

Link article (Style APA): Khraban T. E. (2022). Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: the psychological dimensions of society*, 7, 59–74. DOI: 10.32999/2663-970X/2022-7-5

Link article (Style DSTU 8302: 2015): Khraban T. E. Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2022, 7, 59–74. DOI: 10.32999/2663-970X/2022-7-5

UDC 159.923.3:342.78(477)“2022”

Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022

Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року

Received: March 16, 2022

Accepted: June 17, 2022

Khraban Tatiana Evgenievna
Head of the Department of Foreign
Languages
Heroiv Kruty Military Institute
of Telecommunications
and Information Technologies, Ukraine
Xraban.Tatyana@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5169-5170>

Храбан Тетяна Євгенівна
кандидат філологічних наук,
завідувач кафедри іноземних мов
Військового інституту телекомунікацій
та інформатизації, Україна
Xraban.Tatyana@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5169-5170>

Abstract

The military conflict in Ukraine that began on February 24, 2022, has given rise to problem of developing coherent and effective strategies to address the psychological health and psychosocial support of the civilian population. **The purpose** of this study is to identify topical coping strategies that were used by civilians of northern Ukraine during the first 15 days in the zone of military conflict. **Methods and materials.** This study focuses on the interdisciplinary and integrative approaches. The materials that have been used to conduct this study are posts and comments to them, which contain linguistic markers of coping behavior (coping) and which have been posted during the period from 24.02.2022 to 10.03.2022 in the Ukrainian sector of the social network Facebook on the pages of the groups “Boyarka and community news”. **Results.** In order to study the dynamics and evolution

Анотація

Військовий конфлікт в Україні, що розпочався 24 лютого 2022 року, гостро поставив питання щодо необхідності розробки послідовних та ефективних стратегій вирішення проблем у галузі психологічного здоров'я та психосоціальної підтримки цивільного населення. Для сприяння у вирішенні цієї проблеми було проведено дослідження, **мета** якого – визначити актуальні копінг-стратегії, які були використані впродовж перших п'ятнадцяти днів цивільним населенням північної частини України, яке перебувало у зоні військового конфлікту. **Методи та матеріали дослідження.** Робота виконана у парадигмі міждисциплінарних досліджень з використанням дискурс-аналізу

of the priority use of certain coping strategies by civilians affected by the military conflict, the period during which the study was conducted was divided into time intervals of 5 days. The results of the study indicate the flexibility of the approach to the choice of coping strategies by the Ukrainian civilians during the first 15 days after the beginning of military conflict. During the first five days non-adaptive emotionally focused coping strategies become in high demand. These strategies are focused on psychological recovery and the resumption of logical thinking through venting negative emotions. On days 6-10 of military conflict the civilians turn to problem-oriented, collective in nature coping strategies, which are aimed to eliminate or minimize the effects of a stressful situation through consolidation. On days 11-15 after the beginning of military conflict coping strategies aimed at creating a positive emotional state become predominant. These coping strategies mitigate negative emotional responses and induce positive feelings of benevolence and solidarity. **Conclusion.** Under the conditions of the military conflict in Ukraine, emotionally-oriented coping strategies become more in demand than problem-oriented ones.

Keywords: coping, civilians, emotional response, military conflict, stress.

Introduction

Since February 24, 2022, the Ukrainian media have been full of headlines focusing on the horrors of wartime. Some announcements highlight the negative impact of the war on the psychological health of civilians and point out a certain risk of a psychosocial disaster in the country – uncontrollable emotions, overwhelming feelings of fear and uncertainty, psychological traumas: “This is a monstrous atrocity. The president condemned the shelling of a maternity hospital in Mariupol”, “Ruins of houses: consequences of shelling in Zhytomyr”, “Night shelling in Kiev – blazing houses and wounded people”, “Wounded children in basements: who is waiting for the green corridor from Bucha, Irpen, Borodyanka”, “Children of war: childbirth in Ukraine notwithstanding the gunfire”, “In Gostomel houses of peaceful civilians are burning. People are begging for help”. The enormous human, political, and economic losses of the countries involved in military conflicts are only the “tip of the iceberg”, war has a catastrophic impact on the psychological health and well-being of nations, and the impact on the psychological health

та методів статистичної обробки отриманих результатів. Матеріалом дослідження послужили пости та коментарі до них, у яких присутні лінгвістичні маркери властивої поведінки (копінгу), та які були викладені в період з 24.02.2022 по 10.03.2022 року в українському секторі соціальної мережі Facebook на сторінках груп, учасниками яких є мешканці місця Боярка Київської області. Усього було проаналізовано 582 постів та коментарів до них.

Результати. З метою вивчення динаміки та еволюції пріоритетності у використанні тих чи інших копінг-стратегій, період, у який проводилося дослідження, було розбито на часові відрізки в 5 днів. Було зроблено висновки, що преференція копінг-стратегій у перші 15 днів є дуже динамічною, незважаючи на стабільність ситуації у місті. Протягом перших п'яти днів впливу стресорів військового конфлікту найбільш затребуваними виявилися неадаптивні емоційно-сфокусовані стратегії копінгу, метою яких було психологічне відновлення логічного мислення шляхом виплеску негативних емоцій. Починаючи з шостого дня військового конфлікту, актуальними стають колективні за своєю природою, проблемно-сфокусовані копінг-стратегії, що використовують механізми підтримки спільноти. Причиною звернення до цього типу копінг-стратегій є спроба населення підтримати контроль над своїм життям і стримати негативні емоції. На 11-15 день від початку військових дій цивільні особи прагнуть відновити своє емоційне благополуччя, тому домінуючими стають копінг-стратегії, спрямовані на створення позитивного емоційного настрою. Дієвими інструментами при цьому є гедоністичні бажання і співчуття до себе. **Висновки.** В умовах військового конфлікту в Україні в перші п'ятнадцяти днів емоційно-орієнтовані копінг-стратегії були більш затребуваними, ніж проблемно-орієнтовані.

Ключові слова: копінг-стратегії, цивільне населення, військовий конфлікт, психологічне здоров'я, психосоціальна підтримка.

Вступ

Починаючи з 24 лютого 2022 року засоби масової інформації України рясніли заголовками, що акцентували увагу на жахах воєнного часу. Деякі

Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022



of civilians is one of the most significant among the effects of war (Murthy & Lakshminarayana, 2006). Regardless of form of involvement in military conflict, awareness of military reality can create in minds of soldiers as well as civilian population a sense of the hazardous conditions in the larger environment, which can be termed an “ambient stressor” (Pearlin, 1999). This stressor particularly affects civilians because people without special military training are extremely vulnerable in the presence of such stressors and they become to feel psychological insecure at the thought of a life-threatening experience (Browne et al., 2007). However, in terms of the stress process, psychological resources can mitigate or “buffer” the negative effects of stressors (Pearlin & Bierman, 2013; Orap, Akimova, & Kalba, 2021). Studies indicate that personality defense mechanisms, including coping, are effective against environmental stressors. While a political resolution is needed to end conflict, measures that stimulate resilience and positive forms of coping are needed to provide the necessary protection and assistance to the civilian population (Hammad & Tribe, 2021). Therefore, the study of coping strategies of civilian populations affected by military conflict is the research priorities to help develop coherent and effective strategies to address psychological health and psychosocial support (Murthy & Lakshminarayana, 2006). Forms of coping and resilience are shaped by culture, religion and systemic contexts and vary in different regions, inasmuch as cultures have different understandings of resilience, wellbeing, and healing (Fernando, 2014). The study of national specifics of coping can offer new ways of understanding its essence, and measure the positive or negative consequences of a particular strategy adoption (Cherewick et al., 2015) in order to introduce and integrate these concepts into psychological/mental health services, and to take them into account for the development of measures of post-disaster and post-conflict responses (Fernando, 2014).

