

важливим інструментом, який допомагає визначити, де є необхідність змін у владній політиці, стратегії ведення війни або взаємодії влади з громадськістю. Зниження суспільної довіри свідчить про певний стан незадоволення діями тих чи інших державних органів, що має бути урахованим у діяльності провладних структур для утримання суспільства у стані соціальної рівноваги, особливо в умовах війни, коли безпека та гуманітарні аспекти стають на перший план.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузьмук О.М. Теоретична інтерпретація концепту «довіра» в соціології // Грані. – 2015. – №5(121). – С. 42-45. URL: <https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/201/187> (дата звернення 4.11.2023).
2. Оцінка громадянами ситуації в країні // ГО Український Центр економічних і політичних досліджень імені Олександра Разумкова. URL: <https://sau.in.ua/research/oczinka-gromadyanamy-sytuacziyi-v-krayini/> (дата звернення 27.10.2023).
3. Паращевин М., Соболева Н., Стеценко Т. Доверие как социальный ресурс // Общество без доверия / под. ред. Е. Головахи, Н. Костенко, С. Макеева. К.: ИС НАН Украины, 2014. – С. 13-54. URL: <https://i-soc.com.ua/assets/files/library/obshhestvo-bez-doveriya.pdf> (дата звернення 7.11.2023).
4. Резнік О. Ставлення українців до влади під час повномасштабної війни / Фонд ДІ імені Ілька Кучеріва. URL: <https://dif.org.ua/article/stavlennya-ukrainsiv-do-vladi-pid-chas-povnomasshtabnoi-viyni> (дата звернення 7.11.2023).
5. Sztompka P. Socjologia. Analiza Społeczeństwa. – Kraków: Znak. – 2006. – 653 s.

Мажак Ірина¹

Email: i.mazhak@ukma.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0190-0126>

Сприйняття стресу вимушеними мігрантками у Чеській Республіці

Проблеми розвитку соціологічної теорії: Суспільна динаміка, соціальна взаємодія та соціологічні дослідження в умовах війни. Матеріали ХХ Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми розвитку соціологічної теорії: Суспільна динаміка, соціальна взаємодія та соціологічні дослідження в умовах війни», 1-2 грудня 2023 року (Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет соціології). – К.: Видавництво «Наукова столиця», 2024. – 329 с.

Сприйняття стресу (Perceived Stress) – це почуття або переконання людей щодо рівня стресу, який вони відчувають протягом певного проміжку часу. Рівень сприйнятого стресу відображає наскільки стресовим є життя особи в цілому, а також наскільки вона ефективна та здатна впоратися з стресом [Phillips, 2013]. Вимушені мігранти через війну стикаються з

¹ Кандидатка соціологічних наук, доцентка кафедри соціології, Національний університет Києво-Могилянська академія; MSCA4Ukraine Research Fellow, RCSI University of Medicine and Health Sciences, Dublin, Ireland.

різноманітними травматичними та стресовими подіями, які мають довгостроковий вплив на їхнє психічне та фізичне здоров'я та благополуччя. Станом на 12 листопада 2023 року 573 460 біженців з України вже отримали «тимчасовий захист» від чеського уряду [Operational Data Portal, 2023], більшість з яких становлять жінки з дітьми.

Серед інструментів вимірювання сприйняття життєвого стресу на основі самооцінки, однією з найбільш використовуваних є Perceived Stress Scale (PSS), яка була розроблена Cohen, Kamarck, and Mermelstein (1983) для вимірювання того, як люди оцінюють ступінь контролю, який вони мають або не мають над непередбачуваними, некерованими та надмірно обтяженими подіями у своєму житті [Cohen & Williamson, 1988]. Дану шкалу було використано для виміру рівня сприйнятого стресу серед українок, які знайшли прихисток у Чехії через повномасштабну війну росії в Україні. Крім того, важливим є розуміння впливу проблем з фізичним здоров'ям, різних бар'єрів для адаптації в приймаючій країні та соціальних детермінант на сприйняття стресу.

