

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.1>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДЕННОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ ТА СТВОРЕННЯ «УКРАЇНСЬКОЇ ШКАЛИ ЩОДЕННИХ СТРЕСОРІВ ВІЙНИ»

Сергій Бялонович

*Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України
вул. Андріївська 15, м. Київ, Україна, 04070
e-mail: sbyalonovich@gmail.com*

Статтю присвячено вивченню впливу щоденних стресорів війни на стан людини в умовах сучасної російсько-української війни. Метою статті є визначення теоретико-методологічних засад вивчення щоденного стресу, його відмінностей від інших стресових реакцій, зокрема гострого стресу, джерел виникнення стресорів та особливостей їх впливу на стан людини. А також розробка теоретико-методологічного підґрунтя для розробки «Української шкали щоденних стресорів». У статті розглянуті такі поняття, як воєнний стрес, бойовий стрес, щоденний воєнний стрес, стресори, алостаза, алостатичне навантаження, повсякденні соціально-психологічні практики.

Особливу увагу приділено якісним відмінностям між прямим впливом стрес-чинників війни, що викликають гостру стресову реакцію (ГСР) і, як наслідок, призводять до пост-травматичного стресового розладу (ПТСР), та опосередкованими впливами воєнних стресорів, що викликають щоденний стрес та призводять до нервово-психічного виснаження. Ці відмінності стосуються психологічного, соціального та фізіологічного рівнів існування особистості. Окрему увагу приділено психофізіологічним відмінностям між загальним адаптаційним синдромом, що супроводжує ГСР, та процесом алостази, що пов'язаний з реакціями на щоденний стрес. Також розглянуті особливості впливу воєнних стресорів прямої та непрямої дії на повсякденні соціально психологічні практики.

Обґрунтовано доцільність розробки «Української шкали щоденних стресорів» задля врахування культурних, соціальних, економічних та географічних особливостей сучасного життя українців. Проаналізовано досвід Vargová, Lenka & Jozefiakova, Bibiana & Adamkovič, Matúš (2022) та Kenneth E. Miller, Patricia Omidian and Haqmal Daudzai (2009) у дослідженнях щоденного воєнного стресу та творенні шкал для його вимірювання. Показано, що шкала щоденного воєнного стресу може складатися з двох субшкал прямих та непрямих стресорів задля відображення особливостей різних впливів на повсякденні соціально психологічні практики.

Визначено перспективи використання «Української шкали щоденних стресорів війни» у дослідницькій та прикладній діяльності психологів в різних сферах: психічного здоров'я, для вимірювання стресового «опромінення» та його впливу на стан людини; психотерапії та психологічному консультуванні, як інструмент виявлення чинників, що призводять до зниження якості життя.

Ключові слова: щоденний воєнний стрес, стресори, розробка шкали.

Постановка проблеми. Активні військові дії, спричинені російською агресією, викликають численні зміни у політичній, економічній, соціальній та побутовій сферах суспільства, створюючи прямі та опосередковані стресогени, які позначаються на психічному здоров'ї людей та порушують можливість їхнього повноцінного функціонування.

У повідомленнях МОЗ зазначається, що «з початку війни до психологів та психіатрів у системі охорони здоров'я звернулися 650 тисяч людей. Раніше заявлялася

інформація про те, що 15 млн. громадян України потребуватимуть психологічної реабілітації. З кожним днем кількість людей, які зазнаватимуть наслідків для свого психічного здоров'я, зростатиме. Навіть на тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни також може негативно вплинути на психічне здоров'я» [1].

В умовах російської агресії змінюється і якість щоденних стресорів і кількість людей, що зазнає ураження дією цих стресорів (очікування ракетного удару, фізичної втрати близької людини, проблеми адаптації в евакуації, ризик втрати житла, постійного місця роботи, тощо; очевидно, кількість є більшою і прямо залежить від суб'єктивного переживання людиною своєї життєвої ситуації).