Analysis of recent research and publications. The large number of military conflicts in the world over the past 20 years has prompted scientists from various fields to contribute to the study of coping. Within the framework of studying the effect of coping in alleviation the negative consequences of stressors in order to preserve the psychological/mental health of an individual there are several

анонси відображали негативний вплив війни на психологічне здоров'я громадян та загрозу психосоціальної катастрофи в країні – неконтрольовані емоції, постійне почуття страху, невизначеність, психологічні травми: “Це вже за межею звірства. Президент засудив обстріл пологового будинку в Маріуполі”, “Руїни будинків: наслідки обстрілів у Житомирі”, “Нічний обстріл Києва – палаючі будинки і поранені”, “Поранені діти в підвалах: хто чекає на зелений коридор з Бучі, Ірпеня, Бородянки”, “Діти війни: пологи в Україні під звуки пострілів”, “У Гостомелі горять будинки мирних мешканців. Люди благають про допомогу”. Величезні людські, політичні та економічні втрати країн-учасників військових конфліктів – це лише “верхівка айсберга”, війна має катастрофічний вплив на психологічне благополуччя націй, серед наслідків війни вплив на психологічне здоров'я цивільного населення є одним із найзначніших (Murthy & Lakshminarayana, 2006). Незалежно від того, чи бере людина безпосередню участь у бойових діях або є цивільною особою, усвідомлення воєнної реальності може створити відчуття переважаючих небезпечних умов у ширшому просторі, які можна назвати “навколишнім стресором” (Pearlin, 1999). Цей стресор особливо впливає на цивільних осіб, оскільки люди, які не мають спеціальної військової підготовки, мають велику вразливість перед такими стресорами та психологічну незахищеність при спогадах про небезпечний для життя досвід (Browne et al., 2007).

Проте, з погляду процесу стресу, психологічні ресурси можуть послаблювати чи “буферизувати” негативні наслідки стресорів (Pearlin & Bierman, 2013; Orap et al., 2021). Дослідження доводять, що захисні механізми особистості, включаючи копінг, ефективно протистоять стресорам довкілля. У той час, як для припинення воєнного конфлікту необхідне політичне врегулювання, для надання допомоги цивільному населенню необхідні заходи, що сприяють підвищенню ефективності захисних механізмів та домінуванню позитивних форм копіngu (Hammad & Tribe, 2021). Тому дослідження копінг-поведінки груп цивільного населення під час воєнного конфлікту є пріоритетним напрямом досліджень, що сприяє розробці послідовних та ефективних стратегій вирішення проблем у галузі психологічного здоров'я та психосоціальної підтримки (Murthy & Lakshminarayana, 2006).

На форми копіngu “впливають культура, релігія та системні контексти, вони різняться у різних регіонах, оскільки культури по-різному



approaches to the concept of coping. In accordance with the first approach, coping is a stabilizing or destabilizing factor, which facilitates to support positive psychological adaptation during stressful periods; a moderator, which minimizes, buffers or aggravates negative effect of stress on adaptation or on co-occurring mental disorders (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016; Aldwin, 2007). The second approach considers coping as a mediator or adaptive process built into or shaped by stress, as a main or the only instrument by which stress has its proximal effect on adaptation and psychological/mental health (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016; Aldwin, 2007). For example, avoidance coping mediates between stressful circumstances and distress, on the one hand, and simultaneous later adaptation, on the other (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016). The third approach points out that coping is a mechanism through which protective factors (social support, optimism, personal control, etc.) carry out their protective effect by contributing to constructive coping and preventing the use of maladaptive coping strategies (Taylor & Stanton, 2007). In this study, to define the national specifics of civilians' responses to stress, coping is viewed in its traditional, broad sense as "an attempt to master, tolerate, or reduce internal or external stressors that an individual perceives as exceeding existing resources" (Folkman & Lazarus, 1980, 1991). The problem of national specificity of coping has been studied sufficiently broad. Thus, M. Cherewick, S. Doocy, and W. Tol, (2016) studied the coping strategies of young people in the socio-cultural context of the Eastern Democratic Republic of Congo. Factor analysis revealed four coping strategies used by youth: problem-focused, emotion-focused, avoidance and faith-based strategies. J. Gavrilovic, D. Lecic-Tosevski, S. Dimic, M. Pejovic-Milovancevic, G. Knezevic, S. Priebe (2003) studied coping strategies used by civilians during the air attacks in Yugoslavia in 1999 and their correlation with exposure levels, gender, and psychological symptoms one year later. Content analysis of responses to open-ended questions revealed nine categories of coping strategies: sports and outings, leisure time, conversation and communication, humor, avoidance, philosophical approach, receiving of information, work, and substance abuse. J. Hammad, and R. Tribe (2021) distinguished such Palestinians' culturally

розуміють стійкість, добробут та зцілення" (Fernando, 2014). Вивчення національних особливостей копіngu може запропонувати нові підходи до розуміння його сутності, визначити "позитивні чи негативні переваги використання тієї чи іншої стратегії" (Cherewick et al., 2015), щоб впровадити або інтегрувати ці концепції в роботу служб психологічного/психічного здоров'я, а також враховувати їх при розробці заходів реагування на стихійні лиха та надзвичайні ситуації (Fernando, 2014).

Теоретично-методологічні основи дослідження. У рамках вивчення ефекту копіngu в послабленні негативних наслідків стресорів з метою збереження психологічного/психічного здоров'я особистості існує кілька підходів до поняття копіngu. При першому підході копінг сприймається як стабілізуючий чи дестабілізуючий чинник, який допомагає підтримувати позитивну психологічну адаптацію у стресові періоди; як модератор, який мінімізує, буферизує або посилює негативний вплив стресу на адаптацію або виникнення (рецидив) розладів психіки (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016; Aldwin, 2007). Другий підхід розглядає копінг як медіатор або адаптивний процес, який сам вбудований у стрес або сформований ним і є основним (або єдиним) шляхом, через який стрес робить свій проксимальний вплив на адаптацію та психологічне/психічне здоров'я (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016; Aldwin, 2007). Наприклад, копінг уникнення є посередником між стресовими обставинами та дистресом, з одного боку, і одночасно пізньою адаптацією, з іншого (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016). Третій підхід стверджує, що копінг є механізмом, через який захисні чинники (соціальна підтримка, оптимізм, особистий контроль тощо) мають свою захисну дію, сприяючи конструктивному копіngu та перешкоджаючи використанню дезадаптивних копінг-стратегій (Taylor & Stanton, 2007). У рамках даного дослідження копінг розглядається в його традиційному, широкому розумінні як "спроба впоратися, перенести, зменшити внутрішній або зовнішній стрес, який людина сприймає як той, що перевищує наявні ресурси" (Folkman & Lazarus, 1980; 1991).

Велика кількість воєнних конфліктів у світі за останні двадцять років спонукали вчених, що працюють у різних галузях науки, до внеску у вивчення феномена копіngu. Проблематику національних особливостей копіngu досліджено досить широко. Так, M. Cherewick,

Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022



relevant coping strategies as patience and religious faith, which were especially important during military blockade of the Gaza Strip. L. Saxon, N. Makhshvili, I. Chikovani, M. Seguin, M. McKee, V. Patel, J. Bisson, B. Roberts (2017) indicated the typical coping strategies of civilians affected by the military conflict in Georgia. Researchers also found that the preference of coping strategies significantly differed between men and women. M. Seguin and B. Roberts (2017) carried out a systematic review of the academic literature relevant to the study of coping strategies among conflict-affected civilians in low- and middle-income countries. Researchers found that conflict-affected civilians' common coping strategies are support seeking, positive cognitive restructuring, problem solving, escape-avoidance, and distraction. In addition, the paper "Coping among trauma-affected youth: A qualitative study" is of direct relevance to this study through Ukraine's long-term orientation toward the West. It is noted in the paper that cultural norms can determine the use of coping strategies. Thus, coping strategies specific to European societies are often characterized by an individualistic approach, while in developing countries and in a situation where the populations experienced armed conflict, the approach to coping is rather emotion-oriented and collective in nature than problem-oriented (Cherewick et al., 2015).