Попередніми дослідженнями було виявлено, що сприйняття стресу позитивно корелює з деякими показниками здоров'я, включаючи самотність, тривогу, депресію, психологічну негнучкість, вживання алкоголю та негативну резильєнтність [Ruisoto та ін., 2020]. Також підтверджено, що психічне здоров'я негативно пов'язане зі стресом і позитивно – із соціальною підтримкою [Bovier et al., 2004]. Інше дослідження з біженцями підтвердило, що ті, хто отримав нижчу соціальну підтримку, повідомили про погіршення психічного самопочуття та вищий рівень сприйняття стресу [Jankovic-Rankovic et al., 2022]. Вимушена міграція часто включає розділення сім'ї та соціальну ізоляцію, а у випадку українських біженців, жінки з дітьми переміщуються окремо від членів сім'ї чоловічої статі, тому соціальна підтримка відіграє важливу роль.

Отже, цілями даного дослідження були: визначити рівень сприйнятого стресу та виміряти вплив проблем з фізичним здоров'ям, бар'єрів для адаптації, соціальних детермінант, стратегій подолання стресу на рівень сприйнятого стресу українських вимушених мігранток в Чеській Республіці. Дані були зібрані в період з червня до вересня 2022 року, загалом у дослідженні взяли участь 919 респонденток. Середній вік респонденток становить близько 38 років. Понад 70% з них заявили, що мають дітей віком до 18 років, а 68,4% сказали, що перебувають у шлюбі. 75% з них мають вищу освіту, 76% повідомили про погіршення фінансового та матеріального становища, а 30% працевлаштовані в Чехії. Основними бар'єрами для адаптації в новій країні є незнання чеської мови (81%) і фінансові труднощі (40%). Також, лише 28% з них стали на облік до сімейних лікарів.

Jamovi statistic software version 2.2.5. було використано для статистичного аналізу [The jamovi project 2021]. Лінійні регресії були застосовані для розуміння впливу фізичного здоров'я на сприйняття стресу (модель 1), впливу бар'єрів для адаптації на сприйняття стресу (модель 2), впливу соціальних детермінант на сприйняття стресу (модель 3), і нарешті всі

значущі змінні з моделей 1, 2, 3 були включені до фінальної моделі та додатково скориговані стратегіями подолання стресу, які використовували українські жінки-біженки. Весь статистичний аналіз проводився на рівні 5% значущості. Усі моделі були статистично значущими.

Результати дослідження виявили фактори, які мають негативний вплив на рівень сприйнятого стресу українськими біженками у Чехії. Зокрема, втрата надії знайти та стати на облік до сімейного лікаря підвищує рівень стресу для жінок-біженок порівняно з іншими групами. Також, існують негативні наслідки браку житлової площі та фінансових труднощів на рівень сприйнятого стресу респонденток. Крім того, зниження частоти спілкування з близькими людьми, які перебувають в Україні, з кількох разів на день до одного разу на кілька тижнів підвищує рівень сприйнятого стресу. Крім того, зниження рівня самооцінки емоційного та психологічного статусу з дуже хорошого до дуже поганого пов'язане зі збільшенням рівня сприйнятого стресу. Крім того, рівень сприйнятого стресу знижувався, коли стосунки з членами родини залишалися такими ж, як і до війни, або покращувалися, а також коли стосунки з колегам/сусідам ставали кращими. Крім того, участь респонденток в українських релігійних громадах знижувала сприйняття стресу для цієї групи порівняно з іншими. Щодо стратегій подолання стресу, які використовували українські жінки-біженки в Чеській Республіці, фінальна модель показує, що використання неефективної стратегії «уникнення» пов'язане зі збільшенням рівня сприйнятого стресу.

Це дослідження наголошує на необхідності соціальної підтримки для зниження рівня сприйнятого стресу українськими біженками, що підвищить їх резильєнтність та запобігатиме погіршенню їх фізичного та психологічного здоров'я та благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of life research*, 13, 161-170.
2. Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
3. Jankovic-Rankovic, J., Oka, R. C., Meyer, J. S., Snodgrass, J. J., Eick, G. N., & Gettler, L. T. (2022). Transient refugees' social support, mental health, and physiological markers: Evidence from Serbian asylum centers. *American Journal of Human Biology*, 34(7), e23747.
4. Operational Data Portal for the Ukraine Refugee Situation. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
5. Ruisoto, P., López-Guerra, V. M., Paladines, M. B., Vaca, S. L., & Cacho, R. (2020). Psychometric properties of the three versions of the Perceived Stress Scale in Ecuador. *Physiology & Behavior*, 224, 113045.
6. The jamovi project (2021). jamovi. (Version 2.2) [Computer Software]. URL: <https://www.jamovi.org>