

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

С. В. БЯЛОНОВИЧ

УКРАЇНСЬКА ШКАЛА ЩОДЕННИХ СТРЕСОРІВ ВІЙНИ

Керівництво для користувача

**Київ
«Талком»
2025**

УДК 159.9.072

Б99

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
(*протокол № 08/25 від 28 серпня 2025 р.*)

Рецензенти:

Н. О. Довгань, доктор психологічних наук;

О. О. Байєр, кандидат психологічних наук.

Бялонович С. В.

Б99 Українська шкала щоденних стресорів війни: керівництво
для користувача / С. В. Бялонович ; Національна академія пе-
дагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної
психології. — Київ: Талком, 2025. — 48 с.

ISBN 978-617-8627-34-8

Представлено опис, психометричні властивості та практичний досвід за-
стосування «Української шкали щоденних стресорів війни» — інструменту
для дослідження впливу прямих і непрямих стресорів, спричинених умовами
воєнного часу. Методика дає змогу як фіксувати індивідуальну динаміку, так
і порівнювати групові дані, беручи до уваги контекстуальні особливості регіо-
нів і соціальних груп.

Видання адресоване науковцям, практичним психологам, психотерапев-
там, викладачам, аспірантам, а також усім фахівцям, які працюють у сфері до-
слідження та підтримання психічного здоров'я.

УДК 159.9.072

© Інститут соціальної та політичної
психології НАПН України, 2025

© Бялонович С. В., 2025

© Талком, 2025

ISBN 978-617-8627-34-8

ЗМІСТ

Щоденні стресори війни як наслідок трансформації буденних соціальних практик	5
1. Призначення і сфера застосування	7
1.1. Мета методики	7
1.2. Сфера застосування	7
1.3. Цільова аудиторія	8
1.4. Обмеження	8
2. Теоретичні засади	9
3. Конструювання опитувальника	10
3.1. Початковий етап: пілотування відкритих відповідей	10
3.2. Контент-аналіз і формування пулу пунктів	11
3.3. Експертна валідація змісту	11
3.4. Концептуальна двошкальна структура	12
4. Структура інструменту	13
Частина 1. «Дослідження щоденних подій»	13
Частина 2. «Зв'язок життєвих подій з війною»	13
Склад шкал	14
5. Адміністрування	15
5.1. Форма проведення	15
5.2. Тривалість виконання	15
5.3. Інструктаж перед початком	15
5.4. Етичні і безпекові аспекти	15
5.5. Конфіденційність та обробка даних	16
5.6. Робота з пропусками відповідей	16
6. Інструкції для респондента (готові тексти)	17
Частина 1. «Дослідження щоденних подій»	17
Частина 2. «Зв'язок життєвих подій з війною»	17
7. Підрахунок балів	18
7.1. Розрахунок показника прямих стресорів	18
7.2. Розрахунок показника непрямих стресорів	18
7.3. Розрахунок інтегрального показника впливу щоденних стресорів війни	18
7.4. Обробка пропущених значень	19

8. Інтерпретація результатів	20
8.1. Загальні принципи оцінювання	20
8.2. Використання нормативних орієнтирів	20
8.3. Формат представлення результатів у звіті	22
9. Психометричні властивості (за пілотними і наступними даними)	23
9.1. Надійність (внутрішня узгодженість)	23
9.2. Варіативність і дискримінативність пунктів	23
9.3. Структурна валідність	23
9.4. Критеріальна (конвергентна) валідність з PSS-10	24
9.5. Ретестова надійність	25
10. Обмеження і перспективи подальшої роботи	26
11. Досвід практичного використання	27
11.1. Загальні засади застосування	27
11.2. Приклад емпіричного дослідження	27
11.3. Конфігурації адаптації	28
11.4. Методологічні коментарі для користувачів шкали	29
11.5. Практичне значення	30
12. Етичні зауваги щодо інтерпретації результатів	31
13. Ліцензування та умови використання	32
14. Бібліографічна примітка	33
Додатки	34
А. Повний перелік пунктів (Частина 1 і Частина 2)	34
В. Мапінг пунктів (Частина 1 ↔ Частина 2) для зважування непрямих стресорів	37
С. Швидка пам'ятка для користувача (1 стор.) — алгоритм застосування методики	38
Д. Пунктова статистика шкал опитувальника	39
Е. Індeksi варіативності і дискримінативності пунктів	41
Ф. Приклади текстів для звіту	42
Г. Часті запитання (FAQ)	43
Н. Бланки для проведення опитування та обробки результатів	44

ЩОДЕННІ СТРЕСОРИ ВІЙНИ ЯК НАСЛІДОК ТРАНСФОРМАЦІЇ БУДЕННИХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАКТИК

Повсякденне життя людини базується на системі буденних соціально-психологічних практик — повторюваних і здебільшого автоматизованих дій, які забезпечують стабільність, передбачуваність та відчуття контролю над власним життям. Вони формуються впродовж років соціалізації, підтримуються культурними нормами і колективним досвідом, а згодом стають настільки звичними, що виконуються без свідомих зусиль.

У стабільних умовах ці практики виконують роль «невидимого каркаса» повсякденності, знижуючи потребу в постійному контролі та аналізі поведінки. Людина діє за усталеними сценаріями — розподіляє час, дотримується звичних маршрутів, спілкується у звичний спосіб. Така фоновість і повторюваність створює відчуття безпеки й дає змогу спрямовувати ресурси на розвиток і досягнення цілей. Як зазначають Титаренко, Кочубейник і Черемних (2014), саме завдяки таким практикам людина конструює своє життя, і їх трансформація стає ключовим чинником психологічної стабільності або її втрати.

Війна радикально змінює цей порядок. Комендантська година, повітряні тривоги, руйнування інфраструктури, вимушене переселення, загроза життю, розлука з близькими — усе це порушує усталені поведінкові схеми. Дії, які раніше виконувалися автоматично, тепер потребують свідомого контролю та адаптації, що різко підвищує когнітивне, емоційне та фізіологічне навантаження. У цьому контексті важливим є розуміння психологічних механізмів, завдяки яким людина конструює нове життя в умовах радикально змінених соціальних обставин (Титаренко, Кочубейник, & Черемних, 2014).

У межах цього мануалу стресові чинники розглядають крізь призму їхнього впливу на повсякденні практики. Такий підхід дає змогу чітко розмежувати два основні типи щоденних стресорів:

1. Прямі стресори — це події або обставини, які призводять до повного чи різкого руйнування усталених практик. Приклади: необхідність негайно залишити робоче місце і прямувати до укриття під час повітряної тривоги, втрата житла, обмеження пересування містом чи країною. У таких випадках автоматизовані дії зупиняються, а поведінка перебудовується миттєво й докорінно. Це створює максимальне алоstaticне навантаження, оскільки втрачається можливість діяти за звичними сценаріями, а прогнозування ситуації ускладнене високим ступенем невизначеності.

2. Непрямі стресори — це фактори, які змінюють або модифікують наявні практики, але не руйнують їх повністю. Приклади: зміна режиму роботи через відключення електроенергії, брак особистого простору, дискомфорт у транспорті, необхідність економити на продуктах чи одязі. Вони можуть діяти менш різко, однак у разі тривалості та повторюваності створюють значне стресове навантаження. У таких ситуаціях відбувається поступова адаптація, але з додатковими витратами енергії на перебудову звичок і рутин.