The researches of Ukrainian scientists on psychological adaptation strategies of civilians during the military conflict in eastern Ukraine is fully reflected in the collective monograph "Community under conditions of military conflict: psychological adaptation strategies" (Korobka et al., 2019). Researchers focus not only on the overcoming of difficult war circumstances by civilians, but also on the adaptation strategies relating to the consequences of military conflict in various spheres of life, the content of which is defined on the basis of models of public health promotion, value understanding, processing of traumatic experiences, the use of media, practices, family interaction, transformation of social capital.

The aim of this study is to identify topical coping strategies that were used by civilians of northern Ukraine during the first 15 days in the zone of military conflict.

Materials and methods

This study focuses on a social psychological

S. Doocy, W. Tol (2016) дослідили копінг-стратегії молоді у соціокультурному контексті Східної Демократичної Республіки Конго. Факторний аналіз, використаний у дослідженні, зафіксував чотири стратегії подолання, що використовуються молоддю: подолання проблем, подолання емоцій, уникнення, подолання, що ґрунтується на релігійній вірі. J. Gavrilovic, D. Lecic-Tosevski, S. Dimic, M. Rejovic-Milovancevic, G. Knezevic, S. Priebe (2003) дослідили копінг-стратегії, що використовувалися цивільними особами під час повітряних атак у Югославії у 1999 році, та зв'язок цих стратегій з рівнем впливу, статтю респондентів та психологічними симптомами через один рік. Контент-аналіз відповідей на питання виявив дев'ять категорій стратегій подолання: спорт та прогулянки, дозвілля, розмови та спілкування, гумор, уникнення, філософський підхід, отримання інформації, робота та зловживання психоактивними речовинами. J. Hammad i R. Tribe (2021) акцентували такі культурно значущі копінг-стратегії палестинців, що перебували в умовах військової блокади в секторі Газа, як терпіння та опора на віру. L. Saxon, N. Makhshvili, I. Chikovani, M. Seguin, M. McKee, V. Patel, J. Bisson, B. Roberts (2017) у своєму дослідженні розглянули типові копінг-стратегії цивільних осіб, які постраждали від воєнного конфлікту в Грузії. Вченими також було встановлено, що переважання копінг-стратегій значно відрізнялася між чоловіками та жінками. M. Seguin i B. Roberts (2017) виконали систематичний огляд наукової літератури, що має відношення до вивчення стратегій подолання труднощів серед цивільного населення, що постраждало від воєнних конфліктів, у країнах із низьким та середнім рівнем доходу, якою є і Україна. Вченими було встановлено, що поширеними стратегіями подолання є пошук підтримки, позитивна когнітивна перебудова, вирішення проблем, втеча-уникнення та відволікання. Крім того, у зв'язку із тривалою орієнтацією України на Захід інтерес представляє дослідження "Coping among trauma-affected youth: A qualitative study" (Cherewick et al., 2015), у якому відзначається, що культурні норми можуть визначати використання копінг-стратегій. Так, у західних суспільствах стратегії подолання труднощів часто пов'язані з індивідуалістичним підходом. Проте в країнах, що розвиваються, підхід до подолання труднощів під час воєнного конфлікту є колективним за своєю природою та орієнтованим на емоції, а не на проблеми.



ontology, so it demands the need for interdisciplinary and integrative approaches, one of which is discourse analysis. The term of discourse describes the following basic dimensions: linguistic and non-linguistic, global social cultural and individual-personal, consistently meaningful and situationally dynamic, all of which are connected by an integral communicative act (Savelyuk, 2017). The materials that have been used to conduct this study are posts and comments to them, which contain linguistic markers of coping behavior (coping) and which have been posted during the period from 24.02.2022 to 10.03.2022 in the Ukrainian sector of the social network Facebook on the pages of the groups “Boyarka and community news” (23.4 thousand participants) and “Boyarka. Boyarka community” (15.0 thousand participants). A total of 582 posts and comments to them were analyzed. The choice of the reference group is explained by the fact that Boyarka is a suburb of Kyiv, and after the outbreak of hostilities Boyarka residents found themselves very close to the combat zone. The fact that townspeople were within range of enemy missiles, frequent volleys of anti-missile and anti-aircraft defense systems, rocket strikes, sounding of the early warning system alerts enable to distinguish Boyarka civilian population as people affected by the armed conflict. The basis of the survey is a very homogeneous and non-selective group, all representatives of which live in the same area and objectively have experienced the same stressful event that suggests a high degree of objectivity of the results. Also, in order to study the dynamics and evolution of the priority of certain coping strategies, statistical analysis of the data was used.

Limitations

This study has some limitations. Primarily it concerns the material of the study. The focusing attention on textual materials limits the scope of the study and causes a “blind spots” when the probability to distinguish such behavioral coping strategies as avoidance (seclusion, isolation, the desire to avoid active interpersonal contacts), substance abuse and gambling is extremely low. The next limitation is related to the place of dwelling of persons affected by the military conflict. The study was conducted in the northern region of Ukraine. The existence of different types of lifestyles in Ukraine, the discrepancy in mentality among the people

Наукові пошуки українських вчених щодо вивчення психологічних стратегій адаптації цивільних осіб під час воєнного конфлікту на сході України знайшли своє повне відображення в колективній монографії “Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації” (Коробка та ін., 2019). Вчені акцентували увагу не тільки на труднощах перебування цивільних осіб в умовах війни, а й на стратегіях адаптації до наслідків воєнного конфлікту в різних сферах життєдіяльності, зміст яких визначено на основі моделей зміцнення громадського здоров’я, ціннісного порозуміння, опрацювання травматичного досвіду, застосування медіа практик, родинної взаємодії, трансформації соціального капіталу.

Мета статті – визначити актуальні копінг-стратегії, які були використані впродовж перших п’ятнадцяти днів цивільним населенням північної частини України, яке перебувало у зоні воєнного конфлікту.

Методи дослідження

Спрямованість дослідження на соціально-психологічну онтологію диктує необхідність застосування міждисциплінарних і інтеграційних підходів, одним із яких є дискурс-аналіз. Категорія дискурс окреслює наступні базові виміри: лінгвістичні й нелінгвістичні, глобальні соціокультурні й індивідуально-особистісні, стабільно-змістові та ситуаційно-динамічні, які поєднані цілісним комунікативним актом (Савелюк, 2017). Матеріалом дослідження послужили пости та коментарі до них, у яких присутні лінгвістичні маркери властивої поведінки (копінг), та які були викладені в період з 24.02.2022 по 10.03.2022 року в українському секторі соціальної мережі Facebook на сторінках груп “Боярка та новини громади” (23.4 тисячі учасників) та “Боярка. Боярське земляцтво” (15.0 тисяч учасників). Усього було проаналізовано 582 пости та коментарі до них. Вибір референтної групи пояснюється тим, що місто Боярка є передмістям міста Києва, і боярчани від початку воєнного конфлікту опинилися у районі дуже близьким до зони бойових дій. Перебування в радіусі дії ракет противника; чутності залпів систем протиракетної та протиповітряної оборони України, сигналів повітряної тривоги дозволяють віднести цивільне населення міста Боярки до осіб, які зазнали вплив стресорів воєнного конфлікту. Досліджувалась дуже однорідна група, всі члени якої проживають

Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022



living in different regions of the country can result in considerable differences between findings depending on the region.

