



**ЗЛОБИНА**

**Олена Геннадіївна** — доктор соціологічних наук, професор, завідувач відділу соціальної психології Інституту соціології НАН України

## СТРЕСОВІ СТАНИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ: СОЦІАЛЬНО-ГРУПОВИЙ АНАЛІЗ

За матеріалами доповіді на засіданні Президії НАН України 20 березня 2024 року

*У доповіді наведено результати дослідження стресових станів населення України під час війни. Війна чинить комплексний негативний тиск на психологічний стан населення через створення екзистенційних загроз та підсилення дії всіх стресорів. Під їхнім впливом виникають такі стресові стани, як психологічний дистрес, стан подовженого стресу та посттравматичний стресовий розлад. Аналіз результатів репрезентативного всеукраїнського опитування показав, що 69 % населення має низький рівень дистресу, що свідчить про достатньо ефективне використання населенням ресурсів психологічного спротиву для захисту від дії стресорів війни. Водночас виявлено, що найбільш вразливими групами, в яких зафіксовано підвищений рівень дистресу, є максимально депривоване населення, жінки та молодь до 30 років. Зафіксовано, що в різних групах ризику дистрес виявляється в різних формах, що потребує вироблення диференційованих підходів до зміцнення ресурсів спротиву на психологічному рівні.*

**Ключові слова:** війна, дистрес, подовжений стрес, стресори, ресурси, групи ризику.

Війна є постійною надзвичайною ситуацією, що охоплює всю мережу відносин у суспільстві, травматичною подією, яка стосується не окремих осіб, а населення загалом, тобто породжує «колективну травму», яку отримують всі, а не лише ті, хто безпосередньо постраждав унаслідок воєнних дій. Війна створює стрес у багатьох сферах одночасно, руйнуючи фізичне, соціальне і психічне благополуччя населення. З метою дослідження специфіки та визначення шляхів компенсації зумовлених війною стресових станів населення України у 2023 р. за підтримки Національної академії наук України колектив Інституту соціології НАН України розпочав дослідницький проект «Стресові стани населення України в контексті війни: розповсюдженість, групи ризику та шляхи компенсації».

Під час реалізації проекту в жовтні 2023 р. було проведено емпіричні дослідження стресових станів, з якими стикнулося

населення України. Отримані результати мають велике практичне значення, оскільки дають можливість оцінити психологічний стан населення, яке на момент опитування вже півтора року перебувало під тиском різноманітних стресорів, породжених війною. Цінність проекту велика й в академічному сенсі, зважаючи на те, що кейс України має унікальне значення для дослідження стресових станів населення країн, на території яких тривалий час ведуться повномасштабні воєнні дії. Подібних репрезентативних опитувань, здійснених на основі спеціально розробленої програми із застосуванням створеного авторським колективом інструментарію, досі взагалі не було у світовій практиці.

Представляючи попередні результати дослідження, ми зосередимося на соціально-груповому зрізі, щоб не лише продемонструвати загальний психологічний стан населення, а й виявити групи ризику, які потребують особливої уваги.

Загалом палітра стресових станів досить розмаїта. В її основі лежить стрес як стан підвищеної напруги, сукупність адаптаційних (нормальних) реакцій на вплив різних несприятливих факторів-стресорів (фізичних або психологічних). Якщо стресові фактори діють протягом тривалого часу і не припиняються або повторюються на регулярній основі (наприклад, фінансові проблеми чи міжособистісні конфлікти), виникає хронічний стрес, який може призвести до стану дисбалансу, зокрема до відчуття занепокоєння, пригніченості, дратівливості.

Як під впливом окремих травмуючих подій, так і в результаті накопичення протягом певного часу дії стресорів здатність людини адаптуватися знижується. Психологічний дистрес — це емоційно дискомфортний стан, який виникає в індивіда у відповідь на специфічні стресори або сильну потребу в чому-небудь і який призводить до тимчасових або постійних негативних наслідків.

Війна спричиняє *комплексний негативний тиск* на психологічний стан через наявність екзистенційних загроз та підсилення дії всіх

стресорів. Мільйони людей постійно живуть під впливом специфічних стресорів воєнного часу. Виникає ефект «колективної травматизації» всієї спільноти.