Поділ на прямі і непрямі стресори відображає не лише різний механізм їх впливу на психічне здоров'я, а й різний рівень мобілізації адаптаційних ресурсів. Прямі стресори вимагають негайних і радикальних змін у поведінці, тоді як непрямі передбачають більш поступову, але тривалу перебудову. Обидва типи можуть суттєво впливати на психоемоційний стан, особливо якщо діють одночасно або взаємопов'язані.

«Українська шкала щоденних стресорів війни» створена саме для того, щоб кількісно оцінювати цей подвійний вплив — як гострих, так і поступових змін у буденних практиках — та досліджувати їх внесок у загальний рівень стресового навантаження. Такий підхід дає змогу більш комплексно аналізувати адаптаційні процеси та визначати, які аспекти повсякденності потребують найбільшої підтримки в умовах тривалих кризових ситуацій.

1. ПРИЗНАЧЕННЯ І СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

1.1. Мета методики

Українська шкала щоденних стресорів війни (УШЩСВ) є стандартизованим психодіагностичним інструментом, розробленим для кількісного вимірювання впливу повсякденних воєнних стресорів на повсякденне життя цивільного населення. Методика дає змогу виявити інтенсивність навантаження і його психологічний вплив, диференціюючи два ключові типи стресових впливів:

1. Пряма дія — події, явища та умови, що безпосередньо переривають, руйнують або кардинально змінюють звичні життєві практики людини (наприклад, бойові дії поблизу, руйнування житла, евакуація).

2. Непряма дія — стресори, інтенсивність яких опосередковано пов'язана з війною і залежить від особистісного контексту, соціального оточення та індивідуальної вразливості (наприклад, зростання цін, погіршення доступу до послуг, інформаційний тиск).

1.2. Сфера застосування

Методика придатна для вирішення широкого кола завдань у дослідницькій і прикладній діяльності, зокрема:

- проведення емпіричних досліджень соціально-психологічних наслідків війни на індивідуальному і груповому рівнях;
- систематичний моніторинг психосоціального стану окремих груп ризику і спільнот, включно з внутрішньо переміщеними особами, ветеранами, волонтерами та працівниками критичної інфраструктури;
- використання в практичній психології і психотерапії для скринінгу динаміки життєвого навантаження, оцінювання факторів стресу та відстеження змін у процесі інтервенцій;
- оцінювання ефективності соціально-психологічних програм підтримки, профілактичних і реабілітаційних заходів;

– інтеграція з іншими методиками (PSS-10, шкали резильєнтності, копінг-стратегії, шкали тривожності тощо) у кореляційних, регресійних і факторних моделях для комплексної оцінки впливу стресу.

1.3. Цільова аудиторія

Методика призначена для роботи з дорослими респондентами (рекомендовано від 16 років і старше). Цільова група — цивільне населення, що перебуває в умовах воєнних дій або зазнало їх непрямих наслідків, зокрема внутрішньо переміщені особи, учасники волонтерського руху, працівники критичної інфраструктури, педагоги, соціальні працівники та інші фахові спеціалісти, які працюють у сферах допомоги населенню.

1.4. Обмеження

УШЩСВ не є клінічним діагностичним тестом для виявлення психічних розладів і її не можна розглядати як альтернативу професійній медичній або психіатричній діагностиці. Шкалу передбачається використовувати виключно для дослідницьких, моніторингових та прикладних скринінгових цілей. Усі інтерпретації результатів має виконувати фахівець з відповідною підготовкою у сфері психології чи суміжних дисциплін.

2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ

Методику побудовано на сучасних наукових уявленнях про щоденні стресори як повторювані або тривалі події та умови, що потребують постійних адаптаційних зусиль з боку людини. Їхній вплив має кумулятивний характер: окремі епізоди можуть здаватися незначними, однак у сукупності вони формують стійкий «фон» життєвого напруження, який впливає на психоемоційний стан, працездатність, соціальну активність та здоров'я в цілому.

У воєнних умовах специфіка щоденних стресорів змінюється, набуваючи нових форм і змісту. Українська шкала щоденних стресорів війни (УШЩСВ) виходить із припущення, що ці впливи можна умовно поділити на два основні типи:

– **прямі стресори** — події і фактори, безпосередньо пов'язані з воєнними діями і такими ризиками, як сигнали повітряної тривоги, загроза ракетних ударів, мобілізаційні виклики, переживання загрози життю та здоров'ю, руйнування інфраструктури, необхідність евакуації чи перебування в укриттях;

– **непрямі стресори** — чинники, інтенсивність впливу яких опосередкована і залежить від контексту життя, але при цьому вони мають зв'язок з війною. Це може бути економічний тиск і зниження доходів, втрата або обмеження професійних та освітніх можливостей, зміни в інформаційному просторі, зниження якості соціальних контактів, дефіцит приватності, порушення звичного ритму життя.

Таке розмежування відповідає структурі адаптаційних стратегій людини: **гострі реактивні зміни** у відповідь на пряму загрозу протиставляються **хронічному переформатуванню повсякденних практик**, яке відбувається під впливом непрямих стресорів.

УШЩСВ фіксує **суб'єктивно відчуту інтенсивність дискомфорту**, викликаного кожним із перелічених чинників. Для непрямих стресорів додатково враховується **ступінь пов'язаності подій із війною** в індивідуальному сприйнятті респондента, що дає змогу краще відокремити загальний життєвий стрес від специфічного воєнного навантаження.

3. КОНСТРУЮВАННЯ ОПИТУВАЛЬНИКА

3.1. Початковий етап: пілотування відкритих відповідей

Для забезпечення максимальної змістової репрезентативності інструменту й виокремлення саме тих повсякденних практик, які найбільш чітко віддзеркалюють вплив воєнних стресорів, на початковому етапі було проведено пілотне опитування 28 дорослих респондентів. Вибір учасників здійснювався таким чином, щоб охопити різні вікові категорії, соціальні ролі та регіони проживання, що дало змогу виявити широкий спектр життєвих змін.

Опитування мало відкритий формат: учасники відповідали на запитання, які стосувалися змін у їхньому повсякденному житті після початку повномасштабної війни. Для структурування відповідей використано дев'ять ключових сфер життя, кожна з яких деталізувалася через типові ситуації діяльності. Це дало змогу збирати дані не у вигляді абстрактних міркувань, а у формі конкретних прикладів подій і ситуацій, які можуть бути потенційними джерелами щоденного стресу.

Сфери життя з прикладними ситуаціями:

- **Здоров'я:** доступність медичних послуг, наявність і вартість ліків;
- **Родина:** взаємини з батьками, партнером, дітьми, іншими родичами;
- **Друзі й оточення:** контакти з друзями, колегами, розширеним колом спілкування;
- **Освіта і навчання:** можливості вступу, участь у навчальному процесі, додаткові курси і саморозвиток;
- **Відпочинок і розваги:** дозвілля, хобі, способи відновлення;
- **Робота і кар'єра:** працевлаштування, виконання професійних обов'язків, кар'єрний розвиток;
- **Фінанси:** доходи, витрати, управління ресурсами;

- **Інформаційний простір:** використання телебачення, інтернету та інших джерел інформації;
- **Громадська діяльність:** доступ до адміністративних послуг, участь у житті громади, волонтерство.