Отже, дослідження впливу щоденних стресорів війни на психічне здоров'я цивільного населення є актуальним з огляду на масштабність явища. А це, своєю чергою, висвітлює актуальність розроблення релевантних інструментів діагностики впливу щоденних стресорів війни на психічне здоров'я цивільного населення. Останнє визначає мету цієї статті, а саме: розробка теоретико-методологічних засад дослідження щоденного воєнного стресу цивільного населення з подальшим розробленням «Української шкали щоденних стресорів війни»

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження стресових реакцій в умовах війни не є новими і мають давню історію. В першу чергу увагу дослідників привертала стани людей, що безпосередньо приймали участь у бойових діях або зазнавали прямого екстремального впливу війни. Іноді, у західній традиції, де дослідження згаданої проблематики розпочалося раніше, поняття воєнного стресу «warstress» та бойового стресу «combatstress» використовувалися як синоніми [2]

Численні дослідження підтвердили прямий, хоча й дуже варіативний, зв'язок між рівнями симптомів ПТСР та ступенем впливу на людей насильства та руйнування, спричинених збройними конфліктами [3;4]. Для практичних потреб розроблено низку методів скринінгу та діагностики цих станів, наприклад, структуроване клінічне діагностичне інтерв'ю – СКІД (SCID – Structured Clinical Interview for DSM); клінічна діагностична шкала (CAPS – Clinical-administered PTSD Scale); шкала оцінки важкості впливу травматичної події (Impact of Event Scale-Revised, IOES-R); коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР; первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [5].

Окрім прямих впливів на психічне здоров'я (наприклад, через руйнування будинків, зникнення або смерть членів сім'ї, сексуальне насильство з боку озброєних комбатантів, катування та хронічний страх бути пораненим або вбитим), тривалі воєнні дії можуть опосередковано впливати на психічне здоров'я. Руйнування інфраструктури та економіки призводить до збільшення рівня бідності та посилення дії, пов'язаних з ним, психосоціальних стресових факторів. Масове переміщення цивільного населення також провокує інтенсивний стрес внаслідок послаблення чи руйнування соціальних мереж, зменшуючи доступність соціальної підтримки та посилюючи ізоляцію, яка слідує за послабленням соціальних зв'язків і норм, що лежать в основі громадянського суспільства та створюють відчуття нормальності, передбачуваності та безпеки [6].

Ці умови можуть спричинити значний дистрес, водночас зменшуючи ресурси доступні людям для його подолання. Однак сьогодні дослідники, які працюють у площині вивчення конфліктних або постконфліктних стресів, менше уваги приділяють вивченню потенційного впливу таких непрямих ефектів на психічне здоров'я, натомість зосереджуються на прямих наслідках насильницьких подій, пов'язаних з війною.

Проте останнім часом дослідники, що вивчали особливості психічних станів біженців, розширили погляд на етіологічну роль щоденних стресових факторів. Результати цих

робіт однозначно свідчать, що стресові чинники, пов'язані з переміщенням, спричиняють значну частину не поясненої різниці в рівнях психічної симптоматики серед біженців. Зокрема, дані свідчать, що щоденні стресори, такі як соціальна ізоляція, відсутність соціальної підтримки, бідність, безробіття та втрата значущої діяльності, тісно пов'язані зі станом психічного здоров'я, зокрема з високими рівнями депресії та тривоги [4;7;8;9;10].

Отже, розглядаючи воєнні стресори як екстремальні події прямої дії та фіксуючи наслідки лише за допомогою вимірювання рівня ПТСР, ми ризикуємо залишити поза увагою значну кількість щоденних стресорів війни, що чинять суттєвий вплив на стан людини і мають принципово інші механізми дії, ніж ті, що функціонують під час гострої стресової реакції (ГСР).

Тому останнім часом, на відміну від гострого стресу, який прийнято описувати в рамках загального адаптаційного синдрому, що передбачає три фази реагування на стрес (фазу неспецифічної мобілізації, яка сприяє активності симпатичної нервової системи; фазу резистентності, під час якої організм докладає зусиль, щоб впоратися із загрозою; і фазу виснаження, яка виникає у разі коли організм не може подолати загрозу і ослаблює свої фізіологічні ресурси), розглядаючи хронічний та щоденний стрес дослідники звертаються до поняття алоstaticного навантаження.

Процес, відомий як алостаз, вперше був досліджений Sterling, P., & Eyer, J. [11]. Авторами зазначалося, що алостаз пов'язаний із регуляцією гомеостазу для зменшення фізіологічних наслідків впливу стрес-чинників на організм. Така регуляція стосується здатності мозку передбачати потреби та готуватися до їх задоволення ще до того як вони виникнуть. Крім того, було запропоновано термін «алоstaticне навантаження», яким позначувалося «зношення тіла», що накопичується, коли людина зазнає повторюваного та (або) хронічного стресу.

