

4. Посвітак О.А. "Становлення психології сім'ї як галузі наукових знань у ХІХ–ХХ столітті: соціально-політичний аспект." *Medzinárodná vedecko-practická konferencia «Realita a perspektívy vývoja spoločnosti: sociálne, psychologické a politické aspekty»*, Sládkovičovo, Slovak Republic (2017). С. 28-29.

Одержано 21.03.2022

УДК 159.9:316.6

**Ірина Сергіївна НЕЧТАЙЛО,**

*доктор соціологічних наук, професор,  
професор кафедри соціології та психології факультету № 6  
Харківського національного університету внутрішніх справ;  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0656-0370>;*

**Олена Володимирівна МИЛОСЛАВСЬКА,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри прикладної психології  
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9448-0193>*

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСТРЕС НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Стрес є неспецифічною захисною реакцією організму на сильні зовнішні подразники, на небезпеку, являє собою універсальний механізм, завдяки якому живі істоти адаптуються до змін в оточуючому середовищі. Саме адаптація є біологічною функцією стресу. Як особливий психофізіологічний стан стрес забезпечує захист організму від загрозливих і руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних. Попри те, що стрес слід вважати нормальною реакцією здорової людини на сильні зовнішні подразники, здатність адаптуватися не є безмежною, більш того, різні індивіди і групи можуть відрізнятися своїм адаптаційним потенціалом. Втім, коли людина стикається із занадто інтенсивним і тривалим зовнішнім впливом (неочікуваним, шокуючим, таким, що має різко негативний характер та/або який ще жодного разу в житті не видавалося переживати), функціональних можливостей протидії організму, як правило, не вистачає. Для опису і пояснення такого феномену директором Міжнародного інституту стресу в Монреалі Г. Сальє було запропоноване термін «дистрес». Якщо більш конкретно, то вчений пропонує розмежовувати позитивні і негативні функції стресу, для чого вводить додаткові поняття: еустрес (конструктивний стрес) і дистрес (еструктивний, руйнівний стрес). Під впливом еустресу відбувається максимальна мобілізація внутрішніх ресурсів особистості, що ж стосується дистресу – то цей стан є безумовно шкідливим для людини [1, с. 37].

Дистрес розвивається в результаті тривалої неможливості задовольнити фізіологічні потреби (відсутність повітря, їжі, води, тепла), вкрай неприємних, загрозливих змін в житті (насильство, війна тощо), незвичних, невідповідних умов життя (вимушене переміщення у наслідок війни або стихійного лиха тощо),

пошкодженнь організму, хвороби, травм, тривалого болю, тривалих негативних емоцій. Стан дистресу слугує причиною дисфункціональних і патологічних порушень, він запускає в організмі руйнівні процеси, які супроводжуються значним погіршенням психофізіологічних функцій. Як правило, дистрес виснажує всі резерви адаптації (як «поверхневі», так і «глибинні») та нерідко переходить в психічні хвороби: психоз, невроз тощо [2, с. 78].

С. Дембицький у своїй статті, присвяченій соціологічній концептуалізації психологічного дистресу, пише про певні медіативні ресурси, які дозволяють пом'якшити або повністю нейтралізувати вплив стресорів. Він зазначає, що у якості таких можуть виступати мережі міжособистісних взаємодій, до яких включений індивід і які є потенційним ресурсом його підтримки: сім'я, друзі, колеги, сусіди, громадські організації...» [3, с. 40].

Немає жодного сумніву, що війна утворює безліч значних зовнішніх подразників, що запускає цілу низку чинників дистресу. Більш того, оскільки війна охоплює всіх громадян суспільства, яке її переживає, дистрес набуває масових ознак. Коли переважна більшість населення країни знаходиться у стані дистресу, це має значні негативні наслідки не тільки на індивідуальному, але і на загально-соціальному рівні. Тому під час війни, як і у повоєнний період, особливої актуальності набуває не тільки психологічне, але й соціологічне вивчення психологічного дистресу, в тому числі й медіативних ресурсів.