Results

In order to study the dynamics and evolution of the priority use of certain coping strategies by civilians affected by the military conflict, the period during which the study was conducted was divided into time intervals of 5 days. Coping strategies manifested in no more than 3% of the sample were not taken into account. The obtained data are summarized in the following table.

Discourse analysis proves that the preference of coping strategies used by civilians to mitigate the negative effects of the psychosocial stressors of military conflict experiences changes over a period of time from the onset of the stressors. Relevant coping strategies in the first five days are: “Emotional ventilation”, “Blaming others”, “Catastrophizing”, “Challenging the negative beliefs and thoughts of others”, “Hope and focus on the future”.

From the sixth day onward, such coping strategies come to the fore: “Pursuit of unity”, “Altruism”, “Emotional self-regulation”, “Emotional and instrumental support provision”, “Active coping”, “Positive reevaluation”. Significant coping strategies for the next five days (days 11-15 after the beginning of hostilities) are: “Indulging in the desires”, “Humor”, “Creating a sense of belonging”, “Distraction activities”, “Hope and focus on the future”.

Discussions

During the first five days of exposure to the stressors of military conflict, maladaptive coping strategies are the most common forms. Their linguistic markers are identified in 92% of the posts and comments to them. The adoption of emotion-focused coping strategies such as “Emotional ventilation”, “Blaming others”, “Catastrophizing” indicates that the situation is assessed as force majeure. Due to letting negative emotions out the strategy “Emotional ventilation” enables psychological and logical thinking recovery of those people who have found themselves too emotionally immersed in what happened, and, consequently, are unable to behave rationally and see the situation in its true perspective. While partially mitigating stress, emotional venting can be counterproductive because it reduces the likelihood

в одному районі та об’єктивно пережили одну й ту саму стресову подію, що дозволяє говорити про високий рівень об’єктивності отриманих результатів.

Також з метою вивчення динаміки та еволюції пріоритетності використання тих чи інших копінг-стратегій був задіяний статистичний аналіз даних.

Обмеження

Це дослідження має низку обмежень. Насамперед, це пов’язано з матеріалом дослідження. Спрямованість на вивчення текстових матеріалів зводить до виникнення “мертвої зони” уваги, в якій ймовірність спостерігати такі поведінкові копінг-стратегії як “уникнення” (усамітнення, ізоляція, прагнення уникнути активних інтерперсональних контактів) або використання допінгових засобів, зловживання психоактивними речовинами та азартними іграми надзвичайно низька. Наступне обмеження пов’язане з місцем проживання осіб, які зазнали вплив стресорів воєнного конфлікту. Дослідження проводилось у північній області України. Існування в Україні різних типів життєвих укладів, відмінності ментальності серед населення, що проживають у різних районах країни, може призвести до того, що отримані результати будуть відрізнятися залежно від місцевості.

Результати

З метою вивчення динаміки та еволюції пріоритетності у використанні тих чи інших копінг-стратегій цивільними особами, які зазнали вплив стресорів воєнного конфлікту, період, у який проводилося дослідження, було розбито на часові відрізки у п’ять днів. Копінг-стратегії, які відображалися не більше ніж у 3.0% вибірки, не бралися до уваги. Отримані дані відображені у табл. 1.

Дискурс-аналіз довів, що переважання копінг-стратегій, що використовуються цивільними особами з метою зменшення негативних наслідків стресорів воєнного конфлікту, зазнає змін впродовж певного часу від початку дії стресорів. Актуальними копінг-стратегіями у перші п’ять днів були: “Емоційна вентиляція”, “Звинувачення інших”, “Катастрофізація”, “Заперечування негативних переконань та думок інших людей”, “Використання надії та орієнтації на майбутнє”. Починаючи з шостого дня на перший план вийшли такі копінг-стратегії: “Прагнення



Table 1. Coping strategies manifested in the Ukrainian sector of social network Facebook in the period from 24.02.2022 to 10.03.22

Таблиця 1. Копінг-стратегії, які знайшли свого відображення в українському секторі соціальної мережі Facebook у період з 24.02.2022 по 10.03.22 р.

Coping strategy Копінг-стратегії Приклади цитат	N/%	Examples of quotations Приклади цитат
1	2	3
Day 1-5 after the beginning of hostilities 1-5 день від початку воєнних дій		
Emotional ventilation Емоційна вентиляція	124/54	“Really? I can’t believe the problem of an air-raid sirens couldn’t be solved in five days. City council members, have you lost your mind? During the holidays there’s music blaring from the loudspeakers. You are jerks! There is a question: who will drive the car and announce like in a touring circus!?” “Неужели за 5 дней нельзя было решить проблему с оповещением? Вы там в горсовете вообще нормальные? Как праздник, так с колонок музыка гремит. Уроды просто! Вопрос: кто сядет за руль в машину и будет оповещать, как в цирке шапито!?”
Blaming others Звинувачення інших	52/22	“That should have been organized by city board. But our city council members are dawdling away. They do nothing. Our so-called authorities only know how to blow smoke.” – “Our burgomaster has just woken up and already at the time of war ordered the housing and utilities department to clear and prepare bomb shelters.” “Это должна была организовать власть. А она жует му-му. Ничего не делают. Наша, так называемая, власть только языком ляпать умеет”. – “Мэр наш только прокинулся и под час вже бойових дій наказав ЖЕКУ розчистити і підготувати бомбосховища”.
Catastrophizing Катастрофізація	37/16	“I don’t know why, but my two hushed down dogs stay in their kennels. Well, maybe they have some premonitions.” – “Our Pekingeses with their tails tucked are also silent and dejected. They hide under the bathtub at the sound of an explosion.” – “My dog hides in the kennel too!! But during air-raids he starts howling!” – “They have some premonitions. That’s for sure. My neighbor’s dogs barked nonstop. It’s been three days since I don’t hear them.” – “Today it’s not my dog, but my cat that’s been growling for half the day.” “Не знаю чому, але мої дві собаки сидять по будкам і мовчать. Напевно, щось відчують”. – “Наші пекінески також якісь мовчазні та принишкли з підібганими хвостиками. Ховаються під ванну при звуках вибуху”. – “Мій теж забивається в будку!!! Але коли бомблять, то починає вити і гризти сітку!” – “А чувствуют. Это точно. У меня соседские собаки лаяли без остановки. Уже три дня как неслышно ни днем ни ночью”. – “Сьогодні не собака, а кішка ричить другу половину дня”.
Challenging the negative beliefs and thoughts of others Заперечення негативних переконань та думок інших людей	9/4	“There is a phytolamp for plants on, asks your neighbors to turn it off. Windows to the courtyard. Visibility for the attack from Belarus.” – “That light is always on, don’t panic.” – “This is a signal to our enemies, you traitorous bastard!” – “Don’t talk nonsense. These are colored blinds on the windows. I have the same just like it.” “Так, горить лампа для квітів, попросить щоб вимкнули. Вікна у двір. Видимість для атаки з Білорусії”. – “Там завжди горить таке світло, не панікуйте”. – “Это сигнал для наших врагов, сволочь предательская”. – “Не несить нісенітницю. Це ролети на вікнах кольорові .У мене такі ж самі”.
Hope and focus on the future Використання надії та орієнтації на майбутнє	9/4	“I am looking forward to seeing my brother and niece.” – “I will go to my native Akkerman, everything is there – both estuary and the sea.” – “Let’s go to our Crimea.” – “I’m in! I’ve never been there.” – “In Sochi.” – “Without fail!!!!!!” – “I will build a bridge across the Teterev. So that the relatives can come back sooner.” “Чекаю зустрічі з рідним братом та племінницею”. – “Я поеду в свой родной Аккерман, там есть все – и лиман, и море”. – “Поїдемо у наш Крым”. – “Я – за! Так і не була там ні разу”. – “В Сочи”. – “Обов’язково!!!!!!” – “Я буду міст через Тетерів будувати. Щоб рідні поверталися швидше”.

Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians
in the first fifteen days after the outbreak
of military conflict in 2022



Continuation of table 1
Продовження таблиці 1

Day 6-10 after the beginning of hostilities 6-10 день від початку воєнних дій		
1	2	3
Pursuit of unity Прагнення єднання	74/33	<p>“Someone cooks and distributes food, someone knits warm socks, someone makes camouflage nets, someone stands at roadblocks, someone brings them warm clothes and fuel from their home reserves. Everyone contributes his or her share to our common victory. But the most important thing is communication; it takes us out of our stupor, switches us on, makes us stronger. If you haven’t joined the community yet, give it a try! Believe me, it is soothing and revitalizing. You can start a community of your own, such as between neighbors, and work together to solve everyday problems, such as going to the store or pharmacy, exchanging supplies, canned goods, etc. We support each other by working together.”</p> <p>“Хтось готує і розносить їжу, хтось плете теплі шкарпетки, хтось робить маскувальні сітки, хтось стоїть на блокпостах, хтось приносить для них теплі речі і пальне зі своїх домашніх запасів. Кожний вкладає свою частку в нашу спільну перемогу. Але головне – це спілкування, воно виводить з заціпеніння, перемикає, робить нас сильнішими. Якщо ви ще не доєдналися до якоїсь спільноти – спробуйте це зробити! Повірте, це заспокоює і відроджує до життя. Можете самі започаткувати якусь спільноту, наприклад між сусідами і разом вирішувати побутові питання, такі як сходити в магазин або аптеку, обмінятися припасами, консервацією, тощо. Спільними діями ми підтримуємо одне одного”.</p>
Altruism Альтруїзм	48/22	<p>“Do all the senior citizens in our town have food and water supplies? If you have neighbors who can’t afford themselves to buy food, please email me! We’ll organize everything and bring it over!”</p> <p>“У всех ли пожилых людей в нашем городе есть запасы еды и воды? Если у вас есть соседи, которые не могут себе купить еду, пожалуйста, напишите мне! Мы все организуем и привезем!”</p>
Emotional self-regulation Саморегуляція свого емоційного стану	33/15	<p>“We are away from the strategic directions to Kiev. In order to find us, everyone have to overcome narrow roads and bridges. This can be done only in small groups, which are annihilated very successfully by the Armed Forces of Ukraine. In order to lob shells into our town, it is needed long-range artillery, which hasn’t been brought to Kiev. Grad missiles can’t get here. Launching cruise missiles and Iskander missiles in our town is unlikely, it’s not an important target. Keep calm.” – “The City Council has accumulated a strategic stock of food, which they use to feed the combatants and the needy.”</p> <p>Саморегуляція свого емоційного стану 33/15 “Ми знаходимося в стороні від стратегічних напрямків на Київ... Щоб до нас доїхати – треба подолати вузькі дороги та мости. Це можна зробити тільки маленькими групами, які знищуються ЗСУ дуже успішно. Щоб нас обстріляти – потрібна дальнобійна артилерія, якої перед Києвом не має. Градами сюди не дістати. Крилатими ракетами та іскандерами валити по нам – малоймовірно, ми не є важливим об’єктом. Зберігаємо спокій”; “У міськради акумульовано стратегічний запас продуктів, якими вони годують бійців і найнезахищених”.</p>
Emotional and instrumental support provision Використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки	29/13	<p>“What good people, I wish we all had such neighbors and such human attitudes towards animals. I have three of my own, two beauties and a fluffy old guy. We stay at home, since it’s very hard to run with them to the bomb shelter, even though it’s close by. A great respect for those who, in spite of this time of war, do not abandon our defenseless little brothers.”</p> <p>Використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки 29/13 “Господи, какие молодцы, всем бы таких соседей и такого отношения к животным. У меня самой трое, две красавицы и пушистый старичок. Ночуем дома, так как очень тяжело с ними бегать в бомбоубежище, хоть оно и рядом. Огромное уважение, всем кто не смотря на такое военное время не бросает беззащитных наших младших братьев”.</p>

End of table 1

Закінчення таблиці 1

1	2	3
Active coping Активне подолання	26/12	“Emergency!!!!!!!!!! Come to the Belogorodsky roundabout with shovels to make fortification! In old Boyarka come with shovels to the New Post (roadblock) to make fortification!” “ТЕРМІНОВО!!!!!!!!!! На Білогородський круг підходити з лопатами, робимо укріплення! В старій Боярці підходити з лопатами до Нової пошти (блокпост), робимо укріплення!”
Positive revaluation Позитивна переоцінка	11/5	“It’s all mixed up, I feel guilty about yelling at my kids when I got mad at their notebooks, textbooks, reference books, which were all over the place. Now I would love to accompany them to their school, check their completed homework without feeling irritable... Everything that was important before 24.02 has become marginal.” Позитивна переоцінка 11/5 “Все змішалось, шкодую, коли раніше кричала на дітей, мене злили їх зошити, підручники, довідники, а вони повсюди. Зараз з радістю провела б їх на навчання, без почуття дратівливості перевірила б домашні роботи... Все, що було важливим до 24.02, відійшло на задній план”.
Day 11-15 after the beginning of hostilities		
Indulging in the desires Потування своїм бажанням	44/34	“Guys, who can do tattoos?” – “In honor of our Wraith.” – “I’ll do that too.” – “I’m not going to get a tattoo now, but, nonetheless, I support those who want to do it. Do that! And what if there’s a war, should we head toward an early grave? I don’t think so. In fact, quite the opposite. We have to do what we want to do, because no one knows if we’ll have time to do it tomorrow! It’s really hard for all of us right now.” Потування своїм бажанням 44/34 “Друзі хто може зробити татування?” – “В честь нашого призрака”. – “Я тоже сделаю”. – “Я звичайно не збираюся робити зараз тату, но все ж таки підтримую тих, хто хоче це зробити, робіть!!! А що, якщо війна, то рити собі могили раніше часу і чекати на смерть? Не думаю, зараз навпаки, потрібно зробити те, що хочеться, бо ніхто не знає, чи завтра встигнемо! Зараз нам всім дуже важко”.
Humor Гумор	39/30	“After 14 days of stealing Putin’s tanks, Ukrainian farmers have become unofficially the fifth largest army in Europe. After Romas, of course.” Гумор 39/30 “После 14 дней краж танков украинские фермеры теперь неофициально являются пятой по величине армией в Европе. После цыган, конечно”.
Creating a sense of belonging Формування почуття приналежності	25/19	“Ukrainian is not a diagnosis!!! Ukrainian is a mission! I am proud to be a UKRAINIAN!!!”; “I have realized that I incredibly love our people. All united into one team of mutual assistance.” Формування почуття приналежності 25/19 “Українець – це не діагноз!!! Українець – це місія! Я пишаюсь, що я УКРАЇНКА!!!”; “Зрозумів, що неймовірно люблю наших. Усіх тих, хто об’єднався у єдину команду взаємодопомоги”.
Distraction activities Відволікання шляхом різних видів активності	16/12	“Urgently buy threads for beadwork!!!”; “Maybe someone is giving away a little dog? I’ll take it.” Відволікання шляхом різних видів активності 16/12 “Срочно куплю нитки для вышивки бисером!!!”; “Может кто-то отдает маленькую собачку? Возьмем себе”.
Hope and focus on the future Використання надії та орієнтації на майбутнє	7/5	“And why are our people fleeing to Lviv, Poland and other countries? Why does no one flee to the villages, which are quiet places? The villages are full of empty houses. You will be permitted to live there. Come in, live! Don’t expect anything from administration, it is spring, so plant vegetable gardens, you’ll have your own food therefore. You will work for yourself. Don’t flee away from Ukraine, everything will be fine here, you just have to wait!” Використання надії та орієнтації на майбутнє 7/5 “А чому наши люди тікають в Львів, в Польшу, інші країни? Чому ніхто не втікає в села, в селах – тихо. В селах повно пустих будинків. Вас із задоволенням туди пустять. Заходьте, живіть! Не чекайте нічого від держави, весна – садіть городи, будете мати свої продукти. Будете працювати на себе. Не тікайте з України, тут все буде добре, потрібно зачекати!”

