

Предко В.В.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Сомова О.О.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЗМІНУ РІВНЯ СТРЕСУ ТА СТРАТЕГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УКРАЇНЦІВ

У статті представлено результати проведеного дослідження, зокрема встановлено рівень стресу серед українців під час війни, виявлено психологічні закономірності між обставинами, в яких опинилися українці і рівнем їх стресу, а також визначено основні стратегії збереження життєстійкості українців.

Встановлено, що рівень стресу серед українців значно підвищився в результаті війни, зокрема жінки більше страждають від стресу ніж чоловіки. Визначено, що рівень стресу корелюється обставинами, в яких опинилися українці, так найвищий рівень стресу встановлено у українців, які поїхали закордон до початку війни, мають близьких, які знаходяться в зоні активних бойових дій або приймають участь в активних бойових діях; найнижчий рівень стресу мають ті українці, які знаходяться в Україні, в місцях де не ведуться активні бойові дії, не мають близьких, які знаходяться в зоні активних бойових дій. Виявлено, що більшість українців стикнулася з наступними симптомами стресу: підвищена дратівливість, проблеми з апетитом, проблеми зі сном, швидка втомлюваність і погіршення пам'яті. Загальна кількість симптомів, які проявляються в українців залежить від їх рівня стресу.

Встановлено, що найбільша кількість українців стурбовані через те, як вплине війна на життя їх близьких, чи виживуть вони. Значна частина українців стурбовані з приводу майбутнього України і найменша кількість українців стурбовані в першу чергу своїм життям.

Найпопулярнішими стратегіями подолання стресу та збереження життєстійкості серед українців виявилася праця (розумова або фізична), читання книжок або перегляд серіалів чи фільмів, творчість та спілкування з близькими людьми. Багатьом українцям допомагає волонтерство, зокрема допомога ЗСУ, біженцям, постраждалим від війни тощо.

Ключові слова: війна, стрес, українці, життєстійкість, життєдіяльність.

Постановка проблеми. 24 лютого 2022 року розпочалося повномасштабне вторгнення Росії на територію України. Переважна більшість українців опинилися в умовах, що значно відрізняються від звичного їм життя. Війна це екстремальна ситуація, яка вимагає значно більше сил та енергій задля подолання загрози, ніж за звичайних обставин, це в свою чергу, викликає стрес. Стрес впливає на всі сфери життя людини, яка його відчуває, змінює її життєдіяльність, часто перешкоджаючи нормальному існуванню. Він знижує працездатність, погіршує концентрацію уваги, викликає почуття виснаження, пришвидшує втомлюваність, знижує імунітет та може призводити до ряду серйозних хвороб. Незважаючи на те, що війна викликала стрес у всього українського суспільства, враховуючи, що українці знаходяться у різних умовах, а саме: українці є біженцями; українці виїхали з території України до початку війни; українці знаходяться в Укра-

їні, в місці де не ведуться бойові дії; українці знаходяться в Україні, в місці де ведуться активні бойові дії; українці приймають участь в активних бойових діях, він виявляється по-різному. Розуміння того, який відсоток українців і в якій мірі піддаються зараз стресу є важливим для подальшого розуміння проблем, з якими можуть зіткнутися українці під час освітньої, суспільної та професійної активності в подальшому. Отримані результати допомагають зрозуміти не лише загальний масштаб психологічного аспекту проблеми з яким стикнулося українське суспільство, а й виявити основні стратегії збереження життєстійкості, визначити, що допомагає їм вижити.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стресу завжди цікавила представників різних наукових напрямків, так у великому психологічному словнику стрес визначається як стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності у важких умовах [1]; стрес

це стан, в якому особистість опиняється в умовах, що заважають її самоактуалізації [2]; А. П. Фресс вважав, що термін «стрес» описує лише ті ситуації, які повторюються і під час яких можуть проявитися певні адаптаційні порушення [9].

Існує декілька концепцій стресу, серед яких найбільш поширеними є біологічна та психологічна концепція. *Біологічну концепцію стресу*, яка вважається найбільш універсальною, розробив канадський фізіолог та біохімік Ганс Сельє у 20–50-ті роки двадцятого століття. У цій концепції Ганс Сельє визначив стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу» [6]. Він підкреслював, що стрес є обов'язковим компонентом життя людини, більше того, зазначав що повна свобода від стресу означає смерть» [5]. При цьому Г. Сельє виділяв як негативний, так і позитивний стрес. Так вид стресу, який виявляє позитивний вплив на роботу організму був названий «еустресом». Еустрес сприяє мобілізації захисних механізмів організму, сприяє позитивному емоційному фону; а також забезпечує необхідним досвідом, а саме навичками успішного подолання стресогенного чинника; достатньою кількістю ресурсів для подолання стресу. У разі відсутності цих факторів, або ж при наявності усіх факторів, але при занадто довгій дії стресогенного чинника на організм виникає дистрес. Саме цей вид стресу пов'язаний з погіршенням стану людини. Велика заслуга Ганса Сельє полягає в тому, що він визначив основні психофізичні реакції на загрозу оточуючого середовища, надавши їм назву «тріада», вони пов'язані з клініко-психологічними симптомами, які характерні майже для будь-якого захворювання. До тріади входить: підвищення активності коркового слою наднирників, зменшення тимуса і лімфатичних залоз, а також точкові крововиливи у слизистій оболонці шлунку та кишківника. Власне ці психофізичні реакції відповідають наступним симптомам: 1) відчуття нездужання; 2) відчуття ломоти в м'язах та/або суглобах; 3) порушення харчової поведінки. Загалом поява стресу супроводжується такими фізіологічними реакціями організму як: прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, активація симпатoadреналової системи, поглиблене дихання, напруження м'язів. Вплив кортизолу на організм викликає погіршення імунітету, зміни у процесі метаболізму, які, у свою чергу, викликані гальмуванням роботи травної системи, зокрема шлунково-кишкового тракту.

