены воздействию СМИ и получают определенным образом освещаемую информацию о конфликте. Это способствует формированию эмоционально-ориентированного ко-

пинга, который можно понимать как вид психологической защиты.

Кроме того, установлены различия в реакции на травмирующую ситуацию и выборе стратегий совладающего поведения у респондентов разного пола. Женщины в среднем чаще мужчин испытывают симптомы, характерные для посттравматического синдрома, причем для состояний «вторжения»: навязчивых воспоминаний, повторяющихся кошмарных сновидений, диссоциативных эпизодов и т. д. – различия достигают статистически значимых показателей ( $U_{эмп} = 648, p < 0.01$ ), что в целом соответствует данным о большей уязвимости женщин в стрессогенной ситуации [8; 13]. Кроме того, женщины значительно чаще выбирают неконструктивную стратегию эмоционально ориентированного совладающего поведения, сопряженную с чувством беспомощности, самообвинением, эмоциональными срывами и т. п. ( $U_{эмп} = 573.5, p < 0.01$ ). Преобладание данного варианта копинг-стратегии может быть объяснено противоречием между «выученной беспомощностью», стремлением к поиску поддержки в ближайшем окружении и высокой ответственностью за психологическую и физическую безопасность членов собственной семьи, характерным для женской гендерной социализации на постсоветском пространстве [16]. В свою очередь, мужчины чаще рассчитывают на собственные силы, что подтверждается в ряде отечественных работ по совладающему поведению в трудных жизненных ситуациях [3; 15]. Таким образом, для мужчин более важно решить задачу своевременно и эффективно, не отвлекаясь на собственные переживания и эмоциональные проявления, которые могут не только затруднить решение проблем, но и увеличить их сроки.

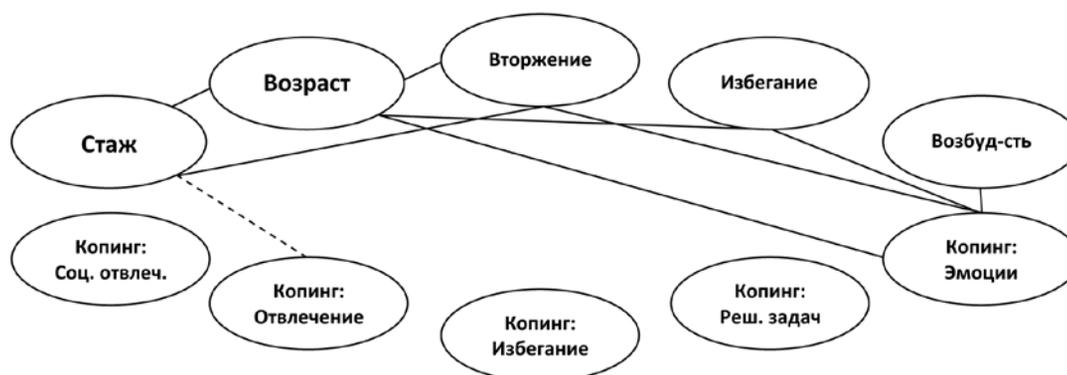


Рисунок 2. Взаимосвязь показателей ШОВТС и доминирующих стратегий копинг-поведения у лиц, непосредственно и опосредованно вовлеченных в конфликтные действия на Юго-востоке Украины

Таблица 1

### Результаты однофакторного регрессионного анализа

Зависимые переменные	Независимые переменные	Параметры модели		
		R-квадрат	$\beta$	p
Копинг-стратегия: эмоции	Возраст	0.05	0.23	0.03
	ШОВТС: вторжение	0.31	0.57	0.00
	ШОВТС: избегание	0.20	0.46	0.00
	ШОВТС: возбудимость	0.23	0.49	0.00
Копинг-стратегия: отвлечение	Стаж	0.06	-0.26	0.01
ШОВТС: вторжение	Возраст	0.08	0.30	0.00
	Стаж	0.06	0.26	0.01
	Копинг-стратегия: эмоции	0.32	0.57	0.00
ШОВТС: избегание	Возраст	0.04	0.22	0.04
	Копинг-стратегия: эмоции	0.20	0.46	0.00
ШОВТС: возбудимость	Копинг-стратегия: эмоции	0.23	0.49	0.00

Значимых различий проявления посттравматической реакции и доминирующих стратегий совладающего поведения у лиц с разным уровнем образования (среднее, средне-специальное, высшее) не выявлено. Вероятно, на указанные характеристики проживания стрессогенной ситуации влияет не столько характер полученного образования, сколько реальный профессиональный и жизненный опыт человека.