Концепція алоstaticного навантаження передбачає, що нейроендокринні, серцево-судинні, нейроенергетичні та емоційні реакції постійно активуються, тому турбулентність кровотоку в коронарних і церебральних артеріях, високий кров'яний тиск, атерогенез, когнітивна дисфункція та депресивний настрій прискорюють прогресування захворювань. Усі тривалі наслідки безперервно активованих стресових реакцій і призводять до алоstaticного навантаження, яке може призвести до постійної зміни архітектури мозку та системної патофізіології [12].

Враховуючи вищезазначене, очевидною стає необхідність розширення дослідницькою уваги і врахування щоденного стресу у дослідженнях впливу стрес-чинників в умовах війни. А також – проблематичність використання методів, призначених для діагностики ПТСР та ГСР, при вивченні специфіки хронічних та щоденних стресових реакцій.

Поняття щоденного воєнного стресу містить в собі маркери як динамічних, так і якісних характеристик. Щоденний стрес визначається як повсякденні клопоти, напруження або роздратування, пов'язані з рутинною повсякденною діяльністю та операціями повсякденного життя [13]. Серед динамічних характеристик щоденного стресу ми можемо виокремити такі: дії стресорів чинять регулярний довготривалий вплив на людину; можуть бути незначної інтенсивності; в результаті довготривалої дії призводять до погіршення стану здоров'я; мають різноманітні джерела виникнення (як зовнішні, так і внутрішні).

Говорячи про щоденний стрес, основну увагу звертають на вплив стресорів, пов'язаних із повсякденними клопотами і повсякденною рутинною діяльністю людини, та їхнім кумулятивним впливом на стан людини. А воєнний стрес окреслюється через якісні характеристики джерела стресу. До воєнних стресогенів ми можемо віднести як чинники прямої дії (втрата та руйнування житла в наслідок бойових дій, травмування, втрата

кінцівок, гвалтування та знуцання над населенням окупаційними військами, тощо), так і опосередкованої дії (зниження рівня економічного благополуччя, очікування ракетних обстрілів, розрив соціальних зв'язків, втрата роботи, вимушена зміна місця проживання, тощо). Таким чином, щоденний воєнний стрес може бути тлумачений як поєднання цих характеристик.

Отже, щоденний воєнний стрес – це повсякденні клопоти, напруження або роздратування, пов'язані з рутинною повсякденною діяльністю та операціями повсякденного життя, які виникають в результаті дії стресорів, що чинять регулярний довготривалий вплив на людину та прямо чи опосередковано викликані воєнними діями. Стресори визначаються як фактори навколишнього середовища або особистості, дія яких виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини, що позначається на нервовій системі організму та спричиняє виникнення стресу [14]. Таким чином, масштабні зміни зовнішнього середовища людини та її особистісні зміни, спричинені військовими діями, є джерелом виникнення великої кількості нових стресорів.

Враховуючи різноманітність стресорів, умов їх виникнення, а також, індивідуальних особливостей реакції на стрес, існує необхідність у конструюванні опитувальника для виконання діагностичних завдань у конкретному часовому та соціально-психологічному вимірі сьогодення.

У дослідженнях впливу щоденного стресу на стан людей під час повномасштабної війни в Україні ми можемо звернутись до дослідження словацьких вчених Vargová, Lenka & Jozefiakova [15], яке охоплювало широкий спектр територій та було спрямовано на дослідження людей, що постраждали від війни та її потенційних наслідків і живуть за межами зони конфлікту. Авторами було розроблено шкалу “War-related stress scale”. Особливістю їхнього доробку було те, що іншим дослідникам пропонувалося змінити масштаб та пристосувати її (шкалу) до культурних, географічних та часових особливостей. На жаль, враховуючи, що ця шкала розроблялась та використовувалась у словацькій спільноті, зусилля по її модифікації та адаптації до українських умов будуть, на наш погляд, невиправдано більшими, ніж розробка і створення нової шкали. У той самий час результати цієї роботи можуть бути корисними для забезпечення змістової валідності та формування репрезентативної вибірки змісту при розробці опитувальника.