Ганс Сельє виділив три основні стадії стресу: перша стадія – стадія тривоги; друга стадія – стадія супротиву; третя стадія – стадія виснаження. Перша стадія відзначається екстреною мобілізацією захисних функцій організму, під час другої стадії організм усилено підтримує зміни в організмі, які відбулись під час першої стадії, при цьому свідомо людина не відчуває стресу. На третій стадії відбувається спад сил, починається дезадаптація, у організму закінчуються ресурси для подолання стресу. При цьому розвиток стресу може зупинитись на першій стадії, якщо стресогенний чинник зникає.

Психологічна концепція стресу ґрунтується на когнітивній теорії психологічного стресу, яка була створена Річардом Лазарусом. Він вперше вводить поняття «емоційний стрес». В основі цієї теорії лежить положення про те, що завдяки пізнавальній системі людина суб'єктивно визначає ступінь загрози і оцінює свої можливості задля подолання стресу, а у тих випадках, коли можливостей людини недостатньо для подолання загрози виникає стрес. На думку Р. Лазаруса емоції визначають адаптацію до довкілля, а когнітивні процеси, у свою чергу, визначають якісну та інтенсивну складову емоційних реакцій [11]. У теорії Р. Лазаруса можна виділити три основні положення: а) ситуація, яка викликає стрес у однієї людини, не обов'язково буде стресовою для іншої; б) ступінь стресового значення певної ситуації для конкретного суб'єкта визначається лише суб'єктивними когнітивними оцінками; в) однакова подія у різні періоди життя суб'єкта може оцінюватися ним по-різному, від цією оцінки і залежить чи буде виникати стресовий стан.

Пізніше О. Б. Столяренко писав, що зводити стрес лише до емоційних реакцій не можна і потрібно враховувати цілісну картину психічної діяльності, зокрема такі її компоненти як емоційні, вольові, пізнавальні, психомоторні тощо [7]. Таким чином, наразі під терміном «емоційний стрес» розуміється широкий спектр психічних проявів, які супроводжуються неспецифічними змінами корелятив стресу. Цікавою є концепція Китаєва-Смика про ступінчасте наростання стресу при постійній дії екстремальних факторів [3]. Вчений розділяє чотири ранги стресу, які проявляються один за одним у разі, якщо на певному етапі стресогенний чинник не вдалося подолати:

1) стресова криза першого рангу характеризується мобілізацією адаптаційних захисних резервів, які завжди можуть проявитися при раптових екстремальних подіях;

2) стрес другого рангу характеризується наступною мобілізацією більш глибоких резервів, які дозволяють більш активно боротися із стресогенним чинником;

3) стрес третього рангу характеризується появою хворобливого стану: підвищується втомлюваність, знижується працездатність, можуть з'являтися депресивні стани, починають з'являтися перші проблеми з різними системами органів;

4) стрес четвертого рангу характеризується перетіканням «хворобливого стану» до реальних хвороб. З точки зору еволюційної теорії це пояснюється прагненням позбавити популяцію від суб'єкта, що не може успішно боротися із стресогенними чинниками.

Серед основних причин прояву стресу можна виділити дві групи: суб'єктивні та об'єктивні. *До суб'єктивних можна віднести:* не відповідність очікувань від певних подій і дійсності; наявність певних життєвих установок, поведінкових програм, що були нав'язані оточенням і не відповідають дійсним уявленням і потребам людини і роблять її життя складнішим; не відповідність реального та «віртуального» світів, що пов'язано із когнітивним дисонансом та деякими механізмами психологічного захисту; відсутність можливості реалізувати актуальну потребу; наявність певних емоцій людини що призвели до спонтанних рішень; неконструктивна комунікація (може бути пов'язана із завищеними очікуваннями, критикою). Неадекватна реалізація умовних рефлексів (соціальні потрясіння). *До об'єктивних причин стресу можна віднести:* погані умови для праці та життя; проблеми у взаємовідносинах з оточуючими людьми; порушення режиму дня; економічні проблеми; політичні проблеми; надзвичайні ситуації.