Під тривалим і безперервним впливом стресорів населення переживає специфічний стан подовженого стресу, який виникає внаслідок перебування як під поточною, так і під реальною майбутньою загрозою. На відміну від традиційних хронічних стресорів, що пов'язані з відносно тривалими проблемами, конфліктами та загрозами і з якими люди стикаються щодня, типи стресорів, які впливають на членів спільноти при подовженому травматичному стресі, є екстремальними і пов'язаними з різними видами загрози життю й тілесній цілісності. Як правило, такі стресори вважають більш травматичними, ніж хронічні стресори. Тривалі травматичні події можуть додавати або посилювати наслідки минулих травм і підвищувати вразливість до можливих майбутніх травм.

В результаті одиничних або повторюваних стресових психотравмуючих ситуацій у людини може виникнути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Постійні стресові стани, які переживає населення під час війни, відрізняються від ПТСР, якому притаманні фізіологічні і психологічні реакції, центровані на миттєвих травматичних подіях, що продовжують вторгтися в сьогодення. ПТСР діагностують як тяжкий психічний стан.

Отже, під впливом дії стресорів виникають такі основні стресові стани:

- **психологічний дистрес**, що проявляється у формі ворожості, депресії, виснаженості, соціалізації, тривожності, недовіри тощо;
- **стан подовженого стресу** — у формі постійної напруженості в очікуванні небезпек;
- **посттравматичний стресовий розлад** — у формі переживання травмуючих подій, що зумовлює проблеми з емоційною сферою, соціальними взаємодіями тощо.

Під час війни групою ризику в широкому сенсі стає все населення країни, яке можна структурувати за такими ознаками:

- вразливі групи, що перебувають під тиском безпосередньої загрози життю (військо-

вослужбовці; жителі прифронтових територій тощо);

- вразливі групи, що безпосередньо постраждали від війни (вимушені переселенці; населення, що перебувало на тимчасово окупованих територіях; люди, які зазнали шкоди здоров'ю; люди, які втратили близьких, тощо);
- вразливі групи, що мають нижчі психологічні та соціальні ресурси протидії стресорам (жінки, молодь, люди з низьким рівнем доходу).

Загальна аналітична схема дослідження потребувала виокремлення набору стресорів, аналізу ресурсів протидії та визначення наслідків у вигляді оцінки поширеності різних стресових станів. Основну увагу в попередніх дослідженнях стресових станів цивільного населення під час воєн було зосереджено на оцінюванні психологічного впливу пов'язаного з війною досвіду, зокрема спостереження смерті або серйозних поранень близьких, руйнування будинків і громад, свавільних затримань, фізичних та психологічних тортур, сексуального насильства, примусової участі у бойових діях. Стресори під час гострої фази війни поділяють на суто воєнні (обстріли, інші загрозливі для життя ситуації, катування, геноцид) і травматичні, але не суто воєнні (сексуальне насильство, домагання, втрата матеріальної власності, життя в несприятливих умовах, зокрема відсутність їжі, води, житла). Розроблено різні шкали досвіду війни, створені, наприклад, для боснійської чи афганської воєн. Однак пряме застосування інструментарію, який розробляли для оцінки перебування під впливом травмуючого досвіду війни в інших країнах, не може бути ефективним для оцінювання української ситуації, оскільки кожна війна має «своє обличчя».

Тому передусім ми сформуваємо перелік із 48 стресорів, який було апробовано в пілотному дослідженні, проведеному для тестування інструментарію<sup>1</sup>. В результаті аналізу отри-

<sup>1</sup> Дослідження проводили в червні 2023 р. на онлайн-панелі «Власна думка», вибірку зважували для досягнення максимальної неоднорідності за статтю та віком, а також більшої представленості Сходу й Пів-