that the activity will be constructive (Farchi & Gidron, 2010). The strategy “Blaming others” is focused on finding someone to blame for a predicament. In doing so, an individual shifts the burden of responsibility away from himself/herself and feels momentary relief as if the problem is solved. However, considering the situation as beyond his/her control, as the result of a fatal force, an individual excludes himself/herself from solving the problem just when it should be withstood. “Catastrophizing” strategy adoption results in exaggerated and biased view of the situation, which complicates tackling a problem. But, on the other hand, “Catastrophizing” strategy increases psychological tension and can eventually mobilize a person to action.

Discourse analysis reveals that on days 6-10 after the beginning of hostilities the civilians abandon maladaptive coping strategies. Problem-focused coping strategies aimed at “attempt to solve, reconceptualise, or minimise the effects of a stressful situation” (Parker & Endler, 1996) become relevant. It should be noted that 80% of the posts and comments to them displayed on social networks on days 6-10 of the military conflict contain linguistic markers of adoption of coping strategies, which can be assigned to “Rally effects” group: “Pursuit of unity”, “Altruism”, “Emotional and instrumental support provision”, “Active coping”. Suffering from dramatic exogenous shocks people usually experience obvious loss of control over their lives (Landau et al., 2015). Such emotional experiences generate the consolidation, which is a powerful source of secondary control activated to cope with various threats, and “have an important social function because they help society react to shocks rapidly and efficiently as a single unit and cohesively face the threat” (Roccatto et al., 2021). The basis for understanding the rally effect from the perspective of coping is provided by the theory of social identity. For example, social identity theory suggests that consolidation is most likely when invasion stresses or “spurs” national identity (Lambert et al., 2010), as is the case with military confrontation between Russia and Ukraine. “Rally effects” becomes a functional coping strategy that maintains individuals’ perceived control over their lives and curbs their negative emotions (Roccatto et al., 2021). Thus, on days 6-10 after the beginning of military conflict, the approach to coping is collective in nature and characterized by applying of community support

до єднання”, “Альтруїзм”, “Використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки”, “Активне подолання”, “Використання надії та орієнтації на майбутнє”, “Саморегуляція свого емоційного стану”, “Позитивна переоцінка”. Значними копінг-стратегіями для наступних п’яти днів (11-15 день від початку дії стресорів воєнного конфлікту) є: “Потурання своїм бажанням”, “Гумор”, “Формування почуття приналежності”, “Відволікання шляхом різних видів активності”, “Використання надії та орієнтації на майбутнє”.

Дискусія

Впродовж перших п’яти днів впливу стресорів воєнного конфлікту найпоширенішими є неадаптивні стратегії копінгу, лінгвістичні маркери яких було зафіксовано у 92.0% постів та коментарів до них. Використання таких емоційно-сфокусованих стратегій додання як “Емоційна вентиляція”, “Звинування інших”, “Катастрофізація” свідчить про те, що ситуація оцінюється як непереборна. Стратегія “Емоційна вентиляція” спрямована на психологічне відновлення логічного мислення шляхом виплеску негативних емоцій тими людьми, які є надто емоційно занурені в те, що сталося, не в змозі поводитися раціонально і бачити ситуацію в її істинній перспективі. Частково знімаючи стрес, емоційна вентиляція може бути контрпродуктивною, оскільки знижує ймовірність того, що діяльність буде конструктивною (Farchi & Gidron, 2010). Стратегія “Звинування інших” спрямована на встановлення винного у стресовій ситуації. При цьому суб’єкти позбавляються тягаря відповідальності і відчувають полегшення, ніби проблему вирішено. Проте, розглядаючи ситуацію як поза їх контролем, як наслідок впливу фатальної сили, суб’єкти самоусуваються від вирішення проблеми у той час, коли вона вимагає протистояння. Використання стратегії “Катастрофізація” призводить до того, що ситуація малюється гіперболічною. Перебільшення складності ситуації веде до однополярності бачення ситуації, що ускладнює вирішення проблеми. Але, з іншого боку, “катастрофізація” підвищує психологічну напругу й у результаті може мобілізувати людину до дії.

Дискурс-аналіз свідчить, що з шостого дня перебування під впливом стресорів воєнного конфлікту цивільне населення відмовляється від неадаптивних стратегій копінгу. Актуальними стають проблемно-сфокусовані копінг-стратегії, спрямовані на “спробу вирішити, переосмислити або мінімізувати наслідки стресової

mechanisms.

On days 11-15 after the beginning of hostilities the civilians strive to restore their emotional balance; therefore, coping strategies aimed at creating a positive emotional state become predominant: “Indulging in the desires”, “Humor”, “Distraction activities”, “Hope and focus on the future”, linguistic markers of which are detected in 81% of the posts and comments to them. Focused on the primary desire to escape from emotional distress, the civilians begin to feel the intensity or urgency of hedonistic desires and impulses, which enhance the search for immediate sources of good feelings (Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001). Another reason for the adoption of those coping-strategies, which restore emotional balance may be the growing compassion for yourself. People talk openly about their trials, acknowledge their suffering, therefore we can argue that a balanced state of consciousness comes with an unbiased awareness of their distressing thoughts and feelings as they are – without avoidance or change. K. Neff, Y. Hsieh, K. Dejjterat (2005) argue that “when individuals acknowledge their pain and extend compassion to themselves, they avoid repressing their thoughts and feelings, and when they recognize the broader human context of their experience, they also avoid the trap of over-identification”. Therefore, self-compassion acts as an effective strategy for emotional regulation due to neutralizing negative emotional patterns and evoking more positive feelings of kindness and consideration (Neff, Hsieh, & Dejjterat, 2005). Based on this statement, we argue that coping strategies “Indulging in the desires” and “Distraction activities”, which are usually seen as maladaptive, can in fact carry out a positive adaptation in Ukrainian culture in the context of military conflict.