Серед причин виникнення стресу варто також виділити культурний шок, що є додатковим фактором стресу для українських біженців. Культурний шок – феномен, що може виникати при переміщенні людей з одного культурного середовища до іншого, при цьому у людини проявляється ряд фізичних та психічних симптомів [8]. До цих симптомів відносяться прояви стресу і надмірний страх сторонніх людей, а також сильне почуття туги за Батьківщиною. Культурний шок може по різному впливати на людей в залежності від низки їх психологічних особливостей. Наслідки культурного шоку залежать від: а) різниці між культурами, так чим більша культурна дистанція між рідною культурою та культурою того суспільства, що приймає, тим більше можуть виявлятися ознаки культурного шоку; б) індивідуального

досвіду; в) статевих особливостей, зокрема жінки більш чутливі до дії культурного шоку, ніж чоловіки. Аналізуючи теоретичні концепції, що пояснювали феномен культурного шоку як основний чинник розвитку стресу, вчені прийшли до висновку, що найбільш вагомими факторами появи культурного шоку є втрата контролю, розбіжність між очікуваннями та реальними подіями, відсутність соціальної підтримки та достатніх навичок [8]. У ситуації з біженцями культурний шок в першу чергу пов'язаний з мовними бар'єрами, з влаштуванням дітей у відповідну школу чи коледж, відсутністю належних зручностей у місці проживання, певні проблеми із транспортом, плутаниною з придбанням товарів у торговельних закладах тощо [11].

Довготривалий стрес негативно впливає на всі системи органів, призводить до комплексних біохімічних та фізіологічних порушень. Ю. В. Щербатих пише, що прояви стресу умовно можна поділити на 4 групи [10]: поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні. Поведінкові ознаки стресу, у свою чергу, можна поділити ще на 4 групи: психомоторні порушення, порушення соціально-ролевих функцій, професійні порушення та зміна образу життя. До основних психомоторних порушень можна віднести напруження і тремор м'язів; дрижання голосу; зниження швидкості сенсомоторної реакції. Також можливі прояви у вигляді підвищеної метушливості або навпаки у вигляді ступорів. У цілому поведінкові прояви емоційного стресу збігаються із проявами емоційного напруження. До порушень соціально-ролевих функцій належить підвищена втомлюваність, можливі погіршення соціальних стосунків, у тому числі із близьким оточенням, підвищення конфліктності. Порушення режиму дня в основному проявляються у різних порушеннях сну (скорочення часу сну, зсув неспання на нічний час), також через стрес може підвищуватись частота нічних жахів. Професійні порушення проявляються через збільшені кількості помилок, низьку продуктивність, що викликана у тому числі і підвищеною втомлюваністю. Погіршуються також і узгодженість та точність рухів. Серед змін інтелектуальної діяльності через стрес у першу чергу варто зазначити погіршення процесів уваги та пам'яті. Довготривалий стрес веде до труднощів із концентрацією уваги, звуження поля уваги, погіршення показників оперативної пам'яті та проблем з відтворенням інформації. Стрес впливає і на процес мислення, у тому числі викликає спу-

тане мислення, труднощі у прийнятті рішень, зниження рівня творчого мислення. Серед симптомів довготривалого стресу варто виділити зниження імунітету, зниження лібідо, швидкі зміни маси тіла, проблеми з травною системою, порушення метаболізму. Для короткочасного стресу ж характерні прискорене серцебиття, проблеми з диханням, підвищення артеріального тиску. При станичних негативних реакціях характерне підвищення діатонічного тиску, а при астеничних – його пониження. Особливо небезпечними є емоційні прояви стресу. При тривалій дії стресу може розвинути депресія, дратівливість, агресія, гнів, поява афективних станів. При стресі відбувається зміна загального емоційного фону, який отримує більш песимістичне забарвлення, підвищується рівень тривожності. Також може погіршуватись самооцінка, посилюватись інтровертовані прояви.

Життестійкість (від англ. – *hardiness*) – це риса особистості, яка пов'язана зі здатністю людини долати стресові життєві ситуації, зокрема реагувати на них за допомогою конструктивних копінг стратегій, які перетворюють потенційно травмуючі обставини на додаткові можливості набуття досвіду та особистісного зростання. Вона характеризується такими особливостями як залученість, уміння контролювати свої емоційні прояви та здатність бачити у будь-яких життєвих подіях можливість для самовдосконалення. Вона забезпечує особистість навичками ефективної життєдіяльності всупереч будь-яким життєвим перешкодам та труднощам, допомагає зберігати баланс у процесі пристосування до нових вимог оточуючого середовища та прагнення жити стабільним та гармонійним життям.

Згідно з теорією Сальваторе Мадді, життестійкість має три компоненти залученість (активність, ініціативність, інтерес до оточуючого світу), контроль (здатність вчасно розпізнавати, усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоції) та виклик (уміння виносити позитивний досвід з неприємних подій, бачити в них позитивний сенс) [12]. Життестійкість передбачає здатність не лише швидко адаптуватися під час складних життєвих ситуацій, а й швидко відновлюватися. Вона постає певним резервуаром психічної енергії та сили, яка допомагає людям впоратися зі стресом і труднощами, забезпечуючи особистість конструктивними копінг стратегіями. Життестійкість, також означає розуміння особистості того, що життя сповнене труднощів, які вона не завжди може уникнути, проте може завжди залишатися відкритою до нового досвіду, гнучкою

до мінливих ситуацій та готовою адаптуватися до будь-яких змін. Так, що люди з високим рівнем життестійкості не відчувають менше страждань, горя чи тривоги, ніж інші люди, однак вони схильні використовувати конструктивні навички подолання труднощів, які сприяють силі та подальшому розвитку, надають можливість здобути новий досвід [4]. Варто зазначити, що люди – єдиний вид, який може зосередитися на власному унікальному досвіді, проаналізувати його та переосмислити, відповідно, проявити життестійкість. Таким чином, незважаючи на те, що війна тягне за собою широкий спектр негараздів, що містить безліч негативних чинників та деструктивно впливає на психологічний розвиток особистості, саме переоцінка наявного досвіду може допомогти не лише подолати негаразди, а і ефективно проявити внутрішній потенціал.