маних даних кількість стресорів було зменшено до 28, для яких підтвердився статистично значущий вплив на рівень дистресу. Потім у структурі сформованого набору виокремили дві групи стресорів: *специфічні*, породжені безпосередньо війною, та *буденні*, пов'язані з руйнуванням звичного укладу життя через негативні ефекти, зумовлені війною. До першої групи увійшли сім стресорів — безпосередня загроза власному життю; безпосередня загроза життю близьких; перебування в ситуації, коли загинули люди; перебування в ситуації, коли люди були тяжко поранені; вимушене залишення власної домівки на тривалий час; вимушена розлука з близькими людьми; переживання через почуте і побачене в медіа. До другої групи увійшли стресори, пов'язані з роботою, фінансовими проблемами, здоров'ям, недостатньою соціальною допомогою, ускладненням міжособистісних стосунків, соціальною напругою. Ці стресори формують виклики для нормальної життєдіяльності людини, і без відповіді на них найважливішим аспектам буденного життя загрожує деструкція. При цьому характер цих стресорів передбачає, що їх можна подолати (не обов'язково остаточно) навіть під час війни.

Аналогічну процедуру було застосовано і для визначення переліку ресурсів протидії стресорам. До остаточного набору ресурсів потрапило 45 показників, які в пілотному опитуванні підтвердили свій потенціал протидії стресорам. Насамперед цю роль виконує збереження рутинної діяльності — роботи, спілкування, дозвілєвих практик. Дотримання розпорядку дня в умовах напруженої атмосфери навколо стає механізмом подолання стресу та спробою змусити себе повірити в те, що життя триває, що все під контролем і «нормально».

Щоденна необхідність іти, незважаючи на всі труднощі, в школу чи на роботу може стати базовою умовою для підтримання соціальних рамок та зв'язків, з яких індивіди черпають силу, водночас «підключаючись» до реальності.

дня, як регіонів, що перебувають під сильнішим стресом. Загальна кількість опитаних — 803 респонденти.

Максимально важливу роль для підтримання стійкості в протидії стресорам відіграють психологічні ресурси. Для їх вимірювання було створено наш власний інструментарій для оцінки 4 компонентів психологічних ресурсів: оптимізму, загальної активності, емоційної стійкості, відчуття контролю над ситуацією. Також до переліку ресурсів увійшли різні форми соціальної підтримки, психологічна допомога, звернення до релігійних або магічних практик, застосування як заспокійливого їжі, зокрема смаколиків, алкоголю, лікарських засобів.

Для вимірювання стресових станів ми використали експрес-тест орієнтовної оцінки рівня психологічного дистресу, розроблений співробітником Інституту соціології НАН України Сергієм Дембіцьким. Застосування цього тесту в опитуваннях, зокрема в моніторингу «Українське суспільство», дало змогу отримати дані про динаміку психологічних станів порівняно з довоєнним періодом. Зважаючи на те, що дистрес виявляється в різних реакціях дезадаптації, було застосовано додаткові шкали для вимірювання його психологічних, емоційних, соматичних і поведінкових ознак. Так, окремо вимірювали такі показники дистресу, як депресія, тривожність, соматизація, виснаженість, міжособистісна чутливість, параноїдальні ідеї, ворожість. Загалом було застосовано 39 індикаторів. Крім того, ми задіяли низку індикаторів для вимірювання подовженого стресу, посттравматичного стресового розладу, медіатравматизації.

Загальна анкета містила близько 200 запитань, що потребувало застосування спеціальної методології<sup>2</sup>.

Спочатку за допомогою телефонного опитування (САТІ) було проведено рекрутинг

<sup>2</sup> Опитування було проведено Соціологічною групою «Рейтинг» на замовлення Інституту соціології НАН України по всій Україні (крім окупованих територій Криму та Донбасу) 6–10 жовтня 2023 р. Вибірка, використана для фінального аналізу, складалася з 2767 респондентів і репрезентувала жителів України у віці від 18 до 69 років, які користуються смартфоном (орієнтовно 74 % дорослого населення України), але не включала українців, які зараз перебувають не в Україні.

респондентів, потім для їхніх відповідей за основним блоком анкети застосували метод комп'ютерного інтерв'ювання (CAWI), під час якого респондент самостійно заповнює електронну анкету на комп'ютері, планшеті чи смартфоні.

Загалом опитування дозволило отримати низку важливих результатів, а також сформувати ґрунтовну емпіричну базу, що становить очевидну цінність для подальших прикладних розробок та фундаментальних наукових пошуків.

Фокусуючи увагу на соціально-групових відмінностях, розглянемо результати щодо дистресу та подовженого стресу серед населення загалом та виокремимо групи, які мають підвищені показники стресових станів. Насамперед дослідження дало можливість зафіксувати кількість тих, хто отримав досвід перебування в зоні бойових дій. До початку повномасштабного вторгнення такий досвід уже мали майже 18 % населення, яких торкнулися бойові дії, що велися з 2014 р. Після 24 лютого 2022 р. ця група охоплювала вже 44 % опитаних.

Актуальна ситуація на момент проведення опитування виявилася зіставною з ситуацією, зафіксованою в моніторингу Інституту соціології НАН України у другій половині 2020 р.: близько 69 % опитаних демонструють нормальний рівень психологічного дистресу, 21 % – підвищений, 10 % – високий (рис. 1).

Хоча, на перший погляд, нібито нічого не змінилося, це не означає, що війна не справила впливу на психологічний стан населення. Слід розуміти, що психологічні стани досить мінливі і можуть поглиблюватися під впливом сильних стресорів, а можуть компенсуватися за рахунок ресурсів спротиву, які блокують їхню дію. Порівнюючи наведені дані, варто також зважати на те, що замір 2020 р. проводили в момент дії сильних стресорів іншої природи – тоді населення України перебувало в очікуванні чергової хвилі коронавірусу. Натомість опитування 2023 р. відбувалося через півтора року після вторгнення. За цей період населення пережило низку травматичних подій, які послідовно змінювали сприйняття ситуації. В момент вторгнення агресора дистрес

був значно вищим, що підтверджують точкові заміри на обмежених вибірках. Однак протягом наступних місяців населення пережило окупацію та звільнення частини територій, руйнування інфраструктури, перебувало в очікуванні наступу та готувалося до труднощів нового зимового періоду. Все це впливало на стресові стани. Відбувалася поступова адаптація до життя в умовах війни, що й привело до такого результату на момент опитування. В разі продовження досліджень із застосуванням цієї самої методології ці дані можуть стати відправною точкою для порівняння.

Традиційно групи, в яких фіксується підвищений рівень психологічного стресу, незалежно від того, які саме стресори діють, — це жінки та молодь, що й підтвердило наше дослідження (рис. 2). Причому в міру того, як різні стресори накладаються один на одного, психологічний стан представників цих груп погіршується. Так, незалежно від наявності чи відсутності досвіду участі або зіткнення з воєнними діями, близько трьох чвертей чоловіків демонструють нормальний рівень психологічного дистресу. Натомість для жінок характерна помітна негативна реакція на такий досвід. Якщо серед усіх жінок загалом підвищений або високий рівень дистресу мають 36,9 %, то серед тих, які брали участь у бойових зіткненнях або допомагали військовим у зоні ведення воєнних дій, цей показник сягає майже 50 %.

До груп ризику також традиційно відносять вимушено переміщених осіб. Зокрема, за даними дослідження 2017 р., 32 % внутрішньо переміщених осіб в Україні мали симптоми пост-травматичного стресового розладу, спричиненого конфліктом на сході України. Відповідно, й сьогодні можна констатувати, що нова хвиля внутрішніх переселенців демонструє підвищений рівень дистресу, що надалі може стати чинником розвитку ПТСР.

Однак найбільш тривожну картину було зафіксовано в групі з найнижчими доходами. Для визначення рівня матеріальної депривованості в дослідженні ми застосовували показник самооцінки респондентами того, що їм «покишені», оплату чого вони можуть здійсню-

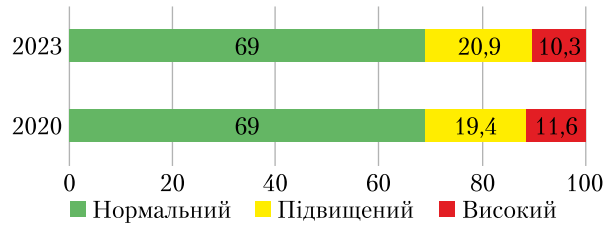


Рис. 1. Рівень психологічного дистресу населення загалом у 2020 і 2023 р., %

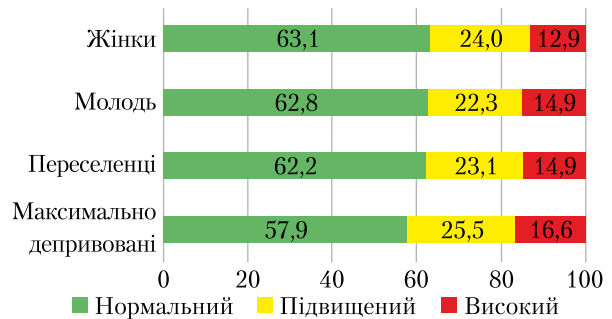


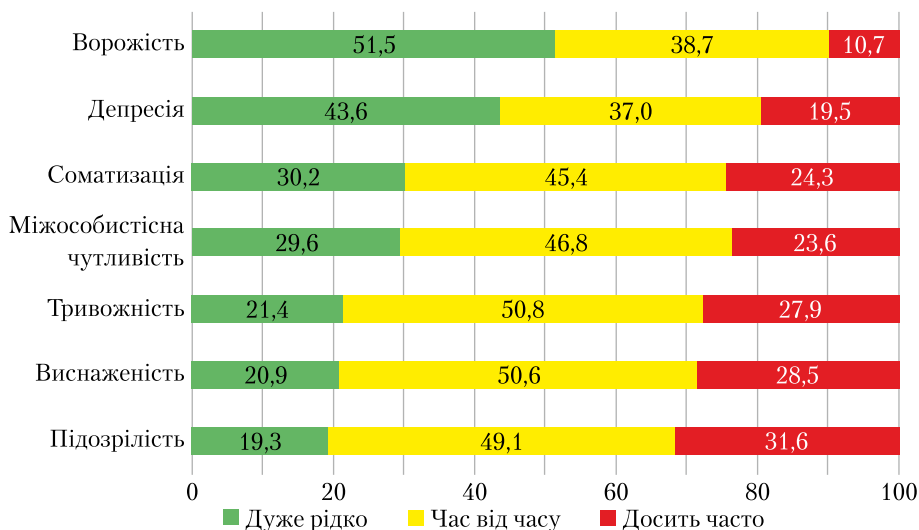
Рис. 2. Рівень психологічного дистресу в групах ризику, 2023 р., %

вати без економії, позичання або фінансової допомоги. Максимальний рівень депривації базових потреб мають ті, хто в змозі придбати лише продукти харчування. Вони також показали і найвищий серед усіх груп рівень психологічного дистресу.

На основі отриманих даних окремі стресові стани, в яких проявляється дистрес, можна впорядкувати за поширеністю: від найменш поширених до найбільш поширених (рис. 3).

Найменш поширеною виявилася каналізація дезадаптації через ворожість, яка проявляється як імпульсивність і агресія. Значно виразніше дистрес проявляється через депресію у вигляді пригніченості й тужливості. Ще більш поширеним симптомом є соматизація у вигляді головного болю, безсоння, підвищеного тиску та інших виявів тілесного дискомфорту.

Стан дистресу загострює міжособистісну чутливість, показниками чого є низька самооцінка та вразливість. Найчастіше дистрес проявляється у вигляді тривожності, яка переживається як напруженість, страх, погані пе-



**Рис. 3.** Прояви психологічного дистресу серед населення загалом, 2023 р., %

редчуття. Також його виразним проявом є виснаження, яке відчувається як занепад фізичних і психічних можливостей. Нарешті дезадаптація виявляється через відчуття тотальної небезпеки від оточення, що супроводжується зростанням підозрілості й недовіри.

Аналіз того, як ці прояви дистресу поширені в групах ризику, виявив істотні відмінності між ними. Зокрема, серед тих, хто жили в зоні бойових дій або брали безпосередню участь у них, статистично вищий рівень ворожості, а серед переселенців – рівень підозрілості. Жінки частіше схильні переживати дистрес у формі депресії, соматизації, тривожності. Натомість для молоді не характерні соматизація і підозрілість, але всі інші вияви дистресу в них підвищені. Причому знову ж таки, поєднуючи групи, ми спостерігаємо різні вияви дистресу: молоді жінки тяжіють до депресії і тривожності, а юнаки – до ворожості. Водночас для групи високодепривованих вияв у формі ворожості не є характерним, хоча решта ознак дистресу трапляються в цій групі значно частіше, ніж у вибірці загалом.

Попри те, що населення поки що досить впевнено протистоїть впливам стресорів і високий рівень дистресу спостерігається лише у 10 % населення, постійні стресові стани, які переживають люди під час війни, що триває,

накопичуються і закладають підґрунтя як для зростання дистресу, так і для розвитку ПТСР.

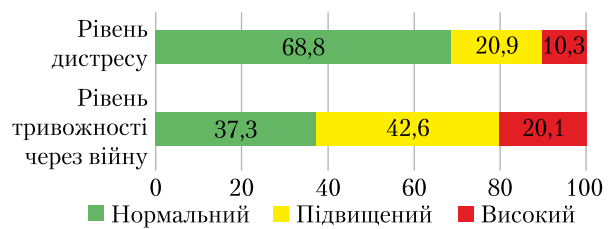
Стан подовженого стресу характеризується непередбачуваністю, всепроникністю та суттєвістю небезпек і загроз. Він породжує занепокоєність поточною та майбутньою безпекою, і, відповідно, стресовий стан залежить від ефективності керування тривогою. Однією з визначальних особливостей подовженого травматичного стресу є реалістична (на відміну від перебільшеної) оцінка майбутньої загрози. Подовжений стрес має набагато більшу ймовірність послаблення, якщо загроза зменшується, тобто населення виявляє більш гнучкий тип адаптації до впливу стресорів такого характеру. Однак, попри консенсус щодо небезпечності середовища (наприклад, у районах, які часто зазнають ракетних обстрілів), є суб'єктивна оцінка ризику, тобто інтерпретація загрози може варіюватися від звичайного занепокоєння до реакцій параноїдального типу, в яких загроза стає перебільшеною та надмірно узагальненою, що негативно впливає на якість життя і функціонування таких людей і зрештою призводить до появи симптомів дистресу.

Для визначення впливу подовженого стресу на психологічний стан населення було розроблено спеціальні індекси, які дають змогу оцінити рівень тривожності через війну та рівень

готовності до можливих небезпек. Виявилося, що напруження в очікуванні можливого ракетного удару постійно переживають 19,3 % опитаних, ще 33,7 % відчувають його періодично. Ще сильнішим джерелом тиску на психіку є страх через можливий наступ ворога з метою захоплення наших територій. Постійно відчувають його 26,1 % населення, періодично — ще 29,7 %. Постійне напруження виявляється як болісне реагування на сигнали повітряної тривоги (постійно або періодично у 42,1 % респондентів). До таких постійних страхів додаються й, так би мовити, «сезонні» побоювання. Так, на момент опитування в жовтні 2023 р. занепокоєння через можливий блекаут постійно або періодично відчували 42,4 % респондентів.

В очікуванні прийдешніх загроз населення застосовує різноманітні засоби для зменшення небезпеки. Зокрема, про те, що вони готуються до «складної зими» (роблять необхідні приготування для життя без світла, води, на випадок перебоїв з ліками), зазначили 57,2 % опитаних; 55,4 % відмовляються від «зайвих» витрат, які можуть собі дозволити, оскільки вважають, що під час війни потрібно економити; 42,9 % тримають напоготові «тривожну валізу»; 54 % підтримують контакт з тими, хто перебуває в подібних життєвих обставинах, з метою отримання необхідної інформації та допомоги. Всі ці практики статистично значущі і пов'язані з підвищеним рівнем дистресу.

