

Психологічно-емоційний стан населення

Катерина Мальцева,

докторка соціологічних наук, доцент, доцент кафедри соціології,
Національний університет «Кієво-Могилянська академія»

maltsevaKS@ukma.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-6540-8734>

СТРАТЕГІЯ ОРІЄНТАЦІЇ ЖИТТЄВОЇ ІСТОРІЇ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І САМООЦІНКА ЗДОРОВ'Я ПІСЛЯ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Важливим виміром для розуміння соціальної поведінки людини є те, як індивід зустрічає ускладнення, несприятливі умови та погіршення своєї життєвої ситуації (Carver & Scheier, 2017). Індивіди різняться за сприйняттям міри складності своїх обставин, а також за стратегіями роботи з несприятливими ситуаціями. Пояснення соціальних джерел міжособистісних відмінностей у тому, як різні індивіди відповідають на життєві труднощі/нещастя (англ. *adversity*) і поведуться під час негараздів, є цінним для соціальних науковців, які намагаються зрозуміти чинники формування захисних психосоціальних ресурсів і на цій основі розробити рекомендації для покращення якості життя членів спільноти. Цінність цього знання є безвідносною щодо того, чи ми розглядаємо мирний час чи ситуацію збройного конфлікту. Однак варто зауважити, що війна являє собою один із найбільш інтенсивних стресорів, що можуть траплятися у суспільстві, і тому її умови драматично підвищують значущість розуміння того, як індивід дає собі раду у критичних ситуаціях, які несуть в собі об'єктивні загрози і ризики для життя.

Війна значно змінює соціальну екологію спільноти, а також характер щоденних стресорів, їхній розподіл і сприйняття.

Збройний конфлікт привносить набір найінтенсивніших стресорів, які можна зустріти у суспільстві, на які необхідно реагувати й до яких необхідно адаптуватися. Умови війни наражають індивідів на об'єктивно підвищену загрозу життю і здійснюють свій вплив через специфічний для цих умов досвід (страх, дистрес, біль, виснаженість, недоступність звичайних побутових послуг, недостатнє харчування, брак сну, особисті та майнові втрати), а також психологічну травму та постратравматичний розлад. Можна припускати, що в умовах війни спостерігатимуться зміни у дії різних стресорів чи їхньої інтенсивності впливу на показники здоров'я. В цьому контексті особливого значення набувають психологічні та соціальні чинники, що можуть виступати ресурсами стресостійкості (тобто сприяти опору стресу і допомагати мінімізувати деструктивний вплив стресу на здоров'я та добробут індивідів) у кризових ситуаціях, зумовлених обставинами війни. Зокрема в цьому контексті становлять інтерес роль таких психологічних характеристик, як оптимізм, а також захисна функція повільної орієнтації стратегії життєвої історії, що має зв'язки з сприятливими економічними умовами дитинства і характеризується, крім усього іншого, сприйняттям складних життєвих ситуацій як більш «підконтрольних» і більш оптимістичним баченням майбутнього, і таким чином може бути дотичною до процесу стресу.

У лютому 2022 р. розпочалося повномасштабне вторгнення в Україну; це найбільша наземна війна в Європі з часів Другої світової війни (Pavlova et al., 2022). Війни спричиняють довготривалу фізичну та психологічну шкоду дітям і дорослим, зменшення людського капіталу, збільшення сирітства, недостатнє харчування, ендемічну бідність і соціальний занепад. Важливою особливістю поточного збройного конфлікту в Україні є те, що високотехнологічний характер війни (який передбачає як атаки дронів, так і поширення дезінформації через медіа та сайти соціальних мереж) підвищує проникність втручання ворога в щоденне життя цивільного

населення далеко за лінією зіткнення ворога з українськими військовими.

Як і у випадках з іншими збройними конфліктами, війна несе високу ймовірність негативних наслідків для здоров'я населення. Поточних даних про психічне здоров'я українців мало, і поки що докази щодо наслідків війни у здоров'ї можуть бути тільки проміжні (Pavlova et al., 2022). Ця ситуація є типовою не лише для українського контексту, адже більшість досліджень впливів збройних конфліктів на здоров'я зосереджувалися на ветеранах і цивільних, хто вижив після війни, чи на біженцях.

Психологічні наслідки війни серед цивільного населення даються взнаки у різних сферах, як-от психічне здоров'я (зокрема, травма, ПТСР і гостра реакція на стрес, депресія, зловживання наркотичними речовинами), освіта, структура сім'ї, економіка, зменшення можливості отримати медичну чи психологічну допомогу. Ризики, з якими пов'язаний досвід війни, також становлять підвищену ймовірність серцево-судинних захворювань, розладів імунної реакції і коротшун тривалість життя (Helfman et al., 2015). Своєю чергою, захисними чинниками, на думку дослідників, виступають оптимізм, надія і висока самоповага (Besseret al., 2014). Приміром, оптимізм підвищує стресостійкість, покращує subjective well-being, самооцінку здоров'я, соціальну підтримку та впевненість у собі, що веде до асоціацій із вищими показниками психічного добробуту та фізичного здоров'я (Carver & Scheier, 2017). Кілька років досліджень упродовж війни в Україні дають змогу зробити такі висновки:

- Повільна орієнтація життєвої історії (орієнтація на майбутнє та культивування довготривалих стосунків) і наявність емоційної підтримки батьків у дитинстві були надійними предикторами нижчих показників сприйняття стресу та депресії на рівні суб'єктивного стресу у вибірці восени 2022 р. Восени 2023 р. (після початку ракетних атак на енергоструктуру України) захисні ефекти повіль-

ної орієнтації життєвої історії також залишилися на статистично значущому рівні щодо сприйняття стресу і вираженості депресивної симптоматики, однак їхній вплив поступався впливу соціально-економічного статусу за своєю силою.

- Індивіди, які мали високий соціально-економічний статус у дитинстві і звітували про те, що їхні батьки дбали про їхні емоційні потреби, коли вони були маленькі, мали нижчі рівні стресу і кращі перспективи соціальної підтримки під час війни. Вони також мали трохи кращі результати щодо впливу стресу на наслідки у здоров'ї. Такі самі результати показували люди, які характеризувалися оптимізмом. Це вказує на ймовірність того, що категорії індивідів, які розвинули ознаки повільної життєвої історії (інвестування в довготривалі стосунки, наполегливість у переслідуванні цілей, здатність до відтермінування нагороди, витривалість, терплячість, позитивне бачення майбутнього і орієнтація на майбутнє тощо), також культивують певні соціально-психологічні ресурси, які працюють схоже на рису оптимізму (зменшуючи дію стресу і її вплив на розвиток депресії) і дають їм змогу «винести» важкі обставини війни, ймовірно, через специфіку їхнього бачення майбутнього.
- У даних, зібраних навесні 2023 р., не відстежується прямого статистично значущого впливу стресових обставин (англ. stress exposure) на позитивні аспекти психічного здоров'я, але вищий рівень якості життя відстежується у індивідів, чиї батьки дбали про їхні емоційні потреби в дитинстві. Подібні результати стосовно психологічного процвітання як функції від повільної орієнтації життєвої історії демонструвалися у вибірках, зібраних восени 2022 р. та восени 2023 р., причому в обох вибірках захисний вплив повільної життєвої історії вдвічі-втричі перебільшував вплив високого соціально-економічного статусу на позитивне психічне здоров'я.

– Індивіди, які зазнавали більше категорій травматичного досвіду, мали найгірші показники здоров'я вже у перший рік війни (Maltseva, 2024).

Незважаючи на перспективність досліджень захисних ресурсів для поліпшення якості життя індивідів, в Україні та в світовій науці їм приділяють мало уваги. Також має бути покращено розуміння механізму взаємодії демографічних чинників із стресом у його впливі на здоров'я. Доступні дані ілюструють комплексний вплив стресорів війни на цілий спектр життєво важливих стратегічних рішень, від сексуального партнерства та дітонародження і до патернів споживання у людей з різними бекграундами (Cunningham et al., 2025; Mittal & Griskevicius, 2016). Це означає, що війна може впливати на рішення, зміну оцінок і використання стратегічно важливих для здоров'я ресурсів індивідів.

Список використаних джерел

- Besser, A., Zeigler-Hill, V., Weinberg, M., Pincus, A. L., & Neria, Y. (2014). Intrapersonal resilience moderates the association between exposure-severity and PTSD symptoms among civilians exposed to the 2014 Israel-Gaza conflict. *Self and Identity*, 14 (1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.966143>.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism, coping, and well-being. In *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (First Edition, Ch. 124, pp. 400-415). John Wiley & Sons, Ltd.
- Cunningham, K., Mengelkoch, S., Bradshaw, H. K., Mittal, C., & Hill, S. E. (2025). Casting the right net: Childhood socioeconomic status predicts self-perceived mate value and mating standards after financial threat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 0 (0). <https://doi.org/10.1177/01461672241303308>.
- Griskevicius, V., Tybur, J. M., Delton, A. W., & Robertson, T. E. (2011). The influence of mortality and socioeconomic status on risk and delayed rewards: A life history theory approach. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 100 (6), 1015–1026. <https://doi.org/10.1037/a0022403>.

- Helpman, L., Besser, A., & Neria, Y. (2015). Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: A study of civilians under fire. *Journal of Anxiety Disorders*, 35, 27–34. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.08.001>.
- Maltseva, K. (2024). Stress exposure, perceived stress, protective psychosocial factors, and health status in Ukraine after the full-scale invasion. *Journal of Health Psychology*, 29 (14), 1640–1652. <https://doi.org/10.1177/13591053241259728>.
- Pavlova, I., Graf-Vlachy, L., Petrytsa, P, Wang, S., & Zhang, S. X. (2022). Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion. *European Psychiatry*, 65 (1), e79, 1–6 <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2335>.