Мета роботи полягає у дослідженні рівня стресу серед українців через війну, встановленні певних закономірностей між обставинами, в яких опинилися українці і рівнем їх стресу, а також виявлення основних стратегій збереження їх життестійкості.

Методи дослідження. Було проведено емпіричне дослідження, метою якого було дослідити зростання рівня стресу серед українців. Дослідження проводилося у форматі онлайн-опитування. У дослідженні прийняло участь 124 людини віком від 17 до 70 років. Серед них: 96 жінок і 26 чоловіків. На час проведення опитування, серед досліджуваних 30 українців є біженцями, 11 виїхала з території України до початку війни, 63 знаходяться в Україні, в місці де не ведуться бойові дії, 20 знаходяться в Україні, в місці де ведуться активні бойові дії. З додаткових характеристик вибірки було виокремлено, що 85 опитаних мають близьких, що знаходяться в місці де ведуться бойові дії, у 66 опитаних є близькі, які приймають участь в активних бойових діях.

У дослідженні було використано методика «шкала психологічного стресу PSM 25 Лемура-Тесьє-Філліона» (в адаптації Н. Є. Водоп'янової). Обрана методика призначена для виміру феноменологічної структури переживання стресу, передбачається, що чим більший показник психічної напруги, тим вищим є рівень психологічного стресу. Вибір саме цієї методики був обумовлений тим, що вона охоплює соматичні, поведінкові та емоційні стресові відчуття, тим самим даючи повну картину переживання стресу особистістю. Методика складається з 25 тверджень, кожне з яких досліджуваний має співвіднести з тим, як часто дане твердження характеризує його за останній час.

До опитувальника, окрім шкали PSM 25, було включено прохання до досліджуваних відмітити, які з найпоширеніших симптомів довготривалого стресу, вони на собі відчувають останнім часом. До цих симптомів було віднесено: дратівливість, проблеми зі сном (безсоння або нічні жахи), швидка втомлюваність, проблеми з пам'яттю; фізичні симптоми: головний біль, запаморочення, проблеми із травною системою, болі у печінці, проблеми з апетитом (його відсутність, або навпаки постійне бажання їсти), випадіння волосся.

Також був створений авторський опитувальник для дослідження психологічного стану українців під час війни, який був призначений для виявлення особливостей впливу життєвих обставин на прояв стресу українців, а також виявлення основних способів збереження життєстійкості. Він містив питання які стосувались *місця знаходження досліджуваних та їх близьких*, зокрема: закордоном (в якості біженця чи ні), в місці де ведуться активні бойові дії (в місці де не ведуться активні бойові дії) чи приймають участь в активних бойових діях); *особливостей оцінки досліджуваними впливу війни на них*, зокрема: чи відчувають вони страх через війну, чи вважають її травмуючим досвідом для себе; *щодо прогнозів результату війни*, зокрема чи вірять у перемогу України та ін. Також основною особливістю опитувальника була можливість виявити з приводу чого українці найбільше стурбовані опитані під час воєнного стану та що найбільше допомагає їм справлятися зі стресом.

Виклад основного матеріалу. На першому етапі дослідження було виявлено загальний рівень прояву стресу серед всіх груп українців за шкалою PSM 25, а саме визначено, що інтегральний показник дорівнює 109,73. Це відповідає *середньому рівню стресу* згідно ключа методики. Зокрема, низький рівень стресу було виявлено у 45 досліджуваних, що складає 36,3% від загальної кількості опитаних; серед них 30 жінок і 15 чоловіків; середній рівень стресу було виявлено у 67 досліджуваних, що складає 54% від загальної кількості опитаних, серед них 54 жінки і 13 чоловіків; високий рівень стресу було виявлено у 12 досліджуваних, що становить 9,7% від загальної кількості опитаних, серед них усі жінки. Цей результат підтверджує припущення щодо того, що війна впливає на підвищення рівня стресу серед українців.

При аналізі результатів чоловіків і жінок було виявлено значні відмінності у рівні стресу. Так серед чоловіків дорівнює 93,64, що, згідно з ключем, відповідає низькому рівню стресу, а серед

жінок 114,42, що відповідає середньому рівню стресу. Також з даних, що були описані вище, можна побачити, що відсоток жінок, що мають середній та високий рівень стресу значно вищий за відсоток чоловіків. І навпаки, відсоток чоловіків з низьким рівнем стресу значно більший за відсоток жінок з низьким рівнем стресу. Різниця між цими двома групами доволі значна і свідчить про те, що чоловіки є більш стійкими до впливу такого стресогенного фактору, як війна, ніж жінки.