Conclusions

The results of the study indicate the flexibility of the approach to the choice of coping strategies by the Ukrainian civilians during the first 15 days after the beginning of military conflict. During the first five days, due to the initial assessment of the situation by the civilians as beyond their control, non-adaptive emotionally focused “Emotional ventilation”, “Blaming others”, “Catastrophizing” coping strategies become in high demand. These strategies are focused on psychological recovery and the resumption

ситуації” (Parker & Endler, 1996). Слід зазначити, що 80.0% постів та коментарів до них, викладених у соціальних мережах на 6-10 дні воєнного конфлікту, містять лінгвістичні маркери використання копінг-стратегій, які можна об’єднати в одну велику групу “Консолідація зусиль” (англ. *rally effects*): “Прагнення до єднання”, “Альтруїзм”, “Використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки”, “Активне подолання”. Під час драматичних екзогенних потрясінь люди зазвичай відчувають значну втрату контролю над своїм життям (Landau et al., 2015). Такі переживання викликають ефект консолідації, який є потужним джерелом вторинного контролю, активованим для подолання різних загроз, і “виконує важливу соціальну функцію, оскільки допомагають суспільству швидко та ефективно реагувати на потрясіння як єдине ціле та згуртовано протистояти загрози” (Rossato et al., 2021). Основу розуміння ефекту консолідації в аспекті копінгу забезпечує теорія соціальної ідентичності. Наприклад, теорія соціальної ідентичності передбачає, що консолідація найімовірніша, коли конфлікт підкреслює чи “підхльостує” національну ідентичність (Lambert et al., 2010). Консолідація зусиль стає функціональною копінг-стратегією, яка підтримує сприйманий індивідами контроль над їхнім життям та стримує їх негативні емоції (Rossato et al., 2021). Таким чином, на 6-10 дні воєнного конфлікту підхід до подолання стресорів є колективним за своєю природою, з великим використанням механізмів підтримки спільноти.

На 11-15 день від початку воєнних дій цивільне населення прагне відновити своє емоційне благополуччя, тому переважаючими стають копінг-стратегії, які спрямовані на створення позитивного емоційного настрою: “Потурання своїм бажанням”, “Гумор”, “Відволікання шляхом різних видів активності”, “Використання надії та орієнтації на майбутнє”, лінгвістичні маркери яких були виявлені у 81.0% постів та коментарів до них. Орієнтовані на першочергове бажання уникнути емоційного дистресу, цивільні особи починають відчувати інтенсивність або терміновість гедоністичних бажань та імпульсів, що посилює пошук негайних джерел приємних вражень (Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001). Також причиною актуальності копінг-стратегій створення позитивного емоційного настрою може стати співчуття до себе. Люди відкрито говорять про свої випробування, визнають свій біль, тобто настає збалансований

of logical thinking through venting negative emotions. Gradually the civilians turn to problem-oriented coping strategies, which are aimed to eliminate or minimize the effects of a stressful situation through consolidation. Thus, on days 6-10 of military conflict, collective in nature “Pursuit of unity”, “Altruism”, “Emotional and instrumental support provision”, “Active coping” coping strategies become relevant. However, the striving to restore emotional balance results in a new shift in the preference of coping strategies. On days 11-15 after the beginning of military conflict, “Indulging in the desires”, “Humor”, “Distraction activities”, “Hope and focus on the future” coping strategies aimed at creating a positive emotional state become predominant. These coping strategies mitigate negative emotional responses and induce positive feelings of benevolence and solidarity. It can be argued that under the conditions of the military conflict in Ukraine, emotionally-oriented coping strategies become more in demand than problem-oriented ones.

Future research on the coping strategies should focus on culturally appropriate methods and techniques of providing psychological assistance to civilian affected by military conflicts.

References

- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York, NY: Guilford Press.
- Browne, T., Hull, L., Horn, O., Jones, M., Murphy, D., Fear, N. T., Greenberg, N., French, C., Rona, R. J., Wessely, S., & Hotopf, M. (2007). Explanations for the increase in mental health problems in UK reserve forces who have served in Iraq. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 190, 484–489. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.030544>
- Cherewick, M., Doocy, S., Tol, W., Burnham, G., & Glass, N. (2016). Potentially traumatic events, coping strategies and associations with mental health and well-being measures among conflict-affected youth in Eastern Democratic Republic of Congo. *Global health research and policy*, 1, 8. <https://doi.org/10.1186/s41256-016-0007-6>
- Cherewick, M., Kohli, A., Remy, M. M., Murhula, C. M., Kurhorhwa, A. K., Mirindi, A. B., Bufole, N. M., Banywesize, J. H., Ntakwinja, G. M., Kindja, G. M., & Glass, N. (2015). Coping among trauma-affected youth: a qualitative study. *Conflict and health*, 9, 35. <https://doi.org/10.1186/s13031-015-0062-5>
- Farchi, M., & Gidron, Y. (2010). The effects of “psychological inoculation” versus ventilation on the mental resilience of Israeli citizens under continuous

стан усвідомленості, коли відбувається неупереджене усвідомлення своїх тяжких думок та почуттів такими, якими вони є – без уникнення чи зміни. K. Neff, Y. Hsieh, K. Dejjterat стверджують, що “коли людина і демонструє співчуття до себе, вона уникає заглушення своїх думок та почуттів, а коли вона визнає ширший людський контекст свого досвіду, вона також уникає пастки надмірної ідентифікації. Таким чином, самоспівчуття діє як ефективна стратегія емоційного регулювання, нейтралізуючи негативні емоційні патерни і викликаючи більш позитивні почуття доброти та єднання” (Neff, Hsieh, & Dejjterat, 2005). Ґрунтуючись на цьому, можна стверджувати, що такі стратегії подолання, як “Потурання своїм бажанням” та “Відволікання шляхом різних видів активності”, які зазвичай розглядаються як дезадаптивні, насправді можуть бути позитивною адаптацією в українській культурі у контексті ситуації воєнного конфлікту.

Висновки

Результати проведеного дослідження свідчать про гнучкість підходу до вибору копінг-стратегій цивільним населенням України впродовж перших п’ятнадцяти днів від початку дії стресорів. У перші п’ять днів у зв’язку з первинною оцінкою ситуації як непереборної, найбільш затребуваними стали неадаптивні емоційно-сфокусовані копінг-стратегії “Емоційна вентиляція”, “Звинувачення інших”, “Катастрофізація”. Використання цих стратегій спрямоване здебільшого на психологічне відновлення логічного мислення шляхом виплеску негативних емоцій. Поступово цивільне населення звертається до проблемно-орієнтованих стратегій копіngu, які мають на меті усунути або мінімізувати наслідки стресової ситуації шляхом консолідації. Таким чином, на 6-10 дні військового конфлікту актуальними стають колективні за своєю природою копінг-стратегії: “Прагнення до єднання”, “Альтруїзм”, “Використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки”, “Активне подолання”. Проте, прагнення відновити своє емоційне благополуччя призводить до нового повороту в преференції копінг-стратегій. На 11-15 день з початку військових дій переважають копінг-стратегії, спрямовані на створення позитивного емоційного настрою: “Потурання своїм бажанням”, “Гумор”, “Відволікання шляхом різних видів активності”, “Використання надії та орієнтації на майбутнє”. Дія