Результаты корреляционного анализа, представленные на рисунке 2, показали наличие значимых положительных взаимосвязей выбора эмоционально ориентированной копинг-стратегии со всеми показателями ШОВТС: «вторжение», «избегание» и «возбудимость» ( $r = 0.57, p < 0.01$ ;  $r = 0.46, p < 0.01$  и  $r = 0.49, p < 0.01$  соответственно); возраста респондентов с их выбором эмоционально ориентированной копинг-стратегии ( $r = 0.23, p < 0.05$ ), а также с показателями ШОВТС «вторжение» и «избегание» ( $r = 0.30, p < 0.01$  и  $r = 0.22, p < 0.05$  соответственно); стажа профессиональной деятельности с показателем ШОВТС «вторжение» ( $r = 0.26, p < 0.05$ ). Кроме того, установлено наличие отрицательной взаимосвязи между стажем профессиональной деятельности респондентов с выбором копинг-стратегии «отвлечение» ( $r = -0.26, p < 0.05$ ).

Результаты однофакторного регрессионного анализа подтвердили и уточнили данные корреляционного анализа (таблица 1). Установлено, что все показатели ШОВТС вносят положительный вклад, объясняющий от 20 до 31% дисперсии ( $R^2 = 0.31, R^2 = 0.20, R^2 = 0.23$  соответственно), в выбор эмоционально ориентированной копинг-стратегии; в то же время, выбор эмоционально ориентированной стратегии совладания вносит точно такой же вклад в показатели влияния травмирующей ситуации.

Таким образом, мы можем констатировать наличие двусторонней связи: становится очевидным, что неконструктивная эмоционально ориентированная копинг-стратегия и травматическая реакция на стрессогенную ситуацию взаимно обуславливают друг друга и представляют собой своего рода симптомокомплекс, характеризующий высокую степень проявления посттравматического расстройства. В то же время, показатели коэффициента детерминации, характеризующие указанную модель линейной регрессии, находятся в пределах средних значений, что может свидетельствовать о наличии переменных, опосредующих связь выбора эмоционально ориентированной копинг-стратегии и проявления реакции на травмирующие со-

Результаты множественного регрессионного анализа

Зависимые переменные	Независимые переменные	Параметры модели		
		R-квадрат	$\beta$	p
Копинг-стратегия: отвлечение	Возраст	0.13	0.56	0.01
	Стаж		-0.74	0.00
ШОВТС: вторжение	Стаж	0.38	0.23	0.01
	Копинг-стратегия: решение задачи		-0.19	0.03
	Копинг-стратегия: эмоции		0.56	0.00
ШОВТС: возбудимость	Копинг-стратегия: решение задачи	0.26	-0.19	0.05
	Копинг-стратегия: эмоции		0.50	0.00

бытия. К таким переменным, безусловно, можно отнести степень воздействия травмирующей ситуации на личность, наличие или отсутствие ресурсов для преодоления ее негативных последствий, состояние физического и психологического здоровья и др.

Определенный интерес вызывает тот факт, что стратегии совладающего поведения «избегание», «решение задачи» и «отвлечение» не оказались связанными с травматической реакцией на негативные события ни положительно, ни отрицательно. На наш взгляд, это позволяет говорить о том, что травматическая реакция имеет более сложную психологическую природу и при её изучении следует учитывать ряд специфических факторов, таких как уровень тревожности респондентов, особенности их социально-психологической адаптации, уровень стрессоустойчивости, смысловые ориентации личности и другие факторы.

