

УДК 159.94-053.8:314.1(477) "364"

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.28.19>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСТРЕС ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ: СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

Христина Мельник

*Інститут права, психології та інноваційної освіти,
Національний університет "Львівська політехніка",
проспект В. Чорновола 57, м. Львів, Україна, 79005
<https://orcid.org/0009-0005-3564-5233>
e-mail: hristinkasemencuk@gmail.com*

Діана Логвінова

*Інститут права, психології та інноваційної освіти,
Національний університет "Львівська політехніка",
проспект В. Чорновола 57, м. Львів, Україна, 79005
<https://orcid.org/0000-0002-8049-7066>
e-mail: genderua@gmail.com*

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження соціально-демографічних і психологічних чинників психологічного дистресу серед дорослого населення України в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю виявлення факторів ризику та психологічних ресурсів, пов'язаних із переживанням дистресу в умовах тривалої суспільної кризи. Метою дослідження було вивчення особливостей психологічного дистресу, його зв'язку з тривожністю, резильєнтністю та інтолерантністю до невизначеності, а також визначення соціально-демографічних і психологічних чинників, пов'язаних із його вираженістю.

У дослідженні взяли участь 173 респонденти дорослого віку. Для збору емпіричних даних використано стандартизовані психодіагностичні методики, спрямовані на оцінку психологічного дистресу, ситуативної та особистісної тривожності, резильєнтності та інтолерантності до невизначеності. Для обробки результатів застосовано методи описової статистики, кореляційного, порівняльного та регресійного аналізу.

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків психологічного дистресу з тривожністю, резильєнтністю та інтолерантністю до невизначеності. Встановлено, що зі зростанням рівня дистресу підвищуються показники ситуативної й особистісної тривожності та інтолерантності до невизначеності, тоді як рівень резильєнтності знижується. Виявлено, що вищі показники дистресу частіше спостерігаються у жінок, осіб, які проживають у регіонах підвищеного воєнного ризику, а також респондентів із нижчою суб'єктивною оцінкою матеріального становища. Водночас статистично значущих відмінностей за віком, сімейним станом, наявністю дітей та статусом внутрішньо переміщеної особи не встановлено.

За результатами регресійного аналізу найбільший внесок у пояснення варіативності психологічного дистресу здійснюють ситуативна та особистісна тривожність, а також проспективна інтолерантність до невизначеності. Отримані результати дають підстави розглядати зазначені психологічні характеристики як важливі чинники ризику психологічного неблагополуччя та можуть бути використані для розроблення програм психологічної підтримки населення в умовах воєнного стану.

Ключові слова: психологічний дистрес, резильєнтність, тривожність, інтолерантність до невизначеності, соціально-демографічні чинники, воєнний стан.

Постановка проблеми. В умовах тривалого воєнного стану українці перебувають під впливом численних стресогенних чинників, серед яких загроза життю та безпеці, вимушене переміщення, економічна нестабільність, невизначеність майбутнього, втрата соціальних зв'язків та постійне емоційне напруження. Наслідком такого впливу є зростання рівня психологічного дистресу, який проявляється у погіршенні психічного благополуччя, підвищенні тривожності, емоційному виснаженні та зниженні адаптаційних можливостей особистості.

Психологічний дистрес є не лише індивідуальною проблемою, а й важливим індикатором психологічного стану суспільства. Його інтенсивність і тривалість відображають ступінь виснаження адаптаційних ресурсів населення та можуть слугувати показником потреби в психологічній, соціальній та інституційній підтримці. За умов затяжної війни дистрес набуває масового характеру, що актуалізує необхідність дослідження чинників, які сприяють його виникненню або, навпаки, виконують захисну функцію.

Значущості набуває вивчення зв'язку психологічного дистресу із соціально-демографічними характеристиками населення та психологічними чинниками, зокрема тривожністю, резильєнтністю та інтолерантністю до невизначеності. Виявлення факторів ризику та захисних чинників психологічного дистресу сприятиме визначенню найбільш уразливих груп населення та вдосконаленню програм психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

Аналіз теоретичних концепцій. Проблема стресу стала предметом систематичного наукового вивчення у першій половині XX століття. Передумови її формування заклали фізіологи Клод Бернар та Волтер Кеннон, які розробили концепції внутрішнього середовища організму та гомеостазу. Проте сучасне розуміння стресу пов'язують насамперед із працями Ганса Сельє, який у 1936 р. вперше описав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу середовища та запропонував концепцію загального адаптаційного синдрому (General Adaptation Syndrome), що включає стадії тривоги, резистентності та виснаження [9]. Г. Сельє розглядав стрес як універсальну неспецифічну відповідь організму на будь-який вплив. Саме він увів розмежування між еустресом (адаптивним, мобілізуючим стресом) та дистресом, який виникає тоді, коли вимоги середовища перевищують адаптаційні можливості людини. Причиною дистресу, згідно з Сельє, є виснаження адаптаційних ресурсів організму [7].