У результаті дослідження різних джерел дії стресорів, що чинять вплив на стан людей, дослідниками було виділено три основні чинники: (1) стресори, пов'язані з суспільством; (2) особисті стресори і (3) стресори, пов'язані з безпекою. Перший чинник складався з елементів, пов'язаних з функціонуванням країни (управління економічною та міграційною кризою, достатність джерел енергії тощо). Другий охоплює елементи, безпосередньо пов'язані з життям людини (наприклад, занепокоєння про майбутнє, особисте функціонування, соціальні стосунки та якість життя). Третій містить елементи, що стосуються питань безпеки (наприклад, особиста безпека, потенційна ескалація конфлікту або ядерна загроза). Окрім аналізу дії стрес-чинників та їхньої систематизації, описана процедура створення цього інструменту дає можливість визначити напрямки та етапи роботи по створенню «Української шкали щоденних стресорів війни», розробки її пунктів та забезпечення валідностей.

Також доречно звернутись до прикладу шкали, спрямованої на дослідження щоденного воєнного стресу, яку запропонував Кеннет Е. Міллер, [16]. У своїй роботі він детально описує процес створення «афганської щоденної шкали стресорів» (ADSS) за для врахування місцевих особливостей життя Афганців. У результаті дослідження особливостей життя в Кабулі ним було виділено найпоширеніші стресори, серед яких забруднення повітря; фінансові проблеми; блокпости; недостатньо грошей, щоб заплатити за те, що

потрібно моїй родині; хворий член сім'ї; неможливість знайти роботу; безпекова ситуація в Афганістані; відсутність власного будинку; неможливість купити необхідні ліки; нездатність читати та писати; фізичний стан будинку; зниклі родичі, які живуть далеко; перенаселення у будинку тощо.

Як ми можемо побачити, виокремлені стресори перебувають у відповідності з чинниками, наведеними вище. Так, наприклад, «забруднення повітря» та «фінансові проблеми» можна віднести до «стресорів, пов'язаних з суспільством», «перенаселення у будинку» – до «особистісних стресорів», а «безпекова ситуація в Афганістані» – до «стресорів, пов'язаних з безпекою».

Досвід цих досліджень створює підґрунтя для забезпечення змістової валідності, проте не є достатнім, адже не враховує культурологічні, економічні, соціальні та географічні особливості українського суспільства в умовах війни. Для врахування цих особливостей при конструюванні опитувальника доречно дослідити стрес-чинники, що виникають у основних сферах життя українців, а саме: здоров'я; родина; друзі й оточення; освіта і навчання; відпочинок і розваги; робота і кар'єра; фінанси; інформаційний простір; громадська діяльність. Ці сфери життя, на наш погляд, охоплюють множину повсякденних практик людини та є вичерпними і достатніми для виявлення максимальної кількості стрес-чинників.

У той самий час, окрім кількісних характеристик сукупної дії щоденних стресорів на стан людини, доречним і необхідним є врахування якісних характеристик цих впливів на соціально-психологічні практики. У сучасній соціальній теорії під практиками розуміють звичні, рутинні соціальні дії, засновані на колективному досвіді суб'єктів, які мають певні атрибуції [17].

Соціальні практики мають чітку структуру – зовнішню і внутрішню будову, зміст та форму. Практики завжди є соціокультурними і фоновими, латентними – і не тому, що вони приховані, а тому що вони настільки очевидні, що ми їх не помічаємо, як не помічаємо і буденну повсякденність, оскільки зосереджені переважно на стратегічних питаннях, власних емоціях і думках. [18] Дослідники соціальних практик [17;19;20] пропонують такі критерії для їх визначення: неусвідомлюваність, рутинність, фоновість (забезпечує мимовільне функціонування особи в соціумі, тим самим культурно вбудовує її в цей соціум, робить особу його частиною); повторюваність, відтворюваність (кожну практику особа повторює у своєму житті безліч разів); автоматичність (формується завдяки повторюваності); культурозумовленість (їхня природа відповідає системі культури, окреслює соціальні практики як культурний елемент, певний культурний код належності до певної субкультури); тілесність (біологічна репрезентація соціальних практик за допомогою тіла); рухливість (яким чином відбувається ця практика, які дії, у якій послідовності робить той, хто здійснює практику); процесуальність (схильність до самозмін); вимірюваність (придатна для обчислень і підрахунків); правилозумовленість, нормативність, конвенційність (прив'язка до виконання певного узгодженого алгоритму, правила, виробленого тією чи іншою спільнотою); спільність, колективність (звичні, регулярні для певних спільнот).

Критерії визначення соціальних практик дають нам можливість зрозуміти той механізм, що провокує виникнення щоденного стресу через порушення неусвідомлюваності, рутинності, фоновості, конвенційності, адже саме це відбувається під час війни. Аlostатичне напруження, своєю чергою, пояснює «внесок» повторюваності, відтворюваності, автоматичності та тілесності, об'єднуючи в собі різні аспекти реагування на дію щоденних стресорів.