Кроме того, возраст и стаж профессиональной деятельности респондентов вносят значимый, хотя и достаточно слабый (объясняющий всего от 4% до 8% дисперсии:  $R^2 = 0.05$ ,  $R^2 = 0.08$ ,  $R^2 = 0.04$  и  $R^2 = 0.06$  соответственно) положительный вклад в показатели ШОВТС и выбор эмоционально ориентированной стратегии совладания. Таким образом, существует определенная закономерность (проявляющаяся, скорее, на уровне тенденции): чем старше человек и чем большим опытом он обладает, тем чаще он выбирает неконструктивную стратегию совладания «эмоции» в стрессогенных ситуациях и тем большее травмирующее влияние оказывают на него эти ситуации. Этот факт может быть обусловлен несколькими причинами: большей ригидностью взрослых и пожилых людей по сравнению с молодежью, наличием у них сложной системы социальных обязательств и ответственности за несамостоятельных членов семьи, общим ухудшением состояния здоровья и т.п. В ситуации с конфликтом на Юго-востоке Украины проблема осложняется и другими факторами. Так, например, многие вовлеченные в

него люди вынуждены в той или иной мере менять сложившийся образ жизни: беженцам приходится осваиваться в незнакомом городе, решая при этом множество бытовых, финансовых и бюрократических проблем; у военнослужащих меняются условия несения службы, учащаются проверки боеготовности и реальные объявления тревоги и т. п.; жители Ростовской области зачастую на неопределенный срок принимают в своем жилье родственников и знакомых, оказавшихся в зоне боевых действий, – что с возрастом становится все тяжелее по ряду очевидных причин.

В то же время, профессиональный стаж имеет отрицательную корреляционную связь и вносит отрицательный вклад ( $\beta = -0.26$ ), объясняющий 6% дисперсии ( $R^2 = 0.06$ ), в выбор стратегии совладающего поведения «отвлечение». Такая взаимосвязь, также проявляющаяся, скорее, на уровне тенденции, может объясняться тем, что люди, имеющие большой опыт работы, как правило, несут ответственность за материальное благополучие себя и своих близких и потому реже имеют возможность «забыть» или «перестать думать» о сложившейся проблемной ситуации, сталкиваясь с ее последствиями не только в бытовой сфере, но и в ежедневной социальной и профессиональной активности.

Результаты множественного линейного регрессионного анализа, представленные в таблице 2, позволили выявить ряд более сложных взаимосвязей возраста, стажа, предпочитаемых копинг-стратегий и показателей ШОВТС, свойственных людям, прямо или косвенно вовлеченным в украинский конфликт.

Применение модели, в которой предикторами показателя ШОВТС «вторжение» выступают две копинг-стратегии: эмоционально ориентированная и ориентированная на решение задачи, – а также профессиональный стаж, позволяет объяснить 38% дисперсии ( $R^2 = 0.38$ ). При этом стаж и выбор эмоционально ориентированного копинга вносят положительный ( $\beta = 0.23$  и  $\beta = 0.56$  соответственно),

а выбор копинга «решение задач» – отрицательный ( $\beta = -0.19$ ) вклад в показатель «вторжение». Похожая модель, в которой зависимой переменной выступает показатель ШОВТС «возбудимость», а ее предикторами – копинг-стратегии «эмоции» и «решение задач», объясняет 26% дисперсии ( $R^2 = 0.26$ ), причем первая стратегия также вносит положительный ( $\beta = 0.50$ ), а вторая – отрицательный ( $\beta = -0.19$ ) вклад в проявление посттравматической реакции. Таким образом, можно заключить, что преодоление или профилактика посттравматических состояний, связанных с насильственными воспоминаниями, нарушениями сна, эмоциональной дестабилизацией, высокой тревожностью и пр., становится наиболее эффективной в случае предпочтения стратегии совладания со стрессом, направленной на решение проблемы, в сочетании с отказом от неадаптивной стратегии, направленной на эмоциональную экспрессию. По всей видимости, использование эмоционально ориентированной копинг-стратегии приводит к эмоциональному истощению, которое, в свою очередь, влечет за собой дальнейшее погружение в состояние психологического и физиологического стресса. Важно также отметить, что выбор стратегии совладания «решение задач» сам по себе не оказывает отрицательного влияния на показатели посттравматического расстройства, но становится относительно эффективным только при отказе от эмоционально ориентированной стратегии.