У моделі стресу Річарда Лазаруса та Сюзан Фолкман вирішальне значення має те, як людина оцінює ситуацію та власні можливості впоратися з проблемною ситуацією. Дистрес виникає тоді, коли особистість сприймає вимоги середовища як такі, що перевищують її ресурси. Центральними поняттями моделі є первинна та вторинна когнітивна оцінка, а також копінг-стратегії [8].

У теорії збереження ресурсів Стівена Хобфолла психологічний дистрес розглядається як наслідок втрати ресурсів або загрози їх втрати. До таких ресурсів належать матеріальний добробут, соціальні зв'язки, здоров'я, житло, робота, а також почуття безпеки та контролю [6]. Ця теорія є актуальною для пояснення психологічних наслідків війни, яка супроводжується масштабними втратами ресурсів на індивідуальному та суспільному рівнях.

У сучасних вітчизняних дослідженнях психологічний дистрес розглядається як результат взаємодії зовнішніх стресорів та внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують її адаптацію до кризових умов [4]. У цьому контексті Марина Смульсон пов'язує психологічне неблагополуччя з порушенням смислової організації майбутньої перспективи, яке в умовах війни, через руйнування життєвих планів і зростання невизначеності, може сприяти розвитку психологічного дистресу. Здатність зберігати цілісність життєвих

цілей, смислів і бачення майбутнього може розглядатися як важливий психологічний ресурс адаптації до кризових подій [3].

Адаптаційний потенціал особистості визначається її індивідуально-психологічними ресурсами, зокрема резильєнтністю як базовим чинником психологічної стійкості [2], а також ефективністю емоційної та когнітивної регуляції у стресових умовах. У працях Тетяни Титаренко психологічні стани особистості в умовах життєвих криз розглядаються крізь призму смислотворення, переживання травматичних подій і трансформації життєвого досвіду, що визначає індивідуальні особливості адаптації та психологічного благополуччя. Борис Лазоренко акцентує увагу на ролі стресу та копінг-стратегій як механізмів регуляції напружених станів, підкреслюючи, що використання адаптивних стратегій саморегуляції сприяє успішному подоланню стресу, тоді як неефективні копінг-стратегії підвищують ризик розвитку дистресу [1].

Заслуговує на увагу положення біопсихосоціальної моделі Дж. Енгеля [5] Відповідно до цієї концепції, ефективність адаптації залежить не лише від наявності внутрішніх ресурсів особистості, а й від особливостей соціального середовища, доступності підтримки та характеру стресогенних впливів. Важливе значення набувають соціально-демографічні та економічні чинники, зокрема вік, стать, сімейний стан, рівень освіти, матеріальне становище та географічний контекст проживання. Ці фактори не є безпосередніми причинами виникнення психологічного дистресу, проте можуть підвищувати або знижувати вразливість особистості до негативних наслідків стресових подій, їх можна розглядати як умови, що опосередковують вплив стресогенних обставин на психічне благополуччя та особливості адаптації людини.

Отже, психологічний дистрес є багатофакторним феноменом, що формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Важливу роль у його виникненні відіграють як індивідуально-психологічні характеристики особистості, так і соціально-демографічні та економічні умови життя. Високий рівень тривожності може посилювати схильність до переживання дистресу, тоді як резильєнтність виступає важливим ресурсом психологічної стійкості та адаптації до несприятливих життєвих обставин. Це обґрунтовує доцільність комплексного вивчення взаємозв'язку психологічного дистресу з індивідуальними та соціальними чинниками в умовах сучасних суспільних викликів.

Аналіз та інтерпретація емпіричних результатів. Метою дослідження було вивчення психологічного дистресу в умовах війни, його взаємозв'язків із тривожністю та резильєнтністю, а також особливостей прояву залежно від соціально-демографічних і соціально-економічних характеристик респондентів.