З огляду на вищезначене, не абиякий інтерес представляють результати соціологічного дослідження психологічного дистресу населення України, проведеного після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Вже згадуваним вище С. Дембицьким – заступником директора, провідним науковим співробітником відділу методології і методів соціології Інститут соціології Національної академії наук України – розроблено тест для вимірювання психологічного дистресу (SCL-9-NR), який був використаний дослідницею і аналітичною компанією Factum Group у якості структурної частини інструментарію соціологічного опитування. Опитування проводилося у березні-квітні 2022 р. і базувалося на підході онлайн панелей, використовувалася квотна вибірка для повторення за рядом параметрів характеристик міського населення України. Розмір вибірки склав 485 осіб. На фейсбук сторінці «Академічна соціологія» С. Дембицьким представлено ряд графіків, що демонструють стан психологічного дистресу в різних групах [4; 5]. Аналіз інформації, зосередженої у графіках дозволяє зробити наступні висновки:

1) рівні психологічного дистресу відрізняються в залежності від кількості осіб, що спільно проживають у родині. Нормальний рівень дистресу більшою мірою характерний для сімей з двох або трьох осіб (52,3 та 47,1% відповідно). Зі збільшенням кількості осіб у родині, збільшується відсоток осіб з високим рівнем дистресу. Так у родинях з 6 і більше осіб високий рівень дистресу зафіксовано у 40 % випадках, при тому, що 30 % мають підвищений рівень і 30 % – нормальний;

2) рівні психологічно дистресу дещо відрізняються в залежності від наявності дітей: респонденти, які не мають дітей більшою мірою схильні проявляти нормальний рівень дистресу (48,3 %, у порівнянні з 40,2 % – серед тих, хто має дітей);

3) рівні психологічного дистресу помітно відрізняються в залежності від наявності роботи. Майже половина працюючих респондентів мають нормальний рівень дистресу (47,9 %), при цьому високий рівень характерний для 23,3 %. Для порівняння, близько 33 % непрацюючих респондентів мають нормальний рівень дистресу, а високий рівень характерний для 38,3 %;

4) цілком очікуваним і закономірним є те, що рівень психологічного дистресу зростає в залежності від того, яку частку доходу респонденти використовують на речі першої необхідності (їжу, оплату житла/комунальних послуг): чим більшою є ця частка, тим вищим є рівень психологічного дистресу;

5) рівні психологічного дистресу відрізняються в залежності від статі. Результати дослідження свідчать про те, що для жінок більшою мірою характерним є високий рівень дистресу. Так, тільки для 35,4 % жінок, у порівнянні з 54,5 % чоловіків, характерний нормальний рівень дистресу. Високий рівень дистресу зафіксований у 36,5 % жінок і тільки у 16,2 % чоловіків. Окрім того, жінки схильні до більшої виразності (постійності прояву) таких симптомів дистресу, як: відчуття напруженості або збудженості (25,1 %, у порівнянні з 11,3% – у чоловіків); відчуття того, що почуття легко зачепити (24,7 %, у порівнянні з 6,8 % – у чоловіків); легка досада або роздратування (22,8 %, у порівнянні з 7,2 % – у чоловіків).

Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що певними соціальними медіаторами, які деякою мірою пом'якшують вплив стресорів є невелика за чисельністю сім'я, високий дохід і наявність роботи.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Сельє Г. Очерки об адаптационном синдроме / пер. с англ. М. : Медгиз, 1960. 254 с.

2. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 6. С. 177–182.

3. Дембицький С. С. Вивчення психологічного дистресу в соціологічних дослідженнях: історія та методологія. Український соціум, 2018, № 1 (64). С. 37–48.

4. Академічна соціологія URL: <http://surl.li/cbuqr> (Дата звернення 29.05.2022).

5. Дембицький С. Вимірювання психологічного дистресу URL: <http://surl.li/sbirw> (Дата звернення 29.05.2022).

*Одержано 27.03.2022*