На другому етапі дослідження було проаналізовано особливості прояву стресу у різних груп українців, а саме: 1) групи українців, які знаходяться у зоні активних бойових дій; 2) групи українців, які знаходяться в Україні, не в зоні активних бойових дій; 3) групи українців, які знаходяться закордоном, не є біженцями; 4) групи українців, які є біженцями. Кожна з перелічених груп має ще по 4 підгрупи в залежності від того чи мають досліджувані близьких, які знаходяться в зоні активних бойових дій і чи мають близьких, які приймають участь в активних бойових діях. Нижче наведена таблиця середніх значень стресу за кожною з груп (табл. 1).

З таблиці можна побачити, що найвищий рівень стресу виявився у українців, які знаходяться закордоном і не є біженцям, тобто це ті українці які з тих чи інших причин виїхали закордон до початку війни (118,36; середній рівень стресу). Підгрупою, яка характеризується найвищим рівнем стресу, є українці, які мають близьких в зоні активних бойових дій і мають близьких, які приймають участь в активних бойових діях. Тобто можна визначити, що найвищий рівень стресу мають жінки, які виїхали з території України до початку війни, мають близьких, які знаходяться в зоні бойових дій і близьких, які приймають участь в активних бойових діях. Можна припустити, що це пов'язано з тим, що вони не мають змоги оцінити дійсну ситуацію, а також, з тим, що доля близьких людей досліджуваних, виявилось найпоширенішою відповіддю на питання, з приводу того чого вони найбільш стурбовані. Трохи менший рівень стресу виявлено у біженців, середній рівень психічного напруження серед них дорівнює 114,07, що відповідає середньому рівню стресу. Вищий рівень стресу серед цієї групи може бути пов'язаний із підвищенням рівня культурного шоку. Ще трохи менший рівень психічного напруження мають українці, які знаходяться в зоні активних бойових дій. Варто зазначити, що, з урахуванням того, що дослідження проводилося у вигляді онлайн-опи-

Таблиця 1

Середній рівень стресу серед українців

	Загальний показник	Мають близьких у місяцях де ведуться бойові дії, мають близьких, які приймають участь у бойових діях	Мають близьких у місяцях де ведуться бойові дії, не мають близьких, які приймають участь у бойових діях	Не мають близьких у місяцях де ведуться бойові дії, мають близьких, які приймають участь у бойових діях	Не мають близьких у місяцях де ведуться бойові дії, не мають близьких, які приймають участь у бойових діях
Знаходяться у місяцях активних бойових дій	112,90	114,33	114,67	99,00	98,00
Знаходяться в Україні, у місяцях де не ведуться активні бойові дії	105,14	108,76	107,31	94,00	102,89
Знаходяться закордоном (не є біженцями)	118,36	135,67	51,00	-	109,25
Біженці	114,07	113,07	128,13	85,75	117,75
Загальний показник	109,73	113,80	113,00	91,67	105,85



тувальника, мова йде про ті міста, в яких є доступ до Інтернету, відповідно, можливість зрозуміти, що відбувається на інших територіях України, що, вірогідно, впливає на зниження рівня стресу. Найнижчий рівень стресу мають ті українці, які знаходяться в Україні, в місцях, де не ведуться активні бойові дії. Рівень психічного напруження цієї групи дорівнює 105,15, що теж відповідає середньому рівню стресу, проте значення є значно меншим, відносно інших груп населення.

Серед підгруп можна побачити значну відмінність між українцями, в залежності від того, чи знаходяться їх близькі у зоні активних бойових дій. Так рівень стресу у українців, чії близькі знаходяться у відносній безпеці значно менший, за українців, чії близькі знаходяться в зоні активних бойових дій. При чому значної відмінності між українцями, які мають близьких, що приймають участь у активних бойових діях і тими українцями, які не мають таких близьких, виявлено не було. Тож даний показник не є суттєво-значущим фактором підвищення рівня стресу.

Найменший рівень стресу серед українців мають чоловіки, які знаходяться на території України, в місцях, де не ведуться активні бойові дії, не мають близьких, які знаходяться в зоні активних бойових дій, але мають близьких, які приймають участь в активний бойових діях.

На третьому етапі дослідження було виявлено особливості прояву стресу серед українців, зокрема найпоширеніші симптоми стресу серед українців і їх залежність від рівню стресу (рис. 1).