Емпіричну вибірку склали 173 респонденти дорослого віку, в якій переважали жінки (67,6%), особи віком 26-35 років (50,3%), респонденти без статусу ВПО (89,6%) та особи, які перебували у шлюбі (60,7%). За критерієм безпеки регіону проживання учасників було розподілено на три групи: відносно безпечний регіон (західні області України та респонденти, які перебували за кордоном) – 51,4%, регіон середнього ризику (центральні та північні області) – 25,4% та регіон підвищеного ризику (східні та південні області) – 23,1%.

Майже половина респондентів оцінила своє фінансове становище як середнє (49,7%; $n = 86$), тоді як 22,0% ($n = 38$) повідомили про фінансові труднощі, а 28,3% ($n = 49$) охарактеризували свій матеріальний стан як комфортний.

Для оцінки психологічних характеристик використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики: Короткий опитувальник загального стану здоров'я GHQ-16 для вимірювання рівня психологічного дистресу (Goldberg & Williams, 1988), шкала тривожності Спілбергера-Ханіна для визначення ситуативної та особистісної тривожності

(Spielberger, 1983), шкала резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10 для оцінки рівня резильєнтності (Connor & Davidson, 2003), а також шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12 (Carleton, 2016).

Дослідження мало поетапну організацію. На першому етапі за допомогою описових статистик було проаналізовано розподіл показників за шкалами методик у загальній вибірці та перевірено їх відповідність нормальному закону розподілу. На другому етапі здійснено аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками та перевірено припущення щодо зв'язку психологічного дистресу з тривожністю, інтолерантністю до невизначеності та резильєнтністю. Надалі було проведено порівняльний аналіз осіб із різним рівнем дистресу за психологічними та соціально-демографічними показниками, а також визначено внесок окремих чинників у варіативність психологічного дистресу.

Результати аналізу описових статистик за шкалами використаних методик наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Описові статистики за шкалами методик (n=173)

Шкали методик	Діапазон балів методик	Min-Max	M±SD	Критерій Шапіро Вілька, Sig
GHQ-16 (рівень психологічного дистресу; Д. Голдберг)	0 - 48	2,00 - 45,00	19,23±9,15	0,000
Ситуативна тривожність (Ч. Спілбергера - Ю. Ханін)	20 - 80	29,00 – 79,00	53,58±10,50	0,282
Особистісна тривожність (Ч. Спілбергера - Ю. Ханін)	20 - 80	25,00 – 76,00	48,98±10,33	0,038
Резильєнтність (Коннор-Девідсон)	0 - 40	7,00 – 40,00	26,44±6,33	0,064
Проспективна інтолерантність (Н. Карлтон)	7 - 35	11 - 35	22,91±4,97	0,131
Інгібіторна інтолерантність (Н. Карлтон)	5 - 25	5 - 25	15,04±4,03	0,181
Загальна інтолерантність (Н. Карлтон)	12 - 60	17 - 60	37,95±8,31	0,355

Аналіз описових статистик засвідчив достатню варіативність показників за всіма досліджуваними шкалами, що свідчить про неоднорідність вибірки за рівнем психологічного дистресу та пов'язаними з ним психологічними характеристиками. Як видно з таблиці, середній показник психологічного дистресу у вибірці (M=19,23) становить майже половину від максимально можливого значення (45,00) за шкалою GHQ-16, що свідчить про наявність у респондентів помірно вираженого психологічного неблагополуччя. Водночас середні значення ситуативної та особистісної тривожності (відповідно 53,58 і 48,96) відповідають підвищеному рівню, що вказує на значне емоційне напруження, характерне для переживання умов воєнного стану.

Показники резильєнтності відповідали середньому рівню, що свідчить про збереження у більшості учасників певного адаптаційного потенціалу для подолання стресових подій. Середні значення інтолерантності до невизначеності також виявилися помірними, відображаючи труднощі прийняття неоднозначних і непередбачуваних життєвих обставин, які є характерними для сучасних умов.

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка показала, що більшість досліджуваних показників мають розподіл, близький до нормального (див. табл. 1). Виняток становили показники психологічного дистресу та особистісної тривожності, для яких було зафіксовано статистично значущі відхилення від нормального розподілу, що враховувалося при виборі подальших методів статистичного аналізу.

Аналіз взаємозв'язків між психологічним дистресом, тривожністю, резильєнтністю та інтолерантністю до невизначеності ми здійснювали на підставі коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена (ρ) (див. табл.2).