Важливо, що у формулюваннях запитань не використовувалося слово «стрес», аби уникнути навіювання чи упередженої інтерпретації. Респонденти описували власні зміни в повсякденному житті, а дослідники самостійно ідентифікували ці зміни як стресори війни, використовуючи часовий маркер «після початку повномасштабної війни». Такий підхід забезпечив спонтанність і змістову насиченість відповідей.

3.2. Контент-аналіз і формування пулу пунктів

Отримані відкриті відповіді було піддано якісному контент-аналізу з виокремленням смислових одиниць (категорій). Далі проведено частотний аналіз, щоб визначити, які категорії трапляються найчастіше й мають найбільшу вагу для досвіду респондентів.

Наприклад, твердження «Жили разом в одному будинку 12 людей» і «Стали проводити більше часу з дітьми, відчуваючи напруження» було об'єднано в категорію «Нестача особистого простору». Відповіді «Спілкування з друзями погіршилось» і «Багато хто виїхав за кордон» увійшли до категорії «Розлука з близькими/друзями через еміграцію».

У результаті сформовано **первинний пул із 34 типових стресорів**, які репрезентують як безпосередні, так і опосередковані впливи війни на повсякденне життя.

3.3. Експертна валідація змісту

Сформований перелік було винесено на обговорення з п'ятьма експертами-психотерапевтами, які від початку війни працювали з цивільним населенням як у прифронтових регіонах, так і в більш безпечних областях, зокрема в Києві і Білій Церкві, а також онлайн.

За підсумками обговорення до переліку додано ще три нові стресори, які відображають специфічні реалії життя у військовий час, а також уточнено формулювання низки пунктів. Наприклад, замість узагальненого «поганий настрій у колег» використано більш валідне й операціоналізоване формулювання «емоційне виснаження/стан».

3.4. Концептуальна двошкальна структура

Для розмежування типів впливу передбачено дві окремі шкали:

1. **Прямі стресори** — події, які призводять до повного руйнування або різкої зміни базових характеристик звичних життєвих практик.

2. **Непрямі стресори** — чинники, вплив яких визначається ступенем їх пов'язаності з війною і тим, наскільки вони були присутні в житті людини до початку військових дій.

Щоб підвищити точність вимірювання, було розроблено **другу анкету** з 23 пунктами, у якій респонденти мали зазначити, наскільки кожна подія пов'язана з війною, обираючи один із трьох варіантів: «Пов'язую з війною», «Не пов'язую з війною» або «Ці події не зустрічаються у моєму житті». Для непрямих стресорів ці відповіді використовуються як вагові коефіцієнти (1; 0,5; 0) у підрахунку підсумкових балів, що дає змогу більш коректно оцінити саме воєнне навантаження, а не загальний життєвий стрес.

4. СТРУКТУРА ІНСТРУМЕНТУ

Методика «**Українська шкала щоденних стресорів війни**» побудована за модульним принципом і складається з двох взаємопов'язаних частин, що дають змогу отримати як загальну, так і диференційовану оцінку впливу стресорів. Така структура забезпечує можливість не лише фіксувати суб'єктивний рівень дискомфорту, а й визначати, якою мірою ці події пов'язані безпосередньо з воєнним контекстом.

Частина 1. «Дослідження щоденних подій»

Цей блок містить **37 пунктів**, кожен із яких описує певну життєву подію або умову, що потенційно може бути джерелом стресу. Респондент оцінює кожен пункт за п'ятибальною шкалою інтенсивності дискомфорту:

1. Не викликали дискомфорту.
2. Викликали незначний дискомфорт.
3. Викликали помітний дискомфорт.
4. Викликали значний дискомфорт.
5. Викликали сильний дискомфорт.

Таке шкалювання дає змогу оцінювати не просто наявність чи відсутність стресора, а й його інтенсивність у суб'єктивному сприйнятті респондента.

Частина 2. «Зв'язок життєвих подій з війною»

Ця частина містить **23 пункти**, що відповідають індикаторам непрямих стресорів із першої частини. Для кожної події респондент має обрати один із трьох варіантів:

- «Пов'язую з війною» — коефіцієнт 1;
- «Не пов'язую з війною» — коефіцієнт 0,5;
- «Ці події не зустрічаються у моєму житті» — коефіцієнт 0.

Застосування коефіцієнтів дає змогу відокремити суто воєнний вплив від загального життєвого фону, що особливо важливо для коректної інтерпретації показників непрямих стресорів.

Склад шкал

У структурі інструменту передбачено дві основні групи індикаторів:

– **прямі стресори** — 14 пунктів із першої частини опитувальника (№ 1, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 17, 18, 22, 28, 31, 32, 36). Ці події характеризуються безпосереднім, різким і часто руйнівним впливом на повсякденне життя;

– **непрямі стресори** — 23 пункти, що відповідають решті індикаторів з першої частини і мають відповідники в другій частині опитувальника (див. Додаток В). Вони відображають чинники, вплив яких значною мірою залежить від контексту і ступеня їх пов'язаності з війною.

Така структурна побудова забезпечує гнучкість інструменту: дослідник або практик може аналізувати як інтегральні показники, так і окремо ефекти прямих і непрямих стресорів, що особливо важливо в багатофакторних статистичних моделях і за умови довготривалого моніторингу динаміки.

5. АДМІНІСТРУВАННЯ

5.1. Форма проведення

Методику можна застосовувати як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Адміністрування можливе у двох основних формах:

- **паперово-олівцева** — з використанням друкованих бланків і ручного заповнення;
- **онлайн-опитування** — за допомогою спеціалізованих опитувальних платформ або електронних форм.

5.2. Тривалість виконання

Середній час проходження становить **8–15 хв.**, залежно від обраного формату, швидкості читання респондента, кількості уточнювальних запитань і рівня залученості. Онлайн-версія зазвичай займає менше часу завдяки автоматизації переходу між питаннями.

5.3. Інструктаж перед початком

Рекомендовано подавати інструкції для кожної частини окремо, уникаючи в тексті до першої частини прямих згадок про «стрес» чи «стресові події». Такий підхід зменшує реактивність і підвищує природність відповідей, оскільки респондент фокусується на оцінюванні власного досвіду, а не на очікуваннях дослідника.

5.4. Етичні і безпекові аспекти

Участь у дослідженні є **добровільною**. Кожен респондент має право:

- відмовитися відповідати на будь-яке питання;
- зробити паузу або перерву під час заповнення;
- завершити опитування достроково без пояснення причин.

Якщо під час виконання методики учасник відчуває значний емоційний дистрес, дослідник має надати інформацію про доступні ресурси психологічної підтримки (гарячі лінії, онлайн-консультації, місцеві служби допомоги).

5.5. Конфіденційність та обробка даних

Усі відповіді деперсоналізуються, використовується система кодових ідентифікаторів. Електронні дані зберігаються в захищених середовищах з обмеженим доступом. Паперові бланки опитування підлягають зберіганню в закритих архівах або знищенню після завершення обробки.