До найпоширеніших симптомів належить швидка втомлюваність, проблеми з апетитом, проблеми зі сном і підвищена дратівливість. Перелічені симптоми виявляються у багатьох українців навіть з низьким рівнем стресу. Так швидко втомлюваність почали помічати за собою 81 особа, що складає 65,3% досліджуваних, з них 25 осіб з низьким рівнем стресу, 46 осіб із середнім рівнем стресу і 10 осіб із високим рівнем стресу. Проблеми з апетитом відчували 80 осіб, що складає 64,5% досліджуваних, з них 22 особи з низьким рівнем стресу, 49 осіб з високим рівнем стресу і 9 осіб з високим рівнем стресу. Проблеми зі сном торкнулися загалом 79 досліджуваних, що складає 63,7%, з них 17 осіб із низьким рівнем стресу, 52 осіб з середнім рівнем

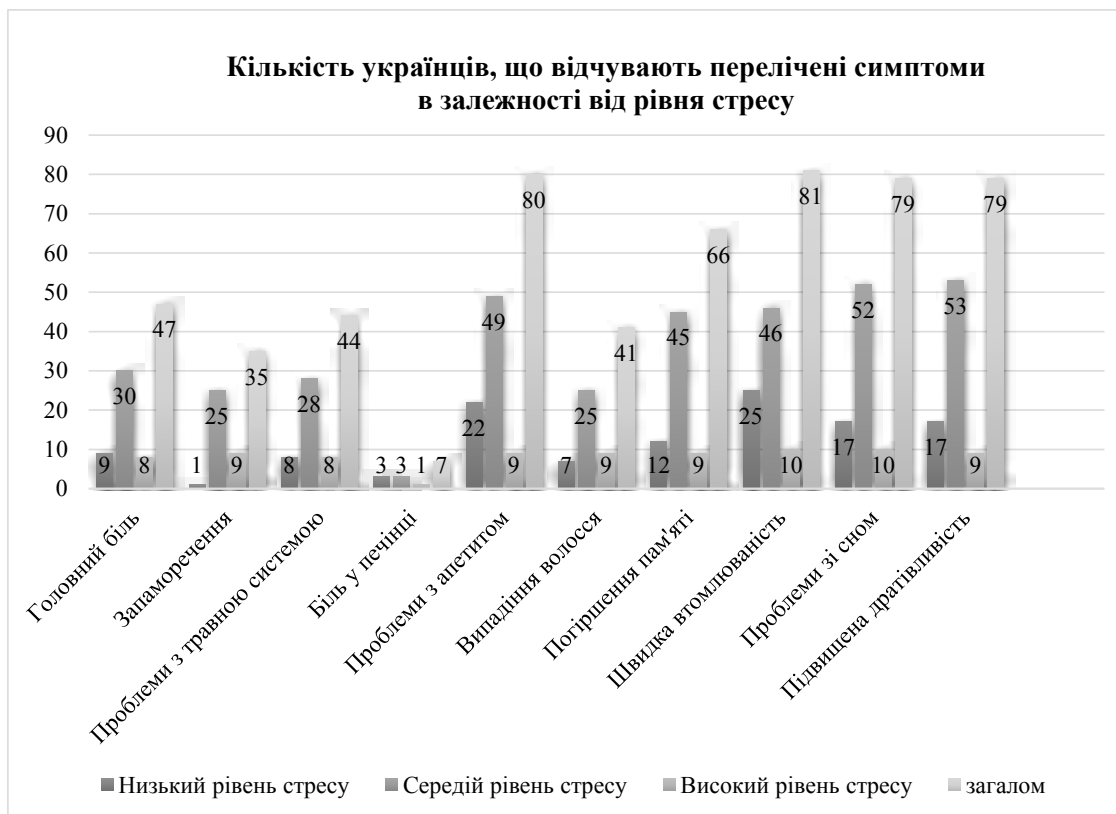


Рис. 1. Відсоток українців, що відчувають перелічені симптоми в залежності від рівня стресу

стресу і 9 осіб з високим рівнем стресу. Статистика щодо підвищеної дратівливості свідчить про те, що з нею стикнулися 79 осіб, що складає 63,7% досліджуваних, з них 17 осіб з низьким рівнем стресу, 53 особи з середнім рівнем стресу і 9 осіб з високим рівнем стресу. Також більш ніж половина українців стикнулася з погіршенням пам'яті (53,2%).

Найменш поширеним симптомом виявилася біль у печінці, усього 7 досліджуваних серед яких 3 особи з низьким рівнем стресу, 3 особи з середнім рівнем стресу і 1 особа з високим рівнем стресу. Не було виявлено значних відмінностей у співвідношенні між наявними симптомами серед різних рівнів стресу. Єдиний симптом, що виділяється за цим параметром це запаморочення, цей