Таблиця 2

Зв'язки психологічного дистресу з показниками тривожності, резильєнтності та інтолерантності до невизначеності

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Резильєнтність	Прогресивна інтолерантність	Інгібіторна інтолерантність	Загальна інтолерантність
GHQ-16	0,794	0,765	-0,431	0,452	0,461	0,495
Sig (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Результати кореляційного аналізу підтвердили припущення, що психологічний дистрес статистично значуще пов'язаний з усіма досліджуваними психологічними характеристиками ($p < 0,001$). Найбільш тісні зв'язки виявлено між дистресом і показниками тривожності ($r=0,794$ і $0,765$), тоді як резильєнтність виступає захисним фактором, пов'язаним зі зниженням рівня дистресу ($r=-0,431$). Водночас інтолерантність до невизначеності є фактором психологічної вразливості, що асоціюється з підвищенням психологічного дистресу ($r=0,461$ і $r=0,495$).

На наступному етапі дослідження було проаналізовано розподіл респондентів за рівнем вираженості психологічного дистресу. Отримані результати показали, що низький рівень дистресу був характерний для 31,2% ($n = 54$) опитаних, помірний – для 42,2% ($n = 73$), тоді як 26,6% ($n = 46$) респондентів продемонстрували високий або дуже високий рівень психологічного дистресу. Враховуючи суттєві відмінності у вираженості дистресу, надалі було здійснено аналіз особливостей соціально-демографічних та психологічних характеристик у групах з різним рівнем його прояву.

Результати порівняльного аналізу складу цих груп за критерієм χ^2 Пірсона засвідчили, що статистично значущими чинниками їх диференціації є стать ($\chi^2 = 7,41$; $p = 0,025$), регіон проживання ($\chi^2 = 12,96$; $p = 0,011$) та суб'єктивна оцінка матеріального становища ($\chi^2 = 15,45$; $p = 0,004$).

Отримані результати свідчать, що зі зростанням рівня психологічного дистресу збільшується частка жінок, осіб, які проживають у регіонах із підвищеним безпековим ризиком, а також респондентів, які оцінюють своє фінансове становище як недостатнє. Водночас вік ($\chi^2=4,25$; $p=0,643$), статус внутрішньо переміщеної особи ($\chi^2=0,58$; $p=0,750$), сімейний стан ($\chi^2=1,02$; $p=0,601$) та наявність дітей ($\chi^2=1,20$; $p=0,548$) не продемонстрували статистично значущого зв'язку з рівнем психологічного дистресу. Таким чином, у межах досліджуваної вибірки найбільшу роль у диференціації рівнів психологічного дистресу відіграють гендерні, економічні та безпеково-територіальні чинники, тоді як сімейно-демографічні характеристики не виявили істотного зв'язку з його вираженістю.

Порівняльний аналіз підгруп із низьким, помірним та високим рівнями психологічного дистресу за показниками тривожності, резильєнтності та інтолерантності до невизначеності здійснювався за допомогою непараметричного критерію Н-Краскела-Волліса. Отримані результати підтвердили наявність статистично значущих відмінностей між трьома порівнюваними групами за всіма досліджуваними параметрами ($p < 0,001$) (див. табл. 3).

Таблиця 3

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Резильєнтність	Прогностична інтолерантність	Індивідуальна інтолерантність	Загальна інтолерантність
Kruskal Wallis	91,023	82,746	29,460	27,206	29,837	33,496
Sig (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Подальше попарне зіставлення груп із використанням U-критерію Манна-Вітні дозволило деталізувати специфіку виявлених відмінностей. Встановлено, що при порівнянні будь-якої пари груп вищі показники ситуативної та особистісної тривожності, а також інтолерантності до невизначеності фіксувалися у респондентів із вищим рівнем дистресу. Натомість вищі показники резильєнтності (стресостійкості) є характерними для осіб із менш вираженими проявами дистресу. Усі виявлені попарні відмінності виявилися високозначущими та відповідали рівню статистичної достовірності ($p < 0,001$).

На завершальному етапі дослідження було застосовано метод множинного лінійного регресійного аналізу з метою визначення інтегрального внеску когнітивно-емоційних та соціально-демографічних чинників у розвиток психологічного дистресу респондентів. Відповідно до отриманих результатів моделювання, коефіцієнт множинної кореляції становив ($R = 0,833$), що свідчить про високий ступінь лінійного зв'язку між усім комплексом включених до моделі предикторів та залежною змінною (див. табл. 4).