5.6. Робота з пропусками відповідей

Пропуски варто максимально мінімізувати, оскільки вони знижують валідність результатів. У разі наявності пропусків:

- для шкали прямих стресорів допустимий щонайбільше **один пропуск**;
- для шкали непрямих стресорів відсутність відповіді у першій частині або відсутність позначки в другій частині робить конкретний пункт некоректним для зважування;
- у підсумкових звітах рекомендується зазначати відсоток валідних відповідей;
- підстановку (імп'ютацію) значень можна застосовувати лише в дослідницьких цілях із прозорим описом алгоритму у звіті.

6. ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ РЕСПОНДЕНТА (ГОТОВІ ТЕКСТИ)

Частина 1. «Дослідження щоденних подій»

Нижче наведено перелік подій і ситуацій, що можуть трапитися в повсякденному житті. Ваше завдання — оцінити рівень дискомфорту, який кожна з них викликала у вас протягом останнього часу, за такою 5-бальною шкалою:

- 1 — не викликали дискомфорту;
- 2 — незначний дискомфорт;
- 3 — помітний дискомфорт;
- 4 — значний дискомфорт;
- 5 — сильний дискомфорт.

Приклад: якщо необхідність іти в укриття під час повітряної тривоги для вас є вкрай напруженою ситуацією, поставте «5»; якщо викликає лише незначний дискомфорт — «2».

Частина 2. «Зв'язок життєвих подій з війною»

Нижче наведено події та ситуації. Для кожної з них позначте, будь ласка, один із варіантів:

- «пов'язую з війною»;
- «не пов'язую з війною»;
- «Ці події не зустрічаються у моєму житті».

Ваші відповіді допоможуть визначити, які саме події безпосередньо пов'язані з воєнним контекстом, а які є частиною ширших життєвих обставин.

7. ПІДРАХУНОК БАЛІВ

7.1. Розрахунок показника прямих стресорів

Для визначення рівня впливу прямих стресорів підсумовуються бали з **Частини 1** за такими пунктами: **1; 3; 5; 8; 9; 12; 14; 17; 18; 22; 28; 31; 32; 36**.

Отримана сума відображає **загальний індивідуальний показник прямих стресорів** — тобто подій, що безпосередньо порушують або руйнують базові характеристики повсякденних життєвих практик.

7.2. Розрахунок показника непрямих стресорів

Для кожного пункту **Частини 1**, який належить до групи непрямих стресорів, слід виконати зважування: оцінка дискомфорту (за шкалою 1–5) множиться на коефіцієнт, зазначений у **Частині 2**:

- «пов'язую з війною» — коефіцієнт **1**;
- «не пов'язую з війною» — коефіцієнт **0,5**;
- «Ці події не зустрічаються у моєму житті» — коефіцієнт **0**.

Наприклад, якщо респондент оцінив ситуацію в 4 бали і позначив «не пов'язую з війною», зважене значення для цього пункту становитиме 2 ($4 \times 0,5$).

Сума всіх зважених балів утворює **показник непрямих стресорів**. Повну відповідність пунктів першої і другої частин (мапінг) наведено в **Додатку В**.

7.3. Розрахунок інтегрального показника впливу щоденних стресорів війни

Інтегральний рівень визначається шляхом додавання двох отриманих величин:

Інтегральний показник = Показник прямих стресорів + Показник непрямих стресорів

Цей інтегральний показник дає узагальнену оцінку **загального суб'єктивного рівня життєвого напруження**, пов'язаного з воєнним контекстом.

7.4. Обробка пропущених значень

– Якщо в пункті, що належить до непрямих стресорів, є оцінка в **Частині 1**, але немає відповіді в **Частині 2**, зважування неможливе, і цей пункт виключається з підрахунку.

– Якщо в **Частині 1** немає відповіді (пропуск), пункт також виключається.

– Для шкали прямих стресорів допустимий щонайбільше один пропуск; якщо їх більше, результати шкали вважаються неповними.

– У звіті обов’язково зазначається **відсоток валідних пунктів** для кожної шкали.

– Підстановка (імп’ютація) значень допускається лише в дослідницьких цілях із чітким зазначенням методу та обґрунтуванням у методичній частині звіту.

8. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

8.1. Загальні принципи оцінювання

Вищі сумарні бали свідчать про більш інтенсивний вплив щоденних стресорів на респондента. Інтерпретацію проводять окремо для кожної шкали і за інтегральним показником.

– **Показник прямих стресорів** відображає гострі, реактивні впливи, що різко змінюють або руйнують повсякденні практики. До них належать: перебування в укритті, сигнали повітряної тривоги, загроза життю і майну, мобілізаційні ризики, руйнування соціальних і побутових зв'язків.

– **Показник непрямих стресорів** демонструє кумулятивний, контекстно зумовлений тиск, що накопичується в часі. Сюди належать економічні труднощі, інформаційні перевантаження чи ізоляція, освітні та професійні обмеження, просторовий дискомфорт, зміни соціально-рольових функцій.

– **Баланс між шкалами** має важливе діагностичне значення: переважання прямих стресорів свідчить про домінування гострих кризових впливів, тоді як домінування непрямих — про хронічне навантаження, яке поступово підточує адаптаційні ресурси.

8.2. Використання нормативних орієнтирів

Станом на дату видання цієї версії керівництва **універсальні нормативи для «Української шкали щоденних стресорів війни» не встановлюються**. Причина не лише в різномірності вибірок, а передусім у природі самого конструкта: шкала фіксує **динамічні, контекстно зумовлені події та стани**, інтенсивність і конфігурація яких можуть істотно змінюватися навіть упродовж кількох днів під впливом поточної воєнної ситуації. **Класичні нормативи мають сенс там, де вимірюється відносно стабільна риса або стан із передбачуваним розподілом у спільноті (див. Furr & Bacharach, 2008);** натомість наш інструмент відбиває «пульс» повсякденності, яка постійно зазнає переконфігурації під тиском тривоги, переміщень, перебоїв інфраструктури, обме-

жень пересування тощо. Як підкреслюють Furr і Bacharach (2008), **психометричні норми завжди є похідними від конкретного контексту вимірювання, вибірки і часу збирання даних, а отже не можуть розглядатися як універсальні чи статичні.**

Крім часової нестабільності, дається взнаки виразна **просторово-соціальна варіативність**. Регіони різняться за частотою повітряних тривог, доступом до укриттів і послуг, логістикою, ринком праці, демографічною структурою; соціальні підгрупи — за ресурсами, ролями, сімейним станом, умовами праці чи навчання. Ті самі бали можуть означати різний рівень навантаження для різних спільнот у різні періоди. Навіть за формальної «міряльної інваріантності» (однакове розуміння пунктів різними групами) **контекстний базис істотно зрушує розподіли**, тому універсальні пороги (наприклад, «низький/середній/високий») стають методологічно вразливими і практично оманливими.

За цих умов **інтерпретація має спиратися на відносні, а не абсолютні орієнтири.**

— По-перше, найбільш коректним є порівняння між групами в межах одного дослідження, де спільні часово-контекстні умови мінімізують систематичні зміщення: різниця між підгрупами відбиває реальний ефект, а не відмінності середовища.

