

# СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК СХИЛЬНОСТІ ДО АДИКЦІЙ

*А. В. Громитко*

Херсонський державний університет, [anastasiiahromytko@gmail.com](mailto:anastasiiahromytko@gmail.com)

*Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович*

В Україні 24 лютого 2022 року запроваджено воєнний стан, який триває, на сьогодні, понад шестисот днів. Величезна кількість жертв, скалічених, тих, що пропали безвісті. У кожному місті пошкоджено цивільну та критичну інфраструктуру, що безперечно впливає на всі аспекти життя кожної людини, котра знаходиться як на тимчасово окупованій, так і на підконтрольній території України. Це зумовлює згубний вплив не тільки на фізичний, але й психічний стан. Особливо це стосується тих, хто має статус мігранта чи внутрішньо переміщеної особи [5, с. 150].

За результатами дослідження проведеного у 2022 році домінуючою копінг-стратегією внутрішньо переміщених осіб є копінг уникнення (40.0%). Для порівняння, у місцевих жителів переважає копінг, що орієнтований на розв'язання завдань (53.0%) [1, с. 49]. Така різниця пояснюється тим, що такі копінг-стратегії, як пошук підтримки, конфронтація, самоконтроль, прийняття відповідальності чи планування розв'язання проблеми потребують використання великої кількості ресурсів. Оскільки, люди, що покинули свої місця проживання, значною мірою, вже використали свій ресурс і не мають змоги та належних умов для його відновлення.

Загалом, під час дії стрес-чинників, не є важливим чи це еустрес – позитивний, чи дистрес – негативний стрес. У випадку внутрішньо переміщених осіб, саме другий варіант є домінуючим. У будь-якому разі, людина змушена використовувати свої психологічні ресурси для подолання цього стресу. Враховуючи те, що стресостійкість це ресурс, а як і будь-який інший ресурс нашого організму, він є з часом вичерпним, то залежно від кількості травмівних подій, він знижується [3]. Ймовірно, що таке зниження разом із загальним фізичним виснаженням організму, позначається на нашій реакції та виборі

копінг-стратегій. Чим менше психологічного ресурсу для подолання тієї чи іншої ситуації, тим нижча стресостійкість і ймовірність того, що людина застосовуватиме адаптивний копінг.

Стресостійкість, як здатність людини до збереження гомеостазу психічного та фізичного стану, згідно із принципами системного підходу, має такі компоненти: когнітивний, психофізіологічний, емоційно-комунікативний та ціннісно-вольовий [2, с. 91]. Ми не можемо сказати, що один компонент є важливішим та дієвішим ніж інші, але якщо ресурсність одного є меншою, це можливо компенсується іншими трьома. Коли ми говоримо про те, що люди зі статусом внутрішньо переміщених осіб мають нижчу стресостійкість, то маємо на увазі виснаженість кожної її компоненти як наслідок того, що ці люди вже використали певний потенціал для збереження власного життя та життя близьких людей під час перебування в окупації та евакуації; реадaptaції до нових життєвих обставин – релокації, адаптації на новому місці роботи, зміни кола спілкування; глибинна зміна у структурі Я-ідентичності у вигляді нових принципів, пріоритетів, цінностей, мети та світогляду загалом; і безперечно одним з найскладніших моментів у їхньому житті було залишити всі свої досягнення та почати із самого початку, особливо це стосується тих, хто прожив в одному місті більше десяти років. За такого сценарію розвитку подій, значна частина обирає копінг-стратегію втечі або дистанціювання, що своєю чергою є дієвим у короткостроковій перспективі та не вимагає значних зусиль і навичок. Але, саме ці види однозначно є дезадаптивними та, фактично, просто маскують стресову ситуацію на певний час, залишаючи її нерозв'язаною. Дезадаптивна копінг-стратегія уникнення може реалізовуватись через – абстрагування за допомогою зосередження на чомусь іншому (шопінг, їжа, ігри тощо), що фактично є заміщенням; може мати місце цілеспрямована зміна стану свідомості шляхом вживання психотропних речовин (алкоголь, наркотики) [4, с. 206]. При цьому дія стрес-чинників залишається незмінною, через, що не відбувається ані накопичення психологічного ресурсу, ані формування спеціальних навичок,

котрі могли б бути застосовані у майбутньому. У цьому випадку модель формування адикції виглядає так (рис. 1):



**Рис. 1.** Модель формування адикції

Варто зауважити, що адикція може виникати не тільки у вигляді способу подолання стресової ситуації (копінгу), але й на фоні травматизації, яка була зумовлена ситуацією, що спричиняє зниження самоконтролю.

У майбутньому для дослідження цієї теми можна сформулювати наступну мету: дослідити взаємозв'язок між стресом, стресостійкістю та адикціями за допомогою психологічної діагностики. Об'єктом такої психологічної проблеми буде залежність як копінг-стратегія уникнення стресу, а предметом – взаємозв'язок між стресостійкістю та виникненням залежності.

Результати такого дослідження можна буде застосувати для створення тренінгових програм, з метою просвіти молоді у темі адикцій та стресу і ефективної роботи задля зменшення масштабів адиктивної поведінки.

## Література

1. Соколовська Н. В. Адиктивна поведінка українців як спосіб адаптації до умов війни: дипломна робота: 053 Психологія. Чернівці, 2022. 70 с.

2. Когут О. О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 7. С. 87–96. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.9>
3. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості травмівного досвіду мешканців деокупованих територій України. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 228–243. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-13>
4. Чала Т. І., Журба А. М., Боярин Л. В. Взаємозв'язок адиктивної поведінки з емоційною стійкістю у неповнолітніх. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2018. С. 205–211.
5. Popovych, I., Machynska, N., Yaremchuk, N., Korniat, V., Kurinna, V. Psycho-emotional states of future specialists in a socioeconomic area under lockdown and martial law: comparative analysis. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11(56). P. 150–158. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.56.08.16>