Таблиця 4

Показники якості регресійної моделі прогнозування психологічного дистресу

Множинний коефіцієнт кореляції R	Коефіцієнт детермінації R ²	Скоригований R ²	Стандартна похибка оцінки
0,833	0,695	0,672	5,24333

Коефіцієнт детермінації становив $R^2 = 0,695$, що математично доводить, що побудована регресійна модель на 69,5% пояснює варіативність показників психологічного дистресу досліджуваних, підтверджуючи високу прогностичну спроможність та теоретичну обґрунтованість обраного комплексу перемінних.

За даними дисперсійного аналізу моделі (табл. 5), побудована регресійна модель є статистично надійною та спроможною для прогнозування ($F(12, 160) = 30,34$; $p < 0,000$).

Детальний аналіз окремих предикторів (табл. 6) дозволив визначити безпосередній чистий внесок кожного фактора у варіативність показників психологічного дистресу. Встановлено, що провідними та найбільш потужними предикторами дистресу виступають емоційні компоненти, а саме: ситуативна тривожність ($Beta = 0,476$; $t = 6,40$; $p < 0,001$) та особистісна тривожність ($Beta = 0,453$; $t = 4,61$; $p < 0,001$). Обидва чинники мають

прямий позитивний характер впливу. Окрім цього, самостійним та статистично значущим когнітивним предиктором розвитку дистресу виявилася проспективна тривога (субшкала інтолерантності до невизначеності) ($Beta = 0,138$; $t = 2,17$; $p = 0,032$), що вказує на деструктивний вплив фіксації респондентів на занепокоєнні щодо майбутнього.

Таблиця 5

Оцінка статистичної значущості регресійної моделі (ANOVA)

Модель	Джерело варіації	Сума квадратів (Sum of squares)	df	Середній квадрат Mean square	F	p
1	Регресія	10007,951	12	833,996	30,335	,000
	Залишок	4398,800	160	27,493		
	Загалом	14406,751	172			

Таблиця 6

Коефіцієнти множинної регресійної моделі прогнозування психологічного дистресу

Предиктор	B	Стандартна похибка	β	t	p
Константа	-29,505	5,501		-5,363	,000
Ситуативна тривожність	0,415	0,065	0,476	6,401	,000
Особистісна тривожність	0,401	0,087	0,453	4,614	,000
Резильєнтність	0,130	0,089	0,090	1,452	,148
Проспективна інтолерантність до невизначеності	0,254	0,117	0,138	2,165	,032
Інгібіторна інтолерантність до невизначеності	-0,259	0,167	-0,114	-1,549	,123
Стать	-1,078	0,972	-0,055	-1,109	,269
Вік	0,937	0,539	0,084	1,740	,084
Місце проживання	-0,137	0,993	-0,006	-0,138	,890
Статус ВПО	-2,368	1,388	-0,079	-1,706	,090
Матеріальне становище	0,231	0,661	0,018	-0,349	,728
Сімейний стан	-1,328	0,921	-0,071	-1,442	,151
Наявність дітей	0,477	0,901	0,026	0,529	,598

Водночас включені до моделі соціально-демографічні та соціально-економічні показники (стать, вік, фінансовий стан, статус ВПО, сімейний стан, наявність дітей та місце проживання), а також показники стресостійкості не продемонстрували самостійного значущого впливу на залежну змінну ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що вплив середовищних та демографічних чинників на розвиток дистресу опосередковується (медіюється) через активацію базових психологічних станів - насамперед через ескалацію рівнів тривоги та когнітивного несприйняття невизначеності/

Висновки. Результати дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку психологічного дистресу з показниками тривожності, резильєнтності та інтолерантності до невизначеності. Встановлено, що зі зростанням рівня психологічного дистресу підвищуються показники ситуативної та особистісної тривожності, а також інтолерантності до невизначеності, тоді як рівень резильєнтності знижується. Найбільш тісні зв'язки

виявлено між дистресом і показниками тривожності, що свідчить про вагому роль емоційного реагування на стресові події у формуванні психологічного неблагополуччя.

Порівняльний аналіз показав, що рівень психологічного дистресу пов'язаний із низкою соціально-демографічних та соціально-економічних характеристик. Вищі показники дистресу частіше виявлялися у жінок, респондентів, які проживають у регіонах підвищеного воєнного ризику, а також осіб, що оцінюють своє матеріальне становище як недостатнє. Водночас статистично значущих відмінностей за віком, сімейним станом, наявністю дітей та статусом внутрішньо переміщеної особи не встановлено.