- war stress. *The Journal of nervous and mental disease*, 198(5), 382–384. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181da4b67>
- Fernando, S. (2014). *Mental health worldwide: Culture, globalization and development*. London, England: Palgrave Macmillan. 222 pages
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1991). Coping and Emotion. In A. Monat, & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping: An Anthology* (pp. 207–227). New York: Columbia University Press.
- Gavrilovic, J., Lecic-Tosevski, D., Dimic, S., Pejovic-Milovancevic, M., Knezevic, G., & Priebe, S. (2003). Coping strategies in civilians during air attacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 38(3), 128–133. <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0612-9>
- Hammad, J., & Tribe, R. (2021). Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, 33(1-2), 56–63. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>
- Korobka, L. M., Vasiutynskyi, V. O., Vinkov, V. Yu., Hubeladze, I. H., Husiev, I. M. (2019). *Spilnota v umovakh voiennoho konfliktu: psykholohichni stratehii adaptatsii* [Community in Military Conflict: Psychological Adaptation Strategies]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD
- Lambert, A. J., Scherer, L. D., Schott, J. P., Olson, K. R., Andrews, R. K., O'Brien, T. C., & Zisser, A. R. (2010). Rally effects, threat, and attitude change: An integrative approach to understanding the role of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 886–903. <https://doi.org/10.1037/a0019086>
- Landau, M. J., Kay, A. C., & Whitson, J. A. (2015). Compensatory control and the appeal of a structured world. *Psychological Bulletin*, 141(3), 694–722. <https://doi.org/10.1037/a0038703>
- Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(1), 25–30.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Orap, M. O., Akimova, N. V., & Kalba Ya. Ye. (2021). Subjective well-being and anxiety level during the COVID-19 crisis: study in Ukrainian adolescence. *Insight: the psychological dimensions of society*, 6, 28–39. <https://doi.org/>
- цих копінг-стратегій скорочує негативні емоційні прояви та індукує позитивне почуття доброзичливості та згуртованості. Можна стверджувати, що в умовах військового конфлікту в Україні в перші 15 днів емоційно-орієнтовані копінг-стратегії є більш затребуваними, ніж проблемно-орієнтовані.
- Майбутні дослідження в галузі використання копінг-стратегій мають бути спрямовані на вивчення культурно прийнятних методів та прийомів надання психологічної допомоги цивільному населенню, яке постраждало від військових конфліктів.

Список використаних джерел

- Aldwin C. M. *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press, 2007. 432 p.
- Browne T., Hull L., Horn O., Jones M., Murphy D., Fear N. T., Greenberg N., French C., Rona R. J., Wessely S., Hotopf M. Explanations for the increase in mental health problems in UK reserve forces who have served in Iraq. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*. 2007. No 190. P. 484–489. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.030544>
- Cherewick M., Doocy S., Tol W., Burnham G., Glass N. Potentially traumatic events, coping strategies and associations with mental health and well-being measures among conflict-affected youth in Eastern Democratic Republic of Congo. *Global health research and policy*. 2016. No 1 P. 8. <https://doi.org/10.1186/s41256-016-0007-6>
- Cherewick M., Kohli A., Remy M. M., Murhula C. M., Kurhorhwa A. K., Mirindi A. B., Bufole N. M., Banywesize J. H., Ntakwinja G. M., Kindja G. M., Glass N. Coping among trauma-affected youth: a qualitative study. *Conflict and health*. 2015. No 9. P. 35. <https://doi.org/10.1186/s13031-015-0062-5>
- Farchi M., Gidron Y. The effects of “psychological inoculation” versus ventilation on the mental resilience of Israeli citizens under continuous war stress. *The Journal of nervous and mental disease*. 2010. No 198(5). P. 382–384. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181da4b67>
- Fernando S. *Mental health worldwide: Culture, globalization and development*. London, England: Palgrave Macmillan. 222 p.
- Folkman S., Lazarus R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 2014. No 21(3). P. 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman S., Lazarus R. S. Coping and Emotion. In A. Monat, & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping: An Anthology* (pp. 207–227). New York: Columbia University Press, 1991.

**Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians
in the first fifteen days after the outbreak
of military conflict in 2022**



- 10.32999/2663-970X/2021-6-3
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1996). Coping and defense: A historical overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 3–23). John Wiley & Sons.
- Pearlin, L. I. (1999). The stress process revisited: Reflections on concepts and their interrelationships. In C. S. Aneshensel & J. C. Phelan (Eds.), *Handbook of sociology of mental health* (pp. 395–415). Kluwer Academic Publishers.
- Pearlin, L. I., & Bierman, A. (2013). Current issues and future directions in research into the stress process. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Eds.), *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 325–340). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4276-5_16
- Roccato, M., Colloca, P., Cavazza, N., & Russo, S. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic through institutional trust: Rally effects, compensatory control, and emotions. *Social science quarterly*. <https://doi.org/10.1111/ssqu.13002>
- Saveliuk, N. (2017). *Psykhologhiia rozuminnia relihinoho dyskursu* [Psychology of religious discourse understanding]. Kyiv: KNT.
- Saxon, L., Makhshvili, N., Chikovani, I., Seguin, M., McKee, M., Patel, V., Bisson, J., & Roberts, B. (2017). Coping strategies and mental health outcomes of conflict-affected persons in the Republic of Georgia. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 26(3), 276–286. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000019>
- Seguin, M., & Roberts, B. (2017). Coping strategies among conflict-affected adults in low- and middle-income countries: A systematic literature review. *Global public health*, 12(7), 811–829. <https://doi.org/10.1080/17441692.2015.1107117>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53–67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (pp. 485–545). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy410>
- Gavrilovic J., Lecic-Tosevski D., Dimic S., Pejovic-Milovancevic M., Knezevic G., Priebe S. Coping strategies in civilians during air attacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*. 2003. No 38(3). P. 128–133. <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0612-9>
- Hammad J., Tribe R. Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*. 2021. No 33(1-2). P. 56–63. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>
- Lambert A. J., Scherer L. D., Schott J. P., Olson K. R., Andrews R. K., O'Brien T. C., Zisser A. R. Rally effects, threat, and attitude change: An integrative approach to understanding the role of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. No 98(6). P. 886–903. <https://doi.org/10.1037/a0019086>
- Landau M. J., Kay A. C., Whitson J. A. Compensatory control and the appeal of a structured world. *Psychological Bulletin*. 2015. No 141(3). P. 694–722. <https://doi.org/10.1037/a0038703>
- Murth R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*. 2006. No 5(1). P. 25–30.
- Коробка Л. М., Васютинський В. О., Вінков В. Ю., Губеладзе І. Г., Гусев І. М. *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 284 с.
- Neff K. D., Hsieh Y.-P., Dejjterat K. Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*. 2005. No 4(3). P. 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Orap M. O., Akimova N. V., Kalba Ya. Ye. Subjective well-being and anxiety level during the COVID-2019 crisis: study in Ukrainian adolescence. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. No 6. P. 28–39. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-6-3>
- Parker J. D. A., Endler N. S. Coping and defense: A historical overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 3–23). John Wiley & Sons, 1996.
- Pearlin L. I. The stress process revisited: Reflections on concepts and their interrelationships. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan (Eds.), *Handbook of sociology of mental health* (pp. 395–415). Kluwer Academic Publishers, 1999.
- Pearlin L. I., Bierman A. Current issues and future directions in research into the stress process. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, & A. Bierman (Eds.), *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 325–340).



- Springer Science + Business Media, 2013. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4276-5_16
- Roccato M., Colloca P., Cavazza N., Russo S. Coping with the COVID-19 pandemic through institutional trust: Rally effects, compensatory control, and emotions. *Social science quarterly*. 2021. <https://doi.org/10.1111/ssqu.13002>
- Saxon L., Makhshvili N., Chikovani I., Seguin M., McKee M., Patel V., Bisson J., Roberts B. Coping strategies and mental health outcomes of conflict-affected persons in the Republic of Georgia. *Epidemiology and psychiatric sciences*. 2017. No 26(3). P. 276–286. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000019>
- Савелюк Н. Психологія розуміння релігійного дискурсу. Київ: КНТ, 2017. 400 с.
- Seguin M., Roberts B. Coping strategies among conflict-affected adults in low- and middle-income countries: A systematic literature review. *Global public health*. 2017. No 12(7). P. 811–829. <https://doi.org/10.1080/17441692.2015.1107117>
- Taylor S. E., Stanton A. L. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2007. No 3. P. 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Tice D. M., Bratslavsky E., Baumeister R. F. Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. No 80(1). P. 53–67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Zimmer-Gembeck M.J. and Skinner E.A. The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (pp. 485–545). John Wiley & Sons, Inc., 2016. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy410>