

Продуктивні сучасні спроби усвідомлення ментальних проблем на Донбасі, зокрема, і донбаської ідентифікації, сьогодні відбуваються у площині розвінчання радянських міфів. Таким яскравим прикладом для нас є фільм «Какофонія Донбасу» (2017), знятий, за словами режисера Ігоря Мінаєва, як пряма відповідь на фільм Дзиги Вертова «Ентузіазм (Симфонія Донбасу)» (1930) – ідеологічний міфологізований конструкт радянського маскульту: «Ми почали з головного міфу про Донбас – фільму Дзиги Вертова /.../ Коли треба було підняти те, що було руїною, Вертову знадобилося створити «симфонію». І на цій абсолютній брехні звели «гігантську» будівлю. Але коли все це почало руйнуватися, повернулися до старого міфу. Це замкнуте коло. І якщо не вийти з нього, все буде повторюватися знову і знову. /.../ Опозиція Вертову – це найголовніше в нашому фільмі. Те, що сьогодні відбувається на Донбасі – це повний розпад симфонії, про яку говорив Вертов. Адже симфонія ґрунтувалася на речах, що не мають до реальності жодного відношення: було створено паралельну реальність» [4].

На сьогодні ми маємо очевидну кризу донбаської самоідентифікації, коли, з одного боку, на тимчасово окупованій території істерично плекаються застарілі міфи особливої людини Донбасу, підкріплюючись міфічними спробами обґрунтування «донбаського етносу», а з іншого, велика кількість переселенців з Донбасу в Україні (близько 1 млн 700 тис.) переважно воліють приховувати чи, навіть, позбутися власної «донбаськості» і інтегруватися в приймаючі громади. Сформована як переселенська, донбаська самоідентифікація певним чином повертається до своїх початків, не втративши свій конфліктний потенціал. Попереду в українського суспільства важкі часи «зшивання» соціуму, і нехтування помилками попередніх періодів може мати дуже серйозні небезпечні наслідки.

Література

1. Грицак Ярослав. Нариси історії України: формування модерної української нації XIX–XX ст. [Навч. посібник]. Київ : Генеза. 1996. 360 с.
2. Куромія Гіроакі. Свобода і терор у Донбасі: Українсько-російське прикордоння, 1870–1990-і роки / Пер. з англ.: Г. Кьорьян, В. Агеев; Передм. Г. Немирі. Київ : Основи. 2002. 510 с.
3. Студенна-Скруква Марта. Український Донбас: Обличчя регіональної ідентичності. Київ : Наука й інновації. 2014.
4. Яковленко К. «Чудовищной ненависти нет границ»: Игорь Минаев о своем фильме про Донбасс». URL : <https://birdinflight.com/ru/vdohnovenie/opyt/20180416-kakofoniya-donbassa.html>

Підсекція психології

УДК 159.99

ПІДХОДИ ДО КЛАСИФІКАЦІЇ ВИДІВ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

В. Б. Бабій

У повсякденному житті термін «залежність» люди вживають в основному стосовно людей, які зловживають наркотиками, алкоголем та цигарками. Аналізуючи літературу, стало зрозуміло, що в наш час немає єдиного визначення цьому терміну. У широкому значенні, залежність – це набута гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати певні

речовини. Тобто, до залежності також відноситься такі види поведінки, як інтернет-залежність, залежність від комп'ютерних ігор, сексуальна залежність і інші.

Науковці визначають такі види залежностей (адикцій): хімічні (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління); нехімічні (сексуальна, залежність від їжі, від здійснення покупок, від азартних ігор, трудоголізм). До нехімічних залежностей належить також технологічна залежність – комп'ютерна, телевізійна, інтернет-залежність, від мобільного зв'язку, від гаджетів.

Деякі автори під психологічною залежністю розуміють бажання вжити ту чи іншу речовину, здійснити ту чи іншу дію, задля того щоб відчути бажані відчуття або ліквідувати явища психологічного дискомфорту. Інші автори розглядають цю проблему як емоційний стан, який характеризується відчуттям негайної потреби у об'єкті залежності, в усьому, що пов'язане з цим об'єктом, або знятті негативних відчуттів [1].

Щоб віднести людину до залежного типу виділяється кілька ознак, п'яти з яких достатньо, щоб підтвердити її залежність [2]:

- нездатність приймати рішення без поради інших людей;
- готовність дозволяти іншим приймати за себе важливі рішення;
- готовність погодитися з іншою людиною, навіть якщо та є не правою, аби не бути знехтуваним;
- важкість почати якусь справу самостійно;
- готовність виконувати принизливу або неприємну роботу, задля отримання підтримки від оточуючих;
- важка переносимість самотності та готовність до будь-яких зусиль, щоб її уникнути;
- відчуття безпомічності та спустошеності, при перериванні зв'язку з близькою людиною;
- легка вразливість, важкі переживання через критику та відсутність підтримки з боку оточуючих.