Особи з високим рівнем психологічного дистресу характеризуються підвищеною тривожністю, більшою інтолерантністю до невизначеності та нижчим рівнем резильєнтності порівняно з респондентами, які мають низький рівень дистресу. Результати регресійного аналізу засвідчили, що найбільший внесок у пояснення варіативності психологічного дистресу роблять ситуативна та особистісна тривожність, а також перспективна інтолерантність до невизначеності. Отримані дані дають підстави розглядати зазначені психологічні характеристики як важливі чинники ризику психологічного неблагополуччя в умовах тривалої суспільної кризи.

Список використаної літератури

1. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. Київ : Талком, 2020. 318 с. URL : <https://ispp.org.ua/2020/11/17/monografiya-zhittyevij-svit-i-psixologichna-bezpeka-lyudini-v-umovax-suspilnix-zmin/>
2. Кузікова С., Щербак Т. (2022). Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*, (8), С. 39-46. DOI : <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313>
3. Смульсон М. Л. (2020) Задачний підхід до конструювання особистісного досвіду. *Актуальні проблеми психології: Том: Психологічна герменевтика*, 12 (2). С. 41-57. URI : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722472>
4. Стасюк В., Українець В. (2023). Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*, 71(1), С. 126-133. DOI : <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-71-1-126-133>
5. Engel G. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286). P. 129-136.
6. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513-524. DOI : <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
7. Kloldt J., Barsalou L. W. Establishing a Comprehensive Hierarchical construct of Eustress (CHE). *Current Psychology*. 2024; 43(41):32258-32273. DOI : <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06750-7>
8. Robinson A. M. Let's Talk about Stress: History of Stress Research. *Review of General Psychology*. Volume 22 Issue 3, September 2018. DOI : <https://doi.org/10.1037/gpr0000137>
9. Rochette, L.; Dogon, G.; Vergely, C. Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: "Stress Is the Spice of Life". *Brain Sci*. 2023, 13, 310. DOI : <https://doi.org/10.3390/brainsci13020310>

PSYCHOLOGICAL DISTRESS OF THE ADULT POPULATION OF UKRAINE: SOCIO-DEMOGRAPHIC AND PSYCHOLOGICAL FACTORS

Khrystyna Melnyk

*Institute of Law, Psychology and Innovative Education,
Lviv Polytechnic National University,
57, V. Chornovola Avenue, Lviv, Ukraine, 79005
<https://orcid.org/0009-0005-3564-5233>
e-mail: hristinkasemencuk@gmail.com*

Diana Lohvinova

*Institute of Law, Psychology and Innovative Education,
Lviv Polytechnic National University,
57, V. Chornovola Avenue, Lviv, Ukraine, 79005
<https://orcid.org/0000-0002-8049-7066>
e-mail: genderua@gmail.com*

The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of socio-demographic and psychological factors associated with psychological distress among the adult population of Ukraine under martial law. The relevance of the study is determined by the need to identify risk factors and psychological resources related to the experience of distress in the context of a prolonged societal crisis. The aim of the study was to investigate the characteristics of psychological distress, its relationship with anxiety, resilience, and intolerance of uncertainty, as well as to identify socio-demographic and psychological factors associated with its severity.

The study involved 173 adult participants. Standardized psychodiagnostic instruments were used to assess psychological distress, state and trait anxiety, resilience, and intolerance of uncertainty. Descriptive statistics, correlation analysis, comparative analysis, and regression analysis were applied to process the data.

The findings revealed statistically significant relationships between psychological distress and anxiety, resilience, and intolerance of uncertainty. Higher levels of distress were associated with increased state and trait anxiety and greater intolerance of uncertainty, whereas resilience was found to decrease as distress increased. Elevated levels of psychological distress were more frequently observed among women, individuals living in regions with a higher level of military risk, and respondents reporting poorer subjective financial status. At the same time, no statistically significant differences were found with respect to age, marital status, parenthood, or internally displaced person status.

The results of the regression analysis demonstrated that state anxiety, trait anxiety, and prospective intolerance of uncertainty made the greatest contribution to explaining the variance in psychological distress. These findings suggest that the identified psychological characteristics represent important risk factors for psychological maladjustment and may be considered in the development of psychological support programs for the population under martial law.

Keywords: psychological distress, resilience, anxiety, intolerance of uncertainty, socio-demographic factors, martial law.

*Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 01.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.10.2026*