

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК СХИЛЬНОСТІ ДО АДИКЦІЙ

А. В. Громитко

Херсонський державний університет, anastasiiahromytko@gmail.com

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

Впродовж більше ніж двох років соціокультурний контекст у якому проживають українці неможливо назвати нормальним. Увесь цей час війна впливає на всі сфери життя кожного українця незалежно від місця його перебування, чи то окупована територія, підконтрольна, чи взагалі інша країна. Звісно вплив далеко не однаковий, знаходячись за кордоном, людина скоріш за все зазнає тільки психологічного, тоді як, перебуваючи на тимчасово окупованій території, вона може піддаватися психологічним та фізичним знущанням, тому ототожнювати психічні стани у яких знаходяться люди у різних місцевостях не коректно.

До вищесказаного додається вже давно існуюча проблема, така як небажання або, можливо, нерозуміння сенсу приділяти велику увагу вивченню власної особисті та психічному здоров'ю загалом. Раніше це не здавалось настільки важливим, що безперечно було хибною думкою. Зараз же популярною стала фраза «не на часі». Безпосередньо це стосується і недостатнього навчання дітей, у результаті чого за даними проведеного у січні 2020 року опитування 45,00% опитаних вважають, що недостатньо проінформовані з питань психічного здоров'я, такий самий відсоток не можуть без підказки назвати жодного психічного розладу, 61,00% сумніваються, що можуть визначити, якщо хтось має проблеми із психічним здоров'ям і лише 37,00% вважають, що добре або дуже добре обізнані з питань психічного здоров'я [2]. Варто зауважити, що під час опитування не проводилася об'єктивна оцінка, тому ми не можемо бути впевнені, що люди, які вважають себе добре обізнаними, дійсно такими є.

Як вже було зазначено вплив та його сила різна залежно від місця перебування, так само і вибір копінгу зумовлений різними обставинами. У результаті дослідження, що було проведено у 2022 році виявлено, що в осіб зі

статусом ВПО переважає використання копінгу втеча-уникнення (40.0%), тоді як у місцевих жителів превалює копінг, що орієнтований на розв'язання завдань (53.0%) [3, с. 49]. Така різниця може бути зумовлена тим, що люди, які виїхали з тимчасово окупованих територій та місць ведення бойових дій вичерпали або витратили велику кількість ресурсу і не мають змоги його відновити.

У ході свого дослідження Н. Соколовська дійшла висновку, що стресові умови, які виникли внаслідок воєнного стану зумовлюють збільшення адиктивної поведінки серед українського населення, на що також міг вплинути рівень освіченості щодо психічного здоров'я [3; 4]. Залежна поведінка ніколи не може мати позитивних наслідків, саме тому, навіть у такий складний і болючий для нас усіх час, ми не можемо просто ігнорувати та відкладати наявну проблему на потім.

Девіантну поведінку поділяють на позитивну – обдарованість, талант, геніальність та великий потенціал, що ведуть до прогресу; негативну – дії, що засуджується суспільством та не спричиняють жодних хороших результатів [1]. Коли ми говоримо про адикцію, зрозуміло, що її відносять саме до негативної. Вона виступає дезадаптивним проявом копінг стратегії втечі-уникнення та свідчить про недостатність адаптаційного потенціалу та ресурсу. Якщо звернути увагу на соціокультурний контекст та те, як довго українці у ньому знаходяться, адиктивну поведінку можна назвати нормальною реакцією на ненормальні події, що звісно ж не може стати причиною для знецінення проблеми, але є цілком прийнятним, логічним поясненням її зростання у суспільстві.

Як стратегія подолання стресу, будь-яка адикція спрямована в першу чергу на нівелювання впливу стресу та травматизації за допомогою різних способів. Так, хімічні залежності використовуються задля змінення стану свідомості через вживання різного роду психотропних речовин, нехімічні спрямовані на зміщення фокуса уваги на недотичну до стресової ситуації діяльність і як наслідок абстрагування від неї. Через такий копінг не відбувається ані розв'язання проблеми та реальне зменшення впливу стресу, ані формування нових навичок подолання стресу, ані накопичення психологічного ресурсу.

За результатами аналізу джерел побудовано модель формування адикції

(рис. 1):



Рис. 1. Модель формування адикції

Попри це все кожна людина, яку тим чи іншим чином стосується війна, щодня продовжує боротися та жити. Головна задача психологів – надати допомогу та підтримку.

Враховуючи те, що соціокультурний контекст постійно змінюється, так само як і суб'єкти суспільної діяльності, змінюються соціальні очікування, настановлення і сподівання [5], тому важливим є постійне оновлення даних, що стосуються психічного стану та психологічного здоров'я. Необхідно здійснювати моніторинг можливостей населення, стресостійкості, адиктивної та девіантної поведінки загалом для створення найбільш сучасних підходів корекції та просвіти, метою яких буде зменшення масштабів прояву девіантної поведінки, через підвищення рівня стресостійкості та обізнаності населення щодо психічного здоров'я.

Література:

1. Бардашевська М.Ю., Лосієвська О.Г. Девіантна поведінка особистості. Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матер. Третьої (III) Всеукр. науково-практ. конф., м. Запоріжжя, 28 квіт. 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 214–217.

2. Приходько-Дибська К. Психічне здоров'я в Україні: результати брифінгу. *Український медичний часопис*. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-183035-psihichne-zdorov-ya-v-ukrayini-rezultati-brifingu> (дата звернення: 22.02.2024).
3. Соколовська Н. В. Адиктивна поведінка українців як спосіб адаптації до умов війни : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». Чернівецький нац. ун-т, Ф-т педагогіки, психології та соціальної роботи, Кафедра практичної психології. Чернівці: ЧНУ імені Юрія Федьковича. 2022. 70 с.
4. Hudimova A., Popovych I., Baidyk V., Buriak O., Kechyk O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. *Revista Amazonia Investiga*. 2021, 10(39). P. 50–61. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
5. Popovych I. S. Social expectations – a basic component of the system of adjusting of social conduct of a person. *Australian Journal of Scientific Research*. 2014. Vol. 2(6). P. 393–398.