Вивчення щоденних стресорів показало, що є істотна різниця впливів різних типів стресорів на повсякденні практики людини. Так, наприклад, воєнні стресори прямої

дії, такі як загроза ракетного удару та необхідність прямувати у сховище, призводять до повного руйнування наявних практик у їхніх основних характеристиках. Конструювання практик, що дозволять пристосуватись до нових екстремальних умов, потребує усвідомленості та вироблення нових конвенційних норм, перериває рутинну діяльність, виходить із фону. Вони не можуть бути відтворенні автоматично, тому призводять до зростання ало-статичного напруження, адже прогностична діяльність в умовах невизначеності та відсутності звичних практик ускладнює процес алостазу. Разом з тим, вплив непрямих стресорів таких як, наприклад, дискомфорт пов'язаний з користуванням громадським транспортом або нестачею особистого простору, може чинити такий самий вплив, як і при дії прямих стресорів, в тих випадках, коли цей дискомфорт виник із-за впливу війни на життя людини і потребує конструювання нових практик повсякденності. А також він може чинити зовсім інший вплив, якщо вплив стресорів тривалий час супроводжував життя людини, яка має вироблені практики для пристосування до цих умов і потребує напруження лише для переключення з однієї практики на іншу, не руйнуючи, а лише призупиняючи певний рутинний, фоновий та неусвідомлюваний процес, який може бути відновлений при реалізації вже наявних практик повсякденності. У такому випадку алостатичне напруження, що виникатиме при здійсненні прогностичної діяльності, також буде якісно та кількісно відрізнятись від випадків дії прямих стресорів, адже рівень невизначеності значно менший, і наявність досвіду взаємодії з такими впливами та наявність практик їхнього подолання створюють підґрунтя для більш простого та якісного прогнозування.

Отже, для врахування цих особливостей «Українська шкала щоденних стресорів війни» має містити в собі дві субшкали прямих та непрямих стресорів.

Висновки. Вплив щоденних стресорів війни на стан людини має суттєві відмінності від інших стресових впливів на різних рівнях функціонування особистості: фізіологічному, психологічному та соціальному. Загальноприйняті методи дослідження стресу, спрямовані на гострі стресові реакції, не можуть бути адекватно використані для дослідження щоденного стресу. Вже розроблені методи скрінінгу щоденного військового стресу мають свої обмеження, адже дуже чутливі до культурних, географічних та часових умов їх застосування і не можуть бути використані для дослідження українського суспільства в умовах сучасної війни. У той самий час вони створюють вагоме методологічне підґрунтя для розробки і створення методів, що будуть відображати культурно-історичні реалії їх застосування. Важливим є врахування особливостей впливу щоденних стресорів війни на повсякденні соціально-психологічні практики, що суттєво відрізняються залежно від дії прямих та непрямих стресорів війни. На основі цих досліджень ми працюємо над створенням «Української шкали щоденних стресорів війни». Інструмент скрінінгу щоденного військового стресу українців має перспективи використання у дослідницькій та прикладній діяльності психологів в різних сферах психічного здоров'я, для вимірювання стресового «опромінення» та його впливу на стан людини, а також в психотерапії та психологічному консультуванні як інструмент виявлення чинників, що призводять до зниження якості життя.

Список використаної літератури

1. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3602331-z-pocatku-vijni-do-psihiologiv-ta-psihiatriv-zvernulisa-650-tisac-ludej-lasko.html>
2. Standard: NATO – STANAG 2409. Glossary of medical terms and definitions. Standardization agency (NSA) NATO. 2011. – 52 p.
3. Hubbard, J., Realmuto, G., Northwood, A., & Masten, A. (1995). Comorbidity of psychiatric diagnosis with posttraumatic stress disorder in survivors of childhood trauma. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, Vol. 34, 1995. 1167–1173 p.