Установлено также наличие совместного вклада возраста и профессионального стажа респондентов в предпочтение ими копинг-стратегии «отвлечение», причем возраст вносит положительный ( $\beta = 0.56$ ), а стаж – отрицательный ( $\beta = -0.74$ ) вклад. Таким образом, использование этой стратегии наиболее характерно для лиц старшего возраста, имеющих небольшой опыт работы, т. е. занимавшихся домашним хозяйством в силу постоянной или временной нетрудоспособности или социальных причин. Указанная модель объясняет всего 13% дисперсии ( $R^2 = 0.13$ ): по всей видимости, обнаруженная закономерность носит, скорее, характер тенденции.

**Выводы.** Результаты проведенного исследования подтвердили все три поставленные гипотезы. Установлено, что лица, вовлеченные в ситуацию конфликта на Юго-востоке Украины непосредственно (беженцы из Донбасского региона) или опосредованно в силу профессиональной деятельности (военнослужащие, несущие службу на приграничной с зоной конфликта территории), либо в силу информационного воздействия и социальных связей (жители Ростовской области), испытывают

проявляющееся в разной степени негативное влияние этой ситуации и выбирают разные стратегии совладания с ней. Наиболее уязвимыми к действию стрессогенной ситуации оказались беженцы, в поисках безопасности себя и своих близких вынужденные кардинально менять условия собственной жизни и решать множество организационных и социальных проблем. Кроме того, ситуация конфликта оказалась травматичной в большей степени для женщин и лиц старшего возраста.

Выявлено наличие положительной взаимосвязи между всеми показателями влияния травматической ситуации на психологическое состояние личности и выбором эмоционально ориентированной стратегии совладающего поведения. Лица, выбирающие неадаптивную копинг-стратегию, связанную с проявлением эмоциональной экспрессии, самообвинением и т. д., значимо чаще подвержены проявлениям посттравматического синдрома, в том числе навязчивым мыслям, общей тревожностью, расстройствам сна и т. п.

Установлен также комплексный характер связи между показателями посттравматической реакции «вторжение» и «возбудимость» и использованием эмоционально ориентированной и проблемно ориентированной копинг-стратегий. Показано, что адаптивная стратегия «решение задач» способствует преодолению или предотвращению негативного влияния стрессовой ситуации только в сочетании с отказом от деструктивной стратегии «эмоции».

Исходя из полученных данных, можно сформулировать некоторые рекомендации по профилактике симптомов посттравматического расстройства для специалистов, оказывающих помощь пострадавшим в результате событий украинского конфликта и подобных ему стрессогенных ситуаций. В первую очередь, специалисту-психологу важно оказать содействие пострадавшему лицу в принятии и осознании уже сложившейся ситуации. Следует отметить, что принятие трудной жизненной ситуации позволяет проанализировать возможные пути совладания с ней, наметить способы и стратегии её разрешения с целью обеспечения психологического комфорта в сложившихся условиях. В ряде случаев человек вообще может не осознавать, что находится под влиянием психотравмирующей ситуации, поэтому с посттравматическим расстройством необходимо работать комплексно, применяя как релаксационные методики борьбы со стрессом, так и методики, концентрирующие внимание на ярких жизненных событиях индивида. Современные специалисты считают, что на фоне миграции посттравматическое стрессовое расстройство мо-

жет изменяться по степени выраженности, но это недостаточно изучено [12]. При этом сам процесс миграции может оказаться фактором риска развития изучаемого расстройства и оказать влияние на жизнь и развитие личности. Важен также тот факт, что в группу риска по появлению посттравматического стрессового расстройства входят все свидетели травматических событий [18]. Таким образом, психологическую работу следует проводить со всеми группами респондентов, так или иначе вовлеченных в конфликт на Юго-востоке Украины.

Результаты исследования могут быть полезны профессиональным психологам, психотерапевтам, социологам, педагогам, и конечно, всем тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации и ищет пути её преодоления. В этой связи, перспективу дальнейшего исследования мы видим в разработке специальных тренинговых мероприятий, направленных на коррекцию и ослабление посттравматического расстройства, а также в создании специальных методик работы с респондентами, которые находятся в трудной жизненной ситуации.