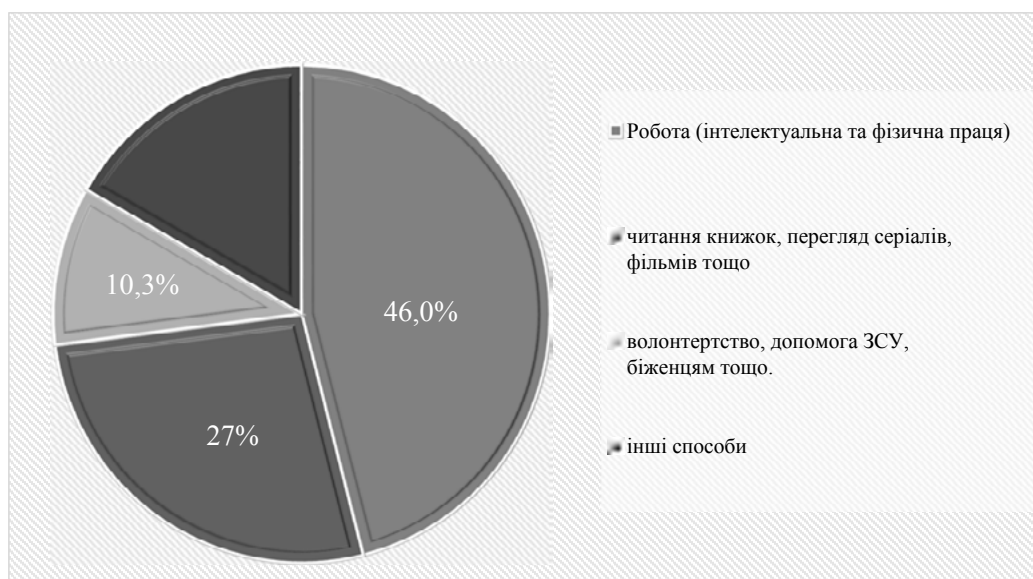


Рис. 2. Стратегії збереження життєстійкості українців

симптом майже не відчувають люди з низьким рівнем стресу, відчуває 37,3% осіб з середнім рівнем і 75% з високим рівнем стресу. Тобто запаморочення більш характерне для високого рівня стресу. Аналіз результатів також дозволяє визначити факт того, що кількість наявних симптомів у досліджуваних корелює з рівнем стресу. Так, люди з високим рівнем стресу стикаються майже з усіма названими симптомами стресу, люди з середнім рівнем стресу стикаються з більшою частиною симптомів, а люди з низьким рівнем стресу стикаються або з декількома симптомами, або не відчувають за собою жодного з обраних симптомів.

На заключному етапі дослідження були проаналізовані особливості переживання стресу, а також механізми прояву життєстійкості українців. За допомогою авторського опитувальника було визначено, що 65,9% українців вважають війну травмуючим досвідом. Цей відсоток збігається з відсотком українців, що мають середній та високий рівні стресу (63,7%).

Українці найбільш стурбовані щодо життя, долі та майбутнього своїх близьких (42,9%), зокрема багато досліджуваних, в першу чергу, виокремили занепокоєння щодо долі своїх дітей. Цей результат доволі сильно впливає на рівень стресу українців. Значна частина українців стурбовані з приводу долі України, що також може бути фактором підвищення рівня стресу серед всіх груп українців. Найменший відсоток українців стурбовані з приводу свого життя (4,6%) і лише один опитаний відповів, що він взагалі не стурбований.

Задля визначення стратегій збереження життєстійкості українців, зокрема, як українці долають стан стресу, а саме виявлення їх умінь знаходити шляхи подолання стану стресу, аби вберегтися від гірших наслідків стресу, було сформовано питання щодо способів подолання стресу, де пропонувалося три варіанти відповіді: а) робота (розумова або фізична праця); б) читання книжок, перегляд серіалів, фільмів тощо; в) волонтерство, допомога ЗСУ, біженцям тощо.

Згідно отриманих результатів найпоширенішою відповіддю виявилася робота, як розумова, так і фізична праця. Цю відповідь обрали 46% українців, 27% відволікаються за допомогою книжок, фільмів, серіалів тощо, а 10,3% українців допомагає волонтерство та до допомога ЗСУ. Можна припустити, що це пов'язано із подоланням відчуття безнадійності, безпомічності, що в свою чергу, дозволяє відчути, здатність впливати на ситуацію, подолання стресової ситуації. Інші 16,7% містили окремі індивідуальні відповіді, які

набрали одному відсотку. Серед цих відповідей, які не були зазначені у нашому опитувальнику найпоширенішими стали наступні варіанти, які можна віднести до трьох виділених категорій: віра в Бога, творчість та спілкування з близькими. Отримані результати представлені на рис. 2.

Аналізуючи обрані стратегії, варто зазначити, що робота надає українцям змогу сублімувати страх та тривогу, що своєю чергою, сприяє відчуттю психологічної безпеки, надає постійний інтелектуальний та психологічний розвиток; читання книжок та перегляд кінофільмів сприяє переключенню увагу, перешкоджає виникненню внутрішньої напруги; волонтерство забезпечує соціальну залученість, комунікацію та можливість задоволення афіліативних потреб. Схожу тенденцію можна виявити і серед інших найбільш поширених стратегіях, зокрема віра в Бога, може виявлятися основним ресурсом для внутрішньої сили особистості, яка є необхідною для подолання складної ситуації, швидкого відновлення після пережитої травми, може забезпечити відчуття безпеки та контролю; творчість – задовольнити потребу в пошуку сенсу; спілкування з близькими – вносити позитив в повсякденне життя.

Обрані стратегії – дієвий механізм переживання сучасної тотальної кризи, який постає засобом швидкого відновлення та надає можливість адекватно усвідомлювати й формувати нові реалії, не намагаючись втиснути їх у старі когнітивні схеми, виявляти щирий інтерес до оточуючого середовища, а також сприяє готовності до внесення позитивних змін в оточуюче середовище.