— По-друге, доцільно використовувати **квантильні поділи вибірки** (квартилі, квінтилі) для умовної класифікації рівнів: «низький», «середній», «високий» у такому разі визначаються локально — для конкретної сукупності в конкретному часовому вікні — і не претендують на загальнопопуляційну норму.

— По-третє, у **лонгітюдних дизайнах** пріоритет має динаміка індивідуальних показників: саме зміна власної траєкторії респондента є найбільш чутливим і валідним маркером посилення/послаблення навантаження на тлі змінного оточення. За наявності кількох вимірювань корисно описувати не лише «рівень» у кожній хвили, а й **напрямок і величину зсуву**, супроводжуючи інтерпретацію контекстними подіями (наприклад, періоди масованих обстрілів, міграційні переходи, тривалі відключення).

Практичний наслідок такого підходу — **локальні «еталони» замість універсальних норм**. Дослідникам і практикам варто завжди фіксувати часові межі збирання даних, регіональну прив'язку, ключові контекстні чинники (інтенсивність тривоги, статус інфраструктури, обмеження мобільності), а також склад вибірки. Це дає змогу коректно будувати внутрішні порівняння і прозоро тлумачити квантильні рівні. Якщо потрібно звіряти результати з іншими роботами, порівняння слід проводити не за «готовими порогами», а через **гармонізацію дизайну** (узгодження періодів, критеріїв включення, регіонів) або метааналітичні підходи з явним моделюванням контексту.

Підсумовуючи: універсальні нормативи для цієї методики не є методологічно обґрунтованими через динамічність і контекстну залежність вимірюваних подій та станів. Найбільш коректна інтерпретація досягається через **порівняння груп у межах одного дослідження, локальні квантильні поділи** для умовної класифікації рівнів та **аналіз індивідуальної динаміки** в повторних вимірюваннях. Така оптика відповідає природі конструкта і знижує ризик хибних висновків, що зазвичай виникають у разі перенесення «універсальних» порогів у мінливі воєнні реалії.

8.3. Формат представлення результатів у звіті

Рекомендовано наводити:

- значення **обох шкал** (прямі і непрямі стресори) та інтегральний показник;
- **частку валідних пунктів** у кожній шкалі;
- короткий **профільний коментар**: що саме домінує в навантаженні (гострі чи хронічні впливи), які сфери повсякденних практик є найбільш ураженими;
- за наявності даних повторних замірів — **порівняння в динаміці**.

9. ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ (ЗА ПІЛОТНИМИ І НАСТУПНИМИ ДАНИМИ)

9.1. Надійність (внутрішня узгодженість)

– Прямі стресори: α Кронбаха = 0,828; коефіцієнт розщеплення навіпіл Гуттмана = 0,771.

– Непрямі стресори: α Кронбаха = 0,898; Гуттмана = 0,882.

Жоден пункт не спричиняє суттєвого погіршення α при виключенні, що свідчить про збалансовану структуру обох шкал.

Деталізовані результати пунктової статистики (середні значення при виключенні, дисперсії, виправлені кореляції пункт-підсумок, α при виключенні) наведено в Додатку D.

9.2. Варіативність і дискримінативність пунктів

Більшість пунктів демонструють високу варіативність відповідей і прийнятну або високу дискримінативність.

Індекс δ Фергюсона:

– пряма шкала = 0,904;

– непряма шкала = 0,893.

Дещо нижчі індекси виявлено для окремих пунктів непрямих стресорів (наприклад, «нестача особистого простору вдома», «необхідність проводити багато часу з дітьми...», «відвідування лікаря», «лікарські засоби»). Імовірні причини — соціальна бажаність відповідей або загальнонаціональна одноманітність впливу. Такі пункти рекомендовано відстежувати в подальших вимірюваннях і за потреби уточнювати формулювання.

Повні таблиці варіативності і дискримінативності наведено в Додатку E.

9.3. Структурна валідність

Аналіз придатності вибірки для факторного аналізу показав високі значення показників: **КМО = 0,903**, що свідчить про оптимальну щільність кореляцій між змінними для побудови факторної моделі, і **критерій сферичності Бартлетта ($\chi^2 = 14492,30$; $df = 666$; $p < 0,001$)**, який підтвердив статистично значущу від-

мінність матриці кореляцій від одиничної. Отже, дані відповідають вимогам для проведення факторного аналізу.

Застосування методу **головних компонент** з обертанням **Va-ri-max** (нормалізація Кайзера) дало змогу виокремити **два чітко інтерпретовані фактори**, які в сумі пояснюють **34,88% загальної дисперсії**:

- **Фактор 1** — має провідні факторні навантаження для пунктів **непрямих стресорів** (переважно в діапазоні *0,53–0,75*). Змістовно відображає **хронічні соціально-економічні впливи** та інші тривалі стресові чинники, що модифікують повсякденні практики.

- **Фактор 2** — характеризується високими навантаженнями для пунктів **прямих стресорів** (приблизно *0,60–0,77*). Він репрезентує **гострі реактивні впливи**, пов'язані з безпосередніми подіями, що руйнують усталені практики. У структурі цього фактора наявні окремі **змістово обґрунтовані крос-навантаження**, що свідчить про часткове перетинання сфер впливу прямих і непрямих стресорів.

Кореляційний аналіз між двома шкалами за коефіцієнтом Спірмена виявив **помірний позитивний зв'язок** ($\rho = 0,549$; $p < 0,001$), що свідчить про взаємопов'язаність конструкцій при збереженні їхньої **конструктної відмінності**.

9.4. Критеріальна (конвергентна) валідність з PSS-10

Перевірка критеріальної валідності здійснювалася шляхом аналізу кореляційного зв'язку між шкалами **«Української шкали щоденних стресорів війни»** і **«Шкалою сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale-10, PSS-10)** в адаптації Вельдбрехт і Тавровецької (2022).

Вибір PSS-10 як зовнішнього критерію зумовлений такими факторами:

1. **Адаптація до українського контексту** — шкалу було перекладено та валідизовано після початку повномасштабного вторгнення, що забезпечує її відповідність сучасним соціокультурним умовам.

2. **Відмінність у фокусі вимірювання** — PSS-10 оцінює **суб'єктивне сприйняття стресу** респондентом, тоді як «Україн-

ська шкала щоденних стресорів війни» вимірює **об'єктивно фіксовані події стресори** (прямі і непрямі), що впливають на повсякденне життя. Це дає змогу визначити взаємозв'язок між зовнішнім стресогенним впливом і внутрішнім переживанням стресу.

3. Компактність і зручність — PSS-10 є короткою методикою, що мінімізує навантаження на респондента і знижує ризик ефектів втоми або монотонності під час проходження дослідження.

Результати кореляційного аналізу свідчать про статистично значущий, але помірний зв'язок між показниками двох інструментів:

- **прямі стресори × PSS-10:** $\rho = 0,323$; $p < 0,005$
- **непрямі стресори × PSS-10:** $\rho = 0,366$; $p < 0,005$

Отримані коефіцієнти підтверджують, що методика вимірює **суміжні, але не тотожні феномени** — подієвий стресовий вплив (зовнішній вимір) та суб'єктивне переживання стресу (внутрішній вимір). Це означає, що результати за нашою шкалою не дублюють оцінку за PSS-10, а надають додаткову інформацію для комплексного розуміння стресових процесів у воєнних умовах.