## Библиография

1. Абульханова, К. А. Представление личности об отношении к ней значимых других / К. А. Абульханова, Е. В. Гордиенко // Психологический журнал. – 2010. – № 7. – С.30.
2. Борисова, Н. П. К проблеме психологического обеспечения взаимодействия принимающей стороны с беженцами из Украины / Н. П. Борисова // Культура. Наука. Интеграция. – 2014. – № 2 (26). – С. 18-21.
3. Габдулина, Л. И. Осмысленность жизни и стратегии совладающего поведения у мужчин и женщин среднего возраста / Л. И. Габдулина, И. Н. Кузьмищенко // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2008. – Т.6, № 1. – С. 72-76.
4. Гарбер, А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований / А. Н. Гарбер // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 17-19.
5. Крекова, М. В. Психологические защитные механизмы и копинг-стратегии у людей с разным уровнем психологической суверенности / М. В. Крекова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 11-1. – С. 130-134.
6. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Аванти-тул, 2007. – 60 с.
7. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы, перспективы / Т. Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. – 2008. – Т. 14, № 4. – С. 147-153.
8. Мёллер-Леймкюллер, А. М. Стресс в обществе и расстройстве, связанные со стрессом, в аспекте гендерных различий / А. М. Мёллер-Леймкюллер // Социальная и клиническая психиатрия. – 2004. – № 4. – С. 5-11.
9. Сальникова, О. Ю. Анализ особенностей постстрессовых состояний сотрудников правоохранительных органов, возникающих в результате воздействия экстремальных условий служебной деятельности / О. Ю. Сальникова // Российский психологический журнал. – 2008. – Т. 5, № 1. – С. 85-87.
10. Силенок, И. К. Психологическая помощь беженцам из Украины / И. К. Силенок // Профессиональная психотерапевтическая газета. – 2014. – № 8 (141). – С. 1-3.
11. Тарабрина, Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1. Теория и методы / Н. В. Тарабрина и др. – М.: Когито-Центр, 2007. – 208 с.
12. Тимошенко, П. С. Посттравматическое стрессовое расстройство: новые вызовы современности / П. С. Тимошенко // Личность, семья, общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 59. – С. 177-181.
13. Тушкова, К. В. Особенности проявлений посттравматического стрессового расстройства различной степени тяжести у мужчин и женщин / К. В. Тушкова, Н. Л. Бундало // Сибирское медицинское обозрение. – 2011. – Т. 68, № 2. – С. 80-84.
14. Шипитько, О. Ю. Психологические особенности совладающего поведения успешно самореализующихся менеджеров по продажам / О. Ю. Шипитько // Российский психологический журнал. – 2011. – Т. 8, № 4. – С. 63-69.
15. Шмакова, Н. А. Взаимосвязь социально-психологической адаптации и копинг-стратегий у менеджеров / Н. А. Шмакова // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2013. – № 16 (676). – С. 193-202.
16. Щербич, Л. И. Культурные универсалии и социализация: гендерный аспект / Л. И. Щербич // Система ценностей современного общества. – 2011. – № 19. – С. 150-157.
17. Lazarus, R. S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984.-456 pp.
18. Schnurr, P. P. Research on posttraumatic stress disorder: Epidemiology, pathophysiology, and assessment / P. P. Schnurr, M. J. Friedman, N. C. Bernardy // Journal of Clinical Psychology. – 2002. – V. 58. – P. 877-889.
19. Skinner, E. A. Perceived control and the development of coping / E. A. Skinner, M. J. Zimmer-Gembeck // Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping / ed. by S. Folkman. – Oxford: University Press, 2010. – P. 35-62.
20. Zilberg, N. J. Impact of Event Scale: A cross-validation study and some empirical evidence supporting a conceptual model of stress response syndromes / N. J. Zilberg, D. S. Weiss, M. J. Horowitz // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1982. – V. 50. – P. 407-414.

## References (transliterated)

1. Abul'khanova, K. A. Predstavlenie lichnosti ob otnoshenii k nei znachimykh drugikh / K. A. Abul'khanova, E. V. Gordienko // Psikhologicheskii zhurnal. – 2010. – № 7. – S.30.