Люди з адиктивною поведінкою страждають синдромом дефіциту уваги. Життя здається їм сірим та одноманітним, він потребує додаткової стимуляції та витрачає весь час на її пошуки. Він зосереджується на тій сфері, яка на якийсь час допомагає йому вибратися зі стану апатії.

Н. З. Пазешкіан виділяє чотири типи адиктивної поведінки, як втечу від реальності: втеча в тіло – фізичне або психологічне покращення себе; втеча в роботу – концентрація на службових справах; втеча в контакти або самотність – постійне спрямованість до спілкування або, навпаки, до усамітнення; втеча в фантазії – життя в світі ілюзій і фантазій [3].

Г. В. Старшенбаум виділяє 5 етапів формування адикції. На першому етапі людина відчуває небувалий азартний підйом, пов'язаний з ризикованою, азартною поведінкою або хімічним впливом. На другому етапі людина приходиться до засобу адикції від почуття фрустрації, при цьому міжособистісні стосунки поступово переходять на другий план, настає душевний дискомфорт, який провокує адиктивну поведінку. На третьому етапі адиктивні потреби домінують в мотиваційній сфері особистості. На четвертому етапі адикт повністю відсторонюється від суспільства і своєї минулої особистості. П'ятий етап вважається катастрофою: порушується не лише психіка, а і організм; відбувається виснаження всіх життєвих ресурсів. До такого ж результату призводять і нехімічні адикції – через духовне виснаження і постійного стресу, який веде до серцево-судинних розладів [3].

Під час активізації адиктивного процесу основну роль грає адиктивний агент, який є так званим стимулом для розширення свідомості. Зазвичай це певний матеріальний або нематеріальний об'єкт. Але є певний вид залежностей при яких роль агента не грає психоактивна хімічна речовина. Така залежність називається нехімічною.

Залежності поділяють за різними характеристиками, та найбільш відомими класифікаціями є класифікація залежностей за Г. В. Лозовою та М. Г. Рябовою [1]. Одна з

найбільш повних класифікацій належить Г. В. Лозовій: алкогольна, телевізійна, любовна, ігрова, сексуальна, харчова, релігійна, трудова, лікарська, комп'ютерна, тютюнова, залежність від здорового способу життя, наркотична. Та класифікацію найбільш розповсюджених видів залежностей пропонує М. Г. Рябова. До них належить внутрішньоособистісна (залежність від власних думок, ідей та цінностей), міжособистісна (залежність від іншої людини), афективна (залежність від власних емоцій) , залежність від діяльності (гемблінг, трудоголізм, спортивна залежність, компульсивний шопінг) та предметна залежність. Остання має особливе значення у нашому дослідженні [1]. Предметна залежність – це залежність від різного роду предметів навколишньої дійсності. До цього виду залежностей ми можемо віднести телевізійну залежність, комп'ютерну залежність, залежність від їжі, інтернет-залежність, лікарську залежність. Для людини з даним типом залежності весь світ являється у вигляді предметів: моніторів, книг, паперів, телефонів і т.д. Та в наш час одною з найбільш поширеною є залежність від гаджетів (технічних новинок).

Підводячи підсумки можемо сказати, що в наш час існує досить велика кількість класифікацій існуючих залежностей та підходів до вивчення цієї проблеми, а отже ця проблема є досить актуальною. Але досі немає одного суспільно-встановленого визначення, яке б точно характеризувало залежність зі всіх її ракурсів.

Література

1. Рябова М. Г. Смыслообразование в структуре саморегуляции личности с психологической зависимостью в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Тамбов, 2008. 256 с.

2. Краткий психологический словарь: / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд. Москва, 1990. 494 с.

3. Старшенбаум Г. В. Адиктологія: психологія та психотерапія залежностей, Москва, 2006. 368 с.

УДК 159.923.3

ПОНЯТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

О. В. Бацилєва, К. С. Потаєва

Визначальною ознакою сучасного суспільства є динамічні, не завжди позитивні, зміни, які часто стають підґрунтям для дезорієнтації людини в оточуючій її соціальній реальності, що супроводжується ломкою звичних стереотипів життєдіяльності. Стрімкий розвиток суспільства спричиняє зростання кількості й різноманітності складних життєвих ситуацій, що є уразливими для людей різних соціальних груп, призводять невизначеності, необхідності вибору, часто складного та невідкладного, при вирішенні різноманітних питань. У зв'язку з цим актуальними стають дослідження проблеми адаптації та подолання несприятливих, невизначених, важких життєвих ситуацій, тобто вибору і реалізації особистістю ефективних копінг-стратегій.

Проблема копіngu постала в центрі уваги фахівців ще у другій половині ХХ століття та, будучи складним феноменом, копінг розглядався дослідниками в межах різних концепцій та напрямків. При цьому, не зважаючи на велику кількість розробок в межах цієї проблеми, дотепер не існує ані єдиного визначення поняття копіngu, ані однозначного уявлення про механізми вибору особистістю тих чи інших копінг-стратегій.

Так, наприклад, Л. Мерфі характеризував копінг як прагнення індивіда до вирішення певної проблеми. К. Хорні визначала копінг як можливість впоратися із загрозою і