9.5. Ретестова надійність

Перевірка стабільності результатів у форматі test-retest не проводилася з методологічних та етичних причин. Методика вимірює динамічні, контекстно зумовлені події та стани, які можуть істотно змінюватися навіть упродовж кількох днів під впливом воєнної ситуації. У такому разі повторне тестування фіксує реальні зміни в конструкті, а не стабільність інструменту. Як зазначають Sandy, Gosling, Schwartz і Koelkebeck (2016), низька ретестова надійність для швидкозмінних змінних не є артефактом, а радше відображає реальні зміни в стані чи ціннісних орієнтаціях респондентів. Додатково, повторний контакт з тими самими респондентами в кризових умовах супроводжується логістичними труднощами і ризиком повторної травматизації. Надійність інструменту в цій методиці оцінювалася за внутрішньою узгодженістю (α Кронбаха) і дискримінативністю пунктів, що є валідними альтернативами щодо швидкозмінних конструктів.

10. ПРАКТИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ: ПРОФІЛЮВАННЯ І ДИНАМІКА

Методика дає змогу не лише отримати сумарні показники за прямими, непрямыми та інтегральним рівнями щоденних стресорів, а й сформувати індивідуальний «профіль балансу впливів». Такий профіль дає змогу виявити, яка складова стресового навантаження — гостра чи хронічна — має найбільший вплив на респондента, і, відповідно, визначити пріоритети психологічної підтримки.

– **Домінування прямих стресорів** зазвичай свідчить про те, що основний тиск спричиняють інтенсивні, подієво зумовлені впливи, пов'язані з безпосередніми загрозами життю, майну чи безпеці. У таких випадках у психологічній роботі доцільно робити акцент на формуванні і підтриманні безпечних практик під час повітряних тривог, відключень чи інших кризових ситуацій; розробленні планів кризового реагування; відновленні та підтриманні базового відчуття контролю; стабілізації емоційних реакцій на раптові загрози.

– **Домінування непрямих стресорів** свідчить про перевагу кумулятивного, контекстно опосередкованого навантаження, пов'язаного з економічними труднощами, освітніми чи кар'єрними обмеженнями, дефіцитом інформаційної безпеки, порушенням простої організації життя та сімейних комунікацій. У цьому випадку корисним є акцент на розробленні фінансових і побутових стратегій стабілізації, професійній та освітній підтримці, формуванні навичок інформаційної гігієни, оптимізації домашнього простору і розкладу, підвищенні ефективності внутрішньосімейних домовленостей.

Повторні вимірювання є ефективним інструментом для моніторингу динаміки впливу щоденних стресорів. Оптимальними є інтервали у 1–3 місяці, що дає змогу фіксувати як швидкі зміни (наприклад, у періоди загострення ситуації), так і повільні трансформації адаптаційних практик. Рекомендується відстежувати кожну шкалу окремо, оскільки баланс між прямими і непрямыми впливами може змінюватися несиметрично. У звітах бажано доповнювати аналіз статистичними індикаторами ефекту (ΔM , r Equivalent, Cliff's δ для непараметричних розподілів), що дає змогу оцінювати не лише статистичну значущість, а й практичну вагу змін.

11. ДОСВІД ПРАКТИЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ШКАЛИ

11.1. Загальні засади застосування

«Українська шкала щоденних стресорів війни» створювалася як інструмент не лише для пілотних валідацій, а й для широкого дослідницького і практичного використання. У процесі апробації вона довела свою ефективність як у базових описових дослідженнях (аналіз інтенсивності стресорів у різних групах), так і в більш складних багатовимірних процедурах — від порівняння між вибірками до моделювання конфігурацій адаптації. Досвід свідчить: шкала може бути однаково корисною як для швидкої діагностики, так і для побудови аналітичних моделей, що пояснюють психологічні стратегії виживання у воєнних умовах.

11.2. Приклад емпіричного дослідження

Один з найбільш репрезентативних прикладів практичного застосування шкали — дослідження, проведене в листопаді-грудні 2024 року на вибірці з **936 респондентів з усіх регіонів України**. Метою було виявити конфігурації адаптаційних відповідей на щоденні воєнні стресори та описати їх зв'язок з рівнем психічного функціонування.

Методика збирання даних

Респонденти заповнювали онлайн-опитувальник, що складався з двох частин:

1. «Українська шкала щоденних стресорів війни» (прямі і непрямі чинники),
2. Методика «Індивідуальна модель психологічного здоров'я» (ІМПЗ), яка охоплює вісім векторів психічного функціонування (сімейний, духовний, соціальний, стратегічний, інтелектуальний, творчий, гуманістичний і Я-вектор).

Аналітична процедура

1. Спершу було застосовано однофакторний і багатофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA/MANOVA), що засвідчив значущі відмінності в рівнях функціонування залежно від дії прямих і непрямих стресорів.

2. Наступним кроком став **кластерний аналіз методом k-means**, який дав змогу виокремити **три стійкі конфігурації адаптації**. Оптимальність трикластерного рішення перевірялася за статистичною значущістю міжгрупових відмінностей (ANOVA), а також за інтерпретованістю профілів.

3. Вхідними змінними для кластеризації стали стандартизовані показники векторів ІМПЗ.

11.3. Конфігурації адаптації

У результаті кластеризації отримано три профілі, що відображають різні способи реагування на воєнні стресори.

Кластер 1 — «екзистенційна мобілізація»

Характеризується високими показниками в соціальному ($M \approx 7.87$), духовному ($M \approx 7.74$) і стратегічному ($M \approx 6.61$) вимірах, а також підвищеним рівнем у сімейному ($M \approx 6.01$) та гуманістичному ($M \approx 4.65$) векторах. Представники цієї конфігурації активно включені в соціальну взаємодію, волонтерство, переживають війну як екзистенційний виклик і джерело сенсу. Їхній профіль поєднує високу вразливість до стресорів і водночас високий рівень внутрішньої і зовнішньої мобілізації.

Кластер 2 — «виснажена адаптація»

Демонструє найнижчі середні значення майже за всіма векторами (сімейний $M \approx 3.36$; духовний $M \approx 4.61$; соціальний $M \approx 5.90$). Це свідчить про емоційне виснаження, редукцію соціальної активності, орієнтацію на базове виживання. Навіть за високого рівня дії стресорів ця група виявляє мінімальну динаміку в психофункціональних показниках, що можна трактувати як ознаку гіпочутливості або психологічної дисоціації.

Кластер 3 — «продуктивна залученість»

Має найвищі результати за стратегічним ($M \approx 8.64$), соціальним ($M \approx 9.03$), творчим ($M \approx 6.83$) та інтелектуальним ($M \approx 5.82$) векторами. Цей профіль відображає здатність адаптуватися завдяки мисленню, навчанню, когнітивному осмисленню й продуктивній діяльності. Представники відзначаються нижчим емоційним включенням, проте високою здатністю до рефлексії та організації власної поведінки.