4. The relative contribution of war experiences and exile-related stressors to levels of psychological distress among Bosnian refugees. K. E. Miller, et al. *Journal of Traumatic Stress*, 2002. 377–387 p.
5. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців Н.А Агаєв та ін. Київ : Методичний посібник НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
6. Kenneth E. Miller, Patricia Omidian and Naqmal Daudzai, Daily Stressors, War Experiences, and Mental Health in Afghanistan, 2009.
7. Gorst-Unsworth, C, Goldenberg, E.. Psychological sequelae of torture and organized violence suffered by refugees from Iraq: Trauma-related factors compared with social factors in exile. *British Journal of Psychiatry*, 1998. 90–94 p.
8. Mental disorder among refugees and the impact of persecution and exile: Some findings from an out-patient population. N.Lavik et al, *British Journal of Psychiatry*, 1996. 726–732 p.
9. Pernice, R., Brook, J. Refugees and immigrants mental health: Association of demographic and post-migration factors. *Journal of Social Psychology*, 136, 1996. 511–519 p.
10. Anxiety, depression, and PTSD in asylum-seekers: Associations with pre-migration trauma and post-migration stressors. D. Silove et al, *British Journal of Psychiatry* 1997. 351–357 p.
11. Fisher S., Reason J.T. Handbook of life stress, cognition, and health. Chichester : Wiley, 1988.
12. J. Schulkin P.S. Allostasis: A Brain-Centered, Predictive Mode of Physiological Regulation. *Trends in Neurosciences*. 42 (10), 2019.
13. Upchurch Sweeney, C.R. Daily Stress. In: *Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, 2013.
14. Конфліктологія. Навчальний посібник. Смельяненко Л. М. та ін. Київ КНЕУ, 2003.
15. War-related stress scale. L. Vargová et al., 2022.
16. Miller K. E., Omidian P., Daudzai H. Daily Stressors, War Experiences, and Mental Health in Afghanistan. 2009.
17. Настояща, К. В. Атрибуції поняття практики: колізії означення та пошуки верифікацій. *Соціологія*, 21(1), 2018. 56–62.
18. Губеладзе І.Г. Соціальні практики володіння як простір реалізацій почуття власності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 46 (49), 2020.
19. Титаренко Т. М., Кочубейник, О. М., Черемних, К. О Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності. Київ: Міленіум. 2014.
20. Яремчук С. Соціальні практики як чинники функціонування соціальних інститутів. *Релігія та соціум*, 1 (25), 2017. 57–62.

THE THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF THE STUDY OF THE DAILY WAR-RELATED STRESS AND DEVELOPMENT OF THE “UKRAINIAN SCALE OF THE DAILY WAR STRESSORS”

Serhii Bialonovych

*Institute of Social and Political Psychology
National Academy of Educational Sciences of Ukraine
15, Andriivska str., Kyiv, Ukraine, 04070
e-mail: sbyalonovich@gmail.com*

The article is devoted to the study of influence of the daily war stressors on human beings under the conditions of the ongoing Russian-Ukrainian war. The author aims to determine the theoretical and methodological basics of the study of daily stress, its difference from the other stress reactions e.g. acute stress, as well as the sources of stressors and the specificity of their influence on the human condition. He also considers the theoretical and methodological basics for developing the “Ukrainian scale of daily stress.” The

author considers such notions as war-related stress, daily war-related stress, stressors, allostasis, allostatic load, and daily social and psychological practices.

Special attention is paid to the qualitative differences between the direct influence of the stress factors of the war causing acute stress reaction (ASR) and resulting in post-traumatic stress disorder (PTSD) and indirect impacts of the war-related stressors causing daily stress causing nervous and mental exhaustion. These differences are related to the psychological, social, and physiological levels of personality existence. Special attention is given to the psychological and physiological difference between the general adaptation syndrome accompanying ASR and the process of allostasis related to the reactions to daily stress. The author also considers the peculiarities of the impact of direct and indirect war-related stressors on daily social and psychological practices.

The author substantiates the development of the “Ukrainian scale of the daily stressors” for consideration of cultural, social, economic, and geographical peculiarities of the current life of the Ukrainians. He analyzes the experience of Vargová, Lenka & Jozefiakova, Bibiana & Adamkovič, Matúš (2022) and Kenneth E. Miller, Patricia Omidian, and Haqmal Daudzai (2009) in studying everyday war-related stress and its scaling.

It has been demonstrated that the scale of daily war-related stress may consist of two subscales of direct and indirect stressors to reflect the specificity of different impacts on social and psychological practices.

The author specifies the perspectives of usage of the “Ukrainian scale of the everyday war-related stressors” in the research and applied activity of psychologists in various fields including mental health, measuring stress “radiation” and its influence on the human condition, psychological therapy and consulting, as the instrument of revealing the factors causing the decrease in the quality of life.

Key words: daily war-related stress, stressors, scale development.