2. Borisova, N. P. K probleme psikhologicheskogo obespecheniya vzaimodeistviya primimayushchei storony s bezhentsami iz Ukrainy / N. P. Borisova // Kul'tura. Nauka. Integratsiya. – 2014. – № 2 (26). – S. 18-21.
3. Gabdulina, L. I. Osmyslennost' zhizni i strategii sovladayushchego povedeniya u muzhchin i zhenshchin srednego vozrasta / L. I. Gabdulina, I. N. Kuz'mishchenko // Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik. – 2008. – T.6, № 1. – S. 72-76.
4. Garber, A. N. Sovladayushchee povedenie: analiticheskii obzor zarubezhnykh issledovaniy / A. N. Garber // Aktual'nye voprosy sovremennoi psikhologii: materialy III mezhdunar. nauch. konf. (g. Chelyabinsk, fevral' 2015 g.). – Chelyabinsk: Dva komsomol'tsa, 2015. – S. 17-19.
5. Krekova, M. V. Psikhologicheskie zashchitnye mekhanizmy i koping-strategii u lyudei s raznym urovnem psikhologicheskoi suverenosti / M. V. Krekova // Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya. – 2010. – № 11-1. – S. 130-134.
6. Kryukova, T. L. Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping-shkaly / T. L. Kryukova. – Kostroma: Avantit, 2007. – 60 s.
7. Kryukova, T. L. Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoe sostoyanie, problemy, perspektivy / T. L. Kryukova // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota. – 2014. – T. 14, № 4. – S. 147-153.
8. Meller-Leimkyuller, A. M. Stress v obshchestve i rasstroistva, svyazannye so stressom, v aspekte gendernykh razlichii / A. M. Meller-Leimkyuller // Sotsial'naya i klinicheskaya psixhiatriya. – 2004. – № 4. – S. 5-11.
9. Sal'nikova, O. Yu. Analiz osobennosti poststressovykh sostoyanii sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov, vznikayushchikh v rezul'tate vozdeistviya ekstremal'nykh uslovii sluzhebnoi deyatel'nosti / O. Yu. Sal'nikova // Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal. – 2008. – T. 5, № 1. – S. 85-87.
10. Silenok, I. K. Psikhologicheskaya pomoshch' bezhentsam iz Ukrainy / I. K. Silenok // Professional'naya psixhoterapevticheskaya gazeta. – 2014. – № 8 (141). – S. 1-3.
11. Tarabrina, N. V. Prakticheskoe rukovodstvo po psikhologii posttravmaticheskogo stressa. Ch. 1. Teoriya i metody / N. V. Tarabrina i dr. – M.: Kogito-Tsentr, 2007. – 208 s.
12. Timoshenko, P. S. Posttravmaticheskoe stressovoe rasstroistvo: novye vyzovy sovremenosti / P. S. Timoshenko // Lichnost', sem'ya, obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii. – 2015. – № 59. – S. 177-181.
13. Tushkova, K. V. Osobennosti proyavlenii posttravmaticheskogo stressovogo rasstroistva razlichnoi stepeni tyazhesti u muzhchin i zhenshchin / K. V. Tushkova, N. L. Bundalo // Sibirskoe meditsinskoe obozrenie. – 2011. – T. 68, № 2. – S. 80-84.
14. Shipit'ko, O. Yu. Psikhologicheskie osobennosti sovladayushchego povedeniya uspeshno samorealizuyushchikhsya menedzherov po prodazham / O. Yu. Shipit'ko // Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal. – 2011. – T. 8, № 4. – S. 63-69.
15. Shmakova, N. A. Vzaimosvyaz' sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii i koping-strategii u menedzherov / N. A. Shmakova // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta. – 2013. – № 16 (676). – S. 193-202.
16. Shcherbich, L. I. Kul'turnye universalii i sotsializatsiya: gendernyi aspekt / L. I. Shcherbich // Sistema tsennosti sovremennoogo obshchestva. – 2011. – № 19. – S. 150-157.
17. Lazarus, R. S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984.-456 pp.
18. Schnurr, P. P. Research on posttraumatic stress disorder: Epidemiology, pathophysiology, and assessment / P. P. Schnurr, M. J. Friedman, N. C. Bernardy // Journal of Clinical Psychology. – 2002. – V. 58. – P. 877-889.
19. Skinner, E. A. Perceived control and the development of coping / E. A. Skinner, M. J. Zimmer-Gembeck // Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping / ed. by S. Folkman. – Oxford: University Press, 2010. – P. 35-62.
20. Zilberg, N. J. Impact of Event Scale: A cross-validation study and some empirical evidence supporting a conceptual model of stress response syndromes / N. J. Zilberg, D. S. Weiss, M. J. Horowitz // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1982. – V. 50. – P. 407-414.