

Дослідження депресивних станів як чинника соціально-психологічної адаптації під час війни

Марина Гайфуліна

магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: HaifulinaMO@krok.edu.ua

Юрій Живогляд

кандидат психологічних наук, доцент,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: yuriygo@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-6763-2737

Активні військові дії, спричинені російською агресією, викликають чисельні зміни у політичній, економічній, соціальній та побутовій сферах суспільства, створюючи прямі та опосередковані стресогени, які позначаються на психічному здоров'ї українців. У повідомленнях МОЗ зазначається, що з початку війни до психологів та психіатрів у системі охорони здоров'я звернулися близько 650 тисяч людей.

Варто враховувати, що змінюються і якість щоденних стресорів, і кількість людей, що зазнає ураження дією цих стресорів (очікування ракетного удару, фізичної втрати чи поранень близької людини, проблеми адаптації в евакуації, ризик втрати житла, постійного місця роботи тощо).

Отже, дослідження впливу стресорів війни на психічне здоров'я населення є актуальним з огляду на масштабність явища. А це, своєю чергою, висвітлює актуальність розроблення релевантних інструментів діагностики стресорів війни на психічне здоров'я цивільного населення.

Спільним знаменником багатьох досліджень став висновок, що при фізіологічному стресі реакції є високостереотипними, при психологічному ж реакції індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені [1].

Депресія: це слово часто використовують описуючи як відчуття швидкоплинного смутку, так і затяжного поганого настрою. Це хронічне відчуття порожнечі, або нездатності відчувати задоволення, яке може виникати навіть без чіткої причини. Психотерапія каже, що є велика різниця між депресивним станом та горем, смутком чи іншими емоціями.

У депресії причини можуть ховатися настільки глибоко всередині, що навіть фахівець не зможе визначити її зовні. Депресивний стан здається безпросвітним, ніби неможливо визначити що відбувається і повернутися до "звичного життя".

На мою думку війна в Україні поставила кожного українця перед цілим комплексом власних виборів. Невизначеність майбутнього розкриває визначеність наших бажань і страхів. Чим більше невизначеності в тому, що відбувається, тим більше проявляється наша суб'єктність.

Факт війни прискорив, підсилив внутрішні потреби в змінах, загострив переживання внутрішніх конфліктів та не проявлених потреб.

У зв'язку із цим перед українськими психологами постають важливі завдання вдосконалення та впровадження в практику надання психологічної допомоги населенню, як військовим, так і цивільним громадянам, технологій опанування різних форм психотравматизації, перш за все посттравматичних стресових станів та розладів, дослідження соціально-психологічних механізмів зцілення колективних етнопсихологічних травм, з'ясування механізмів трансгенераційної передачі такого зцілення, а також розроблення відповідних технологій їх використання та впровадження у практику психологічної допомоги населенню. Треба очікувати, що після закінчення воєнних дій психологи й українське суспільство загалом ще довгі роки будуть мати справу із синдромом російсько-української війни, аналогічно відомим в'єтнамському, афганському та іншим синдромам [2].

Люди зіткнулися з подіями, які не тільки загрожують життю в буквальному сенсі, а ще й із тим, що є тут найскладнішим, втратою базового почуття безпеки, втратою відчуття контролю над власним життям, та навіть втратою цінностей. Все це значною мірою підсилює фонову тривожність. Окрім того, через постійну зміну навколишніх обставин, через воєнні дії, як наслідок, людина змушена постійно приймати рішення, кожного разу обираючи щось, від чогось іншого відмовляється. Все вище перелічене є значущими факторами, які впливають на відчуття суб'єктивного благополуччя людини.

У життєвий світ людини, її звичайної повсякденності, увійшли події незвичайні, що руйнують звиклу тканину подієвості. Ми отримали ситуацію пограничності, коли втрачено властивість повсякденності – втрачається самоочевидність, визначеність і незмінність поведінкових реакцій. Така ситуація вимикає в людині стереотипи і вимагає більш усвідомленого способу присутності в ній. Тільки в цьому випадку, за умови виходу за рамки стереотипів, вона піддається вирішенню. В іншому випадку, опиняючись в замкненому колі звичної, стереотипізованої поведінки, людина стає жертвою подібної ситуації [2].

Так екзистенціальна психологія розглядає поняття мужність у таких рисах характеру як хоробрість, завзятість, відвертість, вітальність і розуміє його як здатність протистояти небезпекам ризикованості обставин.

Психологічна мужність проявляється в ситуації ризику втратити психологічну стійкість і включає такі аспекти, як мужність визнати помилки, впоратися з позбавленими підстав (самонародженими) страхами, протистояти психологічним маніпуляціям, зустрітися з реальністю.

Вкорінена в світогляді і філософії життя, мужність спирається на смислові орієнтири, внаслідок чого, вона може служити ресурсом гідної відповіді як на мобілізаційний, так і на смислоорієнтаційний виклики прикордонних (екстремальних) ситуацій [3].

Отже цей період, в якому зараз знаходяться всі українці, можна вважати життєвою кризою, коли перед кожною людиною постає питання необхідності приймати рішення і нести за них особисту відповідальність.

В свою чергу відповідальність відображає певну узгодженість дій.

Відповідальна людина має право стверджувати: я відповідаю всім своїм життям, кожний мій акт і переживання є моментом мого життя як відповідальності [4].

Ключові слова: дослідження; депресія; війна.

Список використаних джерел

1. Наугольник Л. Б. *Психологія стресу: підручник*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 32–49.
2. Лазоренко Б. П. *Особливості застосування парадоксальної інтенції В. Франкла в опануванні негативних психоемоційних і психосоматичних станів в умовах воєнних дій. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд: матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року)*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. – Київ : Талком, 2022. С. 21–23.
3. Живоглядов Ю.О. *Екзистенціальна психологія про виклики прикордонної ситуації і можливості відповіді на них у філософії та психології мужності / Ю. О. Живоглядов // Еволюція наукової думки в контексті європейського вибору України : матеріали Науково-практичної конференції (Київ, 21 жовтня 2015 року)*. - К.: Університет економіки та права "КРОК", 2015. - С.243-245.
https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2015-10-21_materiali-%D1%81onference-krok.pdf.
4. Живоглядов Ю.О. *Проходження життєвої кризи особистості в ракурсі переживання свободи та відповідальності / Ю.О. Живоглядов, М.А. Дорогавцева// Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ)*. - Київ: Університет "КРОК", 2022.
<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1328>.