Висновки. Війна, як екстремальна, надзвичайна ситуація, належить до об'єктивних причин стресу, вона постає постійним зовнішнім довготривалим деструктивним подразником, на боротьбу з яким у людини немає достатньо ресурсів. Довготривалий стрес не припиняє свою дію тривалий час, він негативно впливає на організм, зокрема на поведінкові, емоційні, когнітивні та фізіологічні прояви, викликає погіршення самопочуття, погіршує працездатність, підвищує дратівливість, а також знижує імунітет. Однак, оскільки, українці можуть знаходитися в доволі різних обставинах, то рівень їх стресу може дещо відрізнятися серед різних груп населення. Проте, наявність довготривалого стресу серед більшої частини українців може викликати проблеми не лише на індивідуальному рівні, а й на рівні суспільства, його загального функціонування. У дослідженні було визначено, що рівень стресу серед українців дійсно знаходиться на підвищеному рівні,

зокрема рівень стресу серед жінок вищий ніж у чоловіків. Виявлено, що рівень стресу українців залежить від обставин, в яких вони опинилися. Зокрема, було виокремлено декілька груп українців, серед яких були помічені суттєві відмінності: найвищий рівень стресу було виявлено у українців, які поїхали з території України до початку війни; трохи менший рівень без суттєвої різниці було виявлено у двох груп: біженці та українці, що знаходяться в зоні активних бойових дій; найменший рівень стресу виявився у українців, які знаходяться на території України, в місцях де не ведуться активні бойові дії. Важливим чинником стресу виявилось «наявність близьких для українців людей», так люди, які мають близьких в зоні активних бойових дій мають вищий рівень стресу, ніж люди, що не мають таких близьких. Існує закономірність у кількості прояві симптомів, залежно

від рівня стресу українців. Було встановлено, що більшість українців почали відчувати погіршення пам'яті, проблеми з апетитом, швидку втомлюваність, підвищену дратівливість і проблеми зі сном (безсоння або нічні жахи). Ці симптоми, відповідно, впливають на працездатність людей, формують певні труднощі під час суспільної, освітньої та професійної активності українців.

Найпоширенішими стратегіями подолання стресу та збереження життєстійкості для подальшого нормального функціонування українського суспільства стала робота, зокрема розумова та фізична праця, поширеними також були стратегії читання книжок та/або перегляд фільмів/серіалів, а також волонтерство. Багато досліджуваних зазначили, що найоптимальнішою стратегією для них стала віра у Бога, спілкування з близькими людьми, а також творчість.

Список літератури:

1. Большой психологический словарь / под. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. Москва : АСТ, 2008. 811 с.
2. Гаврилец И. Г. Психофизиология человека в экстремальных ситуациях : учебное пособие. Киев : ЗАТ «ВШОЛ». 2006.
3. Китаев-Смык Л. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. [б.м]: НФП Смысл, 2013. 491с.
4. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія: Психологія*. 2022. № 2 (55). С. 5-14.
5. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. Москва: Миф, 1992.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ.; общ. ред. Е.М. Крепса. Москва : Прогресс, 1979. 124 с.
7. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. Москва : ЮНИТИ ДАНА, 2002. 607 с.
8. Триандис Г. К. Культура и социальное поведение: учеб. пособие / пер. В. А. Соснин. Москва: ФОРУМ, 2007. 384 с.
9. Фресс П. Эмоциогенные ситуации. *Экспериментальная психология* / ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. Москва : Прогресс, 1975. С. 133-142.
10. Щербатих Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 256 с.
11. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history pf changing outlook. *Annual Review of Psychology*. 1993. № 4. С. 1-21.
12. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 4. P. 279-298.

Predko V.V., Somova O.O. THE INFLUENCE OF THE WAR ON THE STRESS LEVEL AND THE STRATEGIES FOR PRESERVING THE HARDINESS OF UKRAINIANS

The article presents the results of the study, in particular, the level of stress among Ukrainians during the war was established, psychological patterns were identified between the circumstances in which Ukrainians found themselves and their level of stress, and the main strategies for maintaining the hardiness of Ukrainians were revealed.

It has been established that the level of stress among Ukrainians has increased significantly as a result of the war, in particular, women suffer from stress more than men. It was determined that the level of stress correlates with the circumstances in which Ukrainians found themselves, thus a high level of stress was found among Ukrainians who went abroad before the start of the war, who have relatives who are in the zone of active warfare or that take part in the war. The lowest level of stress is experienced by Ukrainians who are currently in Ukraine, in places where there are no combat operations, and who do not have relatives who are in the zone of active warfare. It was revealed that the majority of Ukrainians experienced the following symptoms of stress: increased irritability, problems with appetite, sleep problems, fatigue and memory impairment. The total number of symptoms Ukrainians experience depends on their level of stress.

It has been established that the largest number of Ukrainians are concerned about how the war will affect the lives of their loved ones, whether they will survive. A significant part of Ukrainians are concerned about the future of Ukraine, and the smallest number of Ukrainians are primarily concerned about their lives.

The most popular strategies for coping with stress and maintaining hardiness among Ukrainians turned out to be work (mental or physical), reading books or watching TV series or films, creating art and communicating with loved ones. Many Ukrainians are helped by volunteering, including assistance to the Armed Forces of Ukraine and refugees affected by the war.

Key words: war, stress, Ukrainians, hardiness, livelihood.