Міжгрупові відмінності

Дисперсійний аналіз (ANOVA) показав статистично значущі відмінності між кластерами за всіма векторами психічного функціонування ($p < 0,001$). Окремий аналіз підтвердив відмінності також за рівнем впливу як прямих ($F = 22.68$; $p < 0.001$), так і непрямих стресорів ($F = 8.66$; $p < 0.001$).

11.4. Методологічні коментарі для користувачів шкали

Досвід показує, що шкалу можна застосовувати не лише у вигляді простого підрахунку сумарних балів, а й у комплексному аналітичному форматі. Кілька практичних рекомендацій:

1. **Стандартизація показників (z-оцінки)** перед кластеризацією підвищує зіставність шкал і дає змогу уникнути спотворень через різний діапазон варіації.

2. **Багаторазові ініціалізації k-means** зменшують ризик локальних мінімумів і підвищують стабільність кластерного рішення.

3. **Комбінація статистичних і змістових критеріїв** (значущість відмінностей + інтерпретованість профілів) є оптимальною для визначення числа кластерів.

4. Шкала добре працює в парі з іншими опитувальниками (наприклад, PSS-10 або ІМПЗ), що уможлиблює перевірку **конвергентної валідності** та побудову багатовимірних моделей адаптації.

11.5. Практичне значення

Отримані результати підтверджують, що шкала не лише фіксує рівень дії прямих і непрямих стресорів, а й дає змогу диференціювати **якісно різні стратегії адаптації** у воєнних умовах. У прикладі з 2024 року три конфігурації стали основою для розроблення диференційованих психотерапевтичних стратегій:

- для «екзистенційної мобілізації» — робота з межами, балансом між допомогою іншим і власними потребами;
- для «виснаженої адаптації» — поведінкова активація і поступове відновлення тілесної присутності;
- для «продуктивної залученості» — зниження когнітивного перевантаження і розвиток емоційного контакту.

Отже, «**Українська шкала щоденних стресорів війни**» довела свою аналітичну потужність як інструмент для дослідників і практиків. Вона не обмежується діагностикою — її застосування дає змогу описувати цілісні психофункціональні профілі, моделювати конфігурації адаптації та створювати на цій основі адресні програми психологічної допомоги.

12. ЕТИЧНІ ЗАУВАГИ ЩОДО ІНТЕРПРЕТАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТІВ

Застосування методики в практичній чи дослідницькій діяльності вимагає дотримання принципів психологічної етики і безпечної комунікації. Інтерпретуючи результати, важливо уникати катастрофізуючих формулювань і стереотипних узагальнень, щоб не формувати у респондента відчуття безпорадності або патологізації його стану. Методика вимірює не «проблеми людини», а ступінь навантаження на її щоденні життєві практики.

Кожен звіт, особливо в індивідуальному форматі, має супроводжуватися рекомендаціями та ресурсами допомоги: контактами гарячих ліній, місцевих осередків психологічної підтримки, он-лайн- та офлайн-сервісів кризової допомоги, а також інформацією про доступ до психотерапевтичних чи консультативних послуг.

У групових звітах слід дотримуватися принципу повної анонімності, а також застосовувати мову, що не викликає тривожності і не маркує групу як «вразливу» без підстав. Усі формулювання мають сприяти розумінню результатів і можливостей для поліпшення стану, а не лише фіксувати рівень навантаження.

13. ЛІЦЕНЗУВАННЯ ТА УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ

Методику «Українська шкала щоденних стресорів війни» можна застосовувати як у наукових, так і в практичних цілях за умови коректного посилання на авторів і на це керівництво. Її використання передбачає збереження авторських прав та дотримання умов відтворення інструменту. Будь-які зміни у формулюваннях пунктів, інструкцій чи алгоритмах підрахунку мають бути чітко описані у відповідних звітах або наукових публікаціях, із зазначенням мети і змісту модифікацій. Важливо зважати на те, що порівнянність результатів між дослідженнями зберігається лише за умови ідентичних процедур і незмінності структури інструменту.

14. БІБЛІОГРАФІЧНА ПРИМІТКА

Бялонович, С. (2025). Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(78), 520–529. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-520-529>

Бялонович С. В. (2024). Теоретико-методологічні засади дослідження щоденного воєнного стресу та створення «Української шкали щоденних стресорів війни». *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*, 19, 3–10. <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v19-2024>

Бялонович, С. (2024). Українська шкала щоденних стресорів війни: конструювання опитувальника. *Проблеми політичної психології*, 15(29), 178–192. <https://doi.org/10.33120/ppp-Vol15-Year2024-156>

Бялонович, С. В. (2025). Щоденні стресори війни: адаптивні та дезадаптивні ефекти для психічного здоров'я. *Věda a perspektivy*, 3(24), 52–72. <http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/22660/22630>

Вельдбрехт, О., & Тавровецька, Н. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): Адаптація та апробація в умовах війни. *Problems of Modern Psychology*, (2), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>

Титаренко, Т. М., Кочубейник, О. М., & Черемних, К. О. (2014). *Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності*. Київ: Міленіум.

Sandy, C. J., Gosling, S. D., Schwartz, S. H., & Koelkebeck, T. (2016). The development and validation of brief and ultrabrief measures of values. *Journal of Personality Assessment*, 98(2), 168–188. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1231115>

Furr, R. M., & Bacharach, V. R. (2008). *Psychometrics: An introduction*. Sage Publications, Inc.

**Додаток А. ПОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПУНКТІВ
(Частина 1 і Частина 2)**

**А.1. Частина 1. «Дослідження щоденних подій»
(37 пунктів; шкала 1–5)**

1. Необхідність прямувати до бомбосховища під час повітряних тривог.
2. Складнощі, що виникають у спілкуванні з друзями через брак часу та сил.
3. Переривчастий та тривожний сон протягом тривалого часу.
4. Нестача особистого простору вдома.
5. Розрив стосунків із родичами чи друзями через протилежні погляди на події, що відбуваються.
6. Складнощі з відвідуванням закладів відпочинку та розважальних закладів через брак коштів.
7. Необхідність по-іншому розпоряджатися фінансами, по-іншому організовувати витрати та заощадження.
8. Відвідування магазинів, ТРЦ та інших закладів під час повітряних тривог і проблем з електропостачанням.
9. Навчання, яке переривається повітряними тривогами.
10. Пересування по місту (або країною).
11. Збільшення конфліктів у стосунках із родичами через побутові причини.
12. Користування громадським транспортом під час повітряних тривог.
13. Зниження доходів у зв'язку із загальними економічними проблемами в країні.
14. Страх за близьких і друзів, які перебувають на військовій службі чи в зоні бойових дій.
15. Необхідність проводити багато часу з дітьми через нестабільну роботу закладів освіти і дитячих садочків.
16. Неможливість отримувати інформацію (інтернет/ТБ) під час відключень енергопостачання.
17. Перенасиченість інформаційного простору новинами про війну, руйнування, бойові дії.

18. Необхідність переривати побутові справи та роботу у зв'язку з відсутністю електропостачання або сигналами повітряної тривоги.

19. Проблемні стосунки з колегами по роботі, пов'язані з емоційним станом/виснаженням.

20. Брак коштів на навчання та саморозвиток.

21. Відсутність перспектив кар'єрного зростання.

22. Складнощі з відвіданням закладів відпочинку та розважальних закладів через повітряні тривоги і комендантську годину.

23. Відвідування лікаря та отримання медичних послуг.

24. Покупка та використання лікарських засобів.

25. Довгострокове планування кар'єрного розвитку.

26. Користування послугами державних установ через їх нестабільну роботу.

27. Пошук роботи за спеціальністю в умовах браку вакансій (закриття підприємств).

28. Пильнування за новинами та повітряними тривогами вночі.

29. Розлука з близькими чи друзями у зв'язку з їхньою еміграцією.

30. Необхідність купувати менш якісний одяг та взуття.

31. Тривога за власне життя, близьких і друзів, дім та інше майно під час ракетних ударів.

32. Тривога, пов'язана з можливістю мобілізації когось із родичів/друзів.

33. Необхідність купувати менш якісні продукти харчування.

34. Відсутність опалення та електроживлення в закладах освіти.

35. Щоденне виконання робочих обов'язків, ускладнене втомою, зниженням концентрації та мотивації.

36. Можливість отримати повістку і потрапити під мобілізацію.

37. Підвищення тарифів на комунальні послуги.

Склад шкали прямих стресорів (14 пунктів): 1; 3; 5; 8; 9; 12; 14; 17; 18; 22; 28; 31; 32; 36.

Решта пунктів експлікуються як кандидати до шкали **непрямих** за умови зважування (див. нижче).

**А.2. Частина 2. «Зв'язок життєвих подій з війною»
(23 пункти; коеф. 1 / 0,5 / 0)**

1. Складнощі у спілкуванні з друзями через брак часу та сил.
2. Нестача особистого простору вдома.
3. Складнощі з відвідуванням закладів відпочинку та розваг через брак коштів.
4. Необхідність по-іншому розпоряджатися фінансами.
5. Пересування по місту (або країною).
6. Збільшення конфліктів із родичами через побутові причини.
7. Зниження доходів через економічні проблеми в країні.
8. Необхідність проводити багато часу з дітьми через нестачу роботи закладів освіти/садочків.
9. Немоżliвість отримувати інформацію під час відключень енергопостачання.
10. Проблемні стосунки з колегами (емоційний стан/виснаження).
11. Брак коштів на навчання та саморозвиток.
12. Відсутність перспектив кар'єрного зростання.
13. Відвідування лікаря та отримання медичних послуг.
14. Покупка та використання лікарських засобів.
15. Довгострокове планування кар'єрного розвитку.
16. Користування послугами державних установ (нестабільна робота).
17. Пошук роботи за спеціальністю (дефіцит вакансій).
18. Розлука з близькими/друзями у зв'язку з еміграцією.
19. Необхідність купувати менш якісний одяг/взуття.
20. Необхідність купувати менш якісні продукти харчування.
21. Відсутність опалення та електроживлення у закладах освіти.
22. Щоденне виконання робочих обов'язків, ускладнене втомою/зниженням концентрації/мотивації.
23. Підвищення тарифів на комунальні послуги.

Додаток В. МАПІНГ ПУНКТІВ (Частина 1 і Частина 2) ДЛЯ ЗВАЖУВАННЯ НЕПРЯМИХ СТРЕСОРІВ

Цей додаток містить таблицю відповідності пунктів першої частини опитувальника (Ч. 1) — тобто тих, що потенційно можуть належати до категорії непрямих стресорів, — пунктам другої частини (Ч. 2), у яких респондент уточнює, чи пов'язує він ці впливи безпосередньо з воєнною ситуацією. Така процедура дає змогу застосовувати систему коефіцієнтів 1 / 0,5 / 0 для врахування ваги впливу кожного конкретного пункту.

Відповідність (Ч. 1 → Ч. 2):

2 → 1; 4 → 2; 6 → 3; 7 → 4; 10 → 5; 11 → 6; 13 → 7; 15 → 8;
16 → 9; 19 → 10; 20 → 11; 21 → 12; 23 → 13; 24 → 14; 25 → 15;
26 → 16; 27 → 17; 29 → 18; 30 → 19; 33 → 20; 34 → 21; 35 → 22;
37 → 23.

Нагадування: Пункти 1; 3; 5; 8; 9; 12; 14; 17; 18; 22; 28; 31; 32; 36 **не підлягають зважуванню** і безпосередньо формують шкалу прямих стресорів. Це означає, що їхні бали у Ч. 1 додаються до підсумку шкали прямих без будь-якої корекції, оскільки вони описують гострі, подієво зумовлені впливи.

Додаток С. ШВИДКА ПАМ'ЯТКА ДЛЯ КОРИСТУВАЧА (1 стор.).

Цей алгоритм призначений для швидкого і точного підрахунку результатів за «Українською шкалою щоденних стресорів війни» без необхідності повторного звернення до повного тексту керівництва.

1. Проведення Ч. 1. Запропонуйте респонденту заповнити першу частину опитувальника, що містить 37 пунктів. Оцінювання відбувається за п'ятибальною шкалою (1 — «не викликало дискомфорт»; 5 — «викликало сильний дискомфорт»).

2. Проведення Ч. 2. Окремо дайте другу частину (23 пункти), де респондент зазначає для кожного пункту Ч. 1, чи він пов'язує його із воєнною ситуацією («Пов'язую з війною»), («Не пов'язую з війною» або взагалі не відчуває такого впливу («Ці події не зустрічаються у моєму житті»). Ці відповіді відповідають коефіцієнтам 1, 0,5 і 0 відповідно.

3. Розрахунок шкали прямих стресорів. Додайте бали за 14 пунктами Ч. 1, які належать до категорії прямих стресорів (див. перелік у Додатку В).

4. Розрахунок шкали непрямих стресорів. Для кожного з 23 пунктів Ч. 1, віднесених до непрямих, помножте його оцінку (1–5) на коефіцієнт із Ч. 2 (1, 0,5 або 0), після чого підсумуйте всі отримані значення.

5. Обчислення інтегрального показника. Складіть суму шкали прямих та шкали непрямих стресорів — це й буде інтегральний рівень стресового навантаження.

6. Інтерпретація профілю. Визначте, яка складова (прямі чи непрямі стресори) є домінуючою, та проаналізуйте, які сфери життєвих практик респондента зазнали найбільшого впливу.

7. Динамічне відстеження. У разі повторних вимірювань порівняйте отримані значення з попередніми, за можливості розрахуйте індикатори ефекту (наприклад, ΔM , $r_{Equivalent}$, Cliff's δ для непараметричних даних), щоб оцінити як статистичну, так і практичну значущість змін.

**Додаток Д. ПУНКТОВА СТАТИСТИКА
ШКАЛ ОПИТУВАЛЬНИКА**

Альфа Кронбаха				0,828
Коефіцієнт розщеплення навіпіл Гуттмана				0,771
Статистика пунктів щодо сумарного бала				
Пункти шкали прямих стресорів	середнє при виключенні пункту	дисперсія при виклю- ченні пункту	виправлена кореляція між пунктом і підсумком	альфа Крон- баха при ви- ключенні пункту