Якщо проаналізувати подовжений травматичний стрес у групах ризику, можна дійти висновку, що він більший у жінок (високий рівень мають 28,1 % жінок і лише 10,8 % чоловіків) та у жителів прифронтових територій (високий рівень серед них мають 25,4 % проти 15,7 % серед жителів центрального регіону). Натомість у молоді віком до 30 років показник подовженого травматичного стресу навіть нижчий, ніж у старшій віковій групі (18,8 % проти 22,8 %). Певною мірою це пов'язано з тим, що молодь має нижчий рівень психологічної стійкості порівняно і з середнім у всього населення, і з іншими групами ризику. Відповідно, її ресурси більше виснажуються в протидії актуальним стресорам сьогодення, а тривога щодо майбут-



**Рис. 4.** Порівняння вираженості дистресу та подовженого травматичного стресу у населення загалом, %

ніх загроз відсувається на задній план у загальному впливі стресорів.

Слід зазначити, що загалом низький рівень психологічної стійкості зафіксовано у 16 % опитаних, серед жінок таких 17,3 %, а серед молоді 20 %. Найнижчий рівень з усіх груп ризику мають максимально депривовані — 21,3 %.

В цілому індекс подовженого травматичного стресу порівняно з дистресом демонструє значно вищу психологічну навантаженість, яка виникає через тривалий вплив різноманітних стресорів, породжених або підсилюваних війною (рис. 4).

Особливістю подовженого травматичного стресу є те, що тривалий вплив стресорів постійно підвищує рівень симптоматики дистресу. Це актуалізує необхідність докладання постійних зусиль, спрямованих на збільшення ресурсів психологічної стійкості, щоб сприяти ефективному подоланню наслідків дії стресорів війни на населення.

Отже, підсумовуючи попередні результати дослідження стресових станів населення України в контексті війни, можна зробити деякі висновки:

- загальний рівень психологічного дистресу на момент проведення опитування був підвищеним або високим у майже третини населення (31 %);
- стан подовженого стресу виражений сильніше, ніж стан психологічного дистресу, високий або підвищений рівень тривожності через війну мають 62,7 % населення;
- населення досить ефективно використовує ресурси психологічного спротиву для захисту від дії стресорів війни; низький рівень психологічної стійкості зафіксовано лише у 16 %;

- тиск подовженого стресу створює загрозу поступового виснаження ресурсів та падіння рівня психологічної стійкості;
- найбільш вразливими групами, в яких зафіксовано підвищений рівень дистресу, є максимально депривоване населення, жінки та молодь до 30 років;
- дистрес виявляється через різні форми дезадаптації: найменш поширеним проявом є каналізація через ворожість; виразніше дис-

трес проявляється через депресію та симптоми соматизації; найчастіше проявами дистресу є тривожність, виснаження, зростання підозрливості й недовіри.

У різних групах ризику дистрес виявляється в різних формах. Тому для роботи з населенням потрібно виробити диференційовані підходи до зміцнення ресурсів спротиву на психологічному рівні.

Olena G. Zlobina

*Institute of Sociology of the National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2593-788X>

#### STRESS STATES OF THE POPULATION OF UKRAINE IN THE CONTEXT OF THE WAR: SOCIAL-GROUP ANALYSIS

According to the materials of scientific report at the meeting of the Presidium of NAS of Ukraine, March 20, 2024

The report presents the results of research into stress states of the population of Ukraine during the war. The war causes a complex negative pressure on the psychological state of the population due to the creation of existential threats and the strengthening of the action of all stressors. Under the influence of their action, such stress states as psychological distress, a state of prolonged stress and post-traumatic stress disorder arise. The analysis of the results of a representative all-Ukrainian survey showed that 69% of the population has a low level of distress, which indicates the sufficient effectiveness of the population's use of psychological resistance resources to protect themselves against the effects of war stressors. At the same time, it was found that the most vulnerable groups, in which an increased level of distress was recorded, are the most deprived population, women, and young people under 30 years of age. It is recorded that in different risk groups, distress manifests itself in different forms, which requires the development of differentiated approaches to strengthening resistance resources at the psychological level.

**Keywords:** war, distress, prolonged stress, stressors, resources, risk groups.

**Cite this article:** Zlobina O.G. Stress states of the population of Ukraine in the context of the war: social-group analysis. *Visn. Nac. Akad. Nauk Ukr.* 2024. (6): 49–56. <https://doi.org/10.15407/visn2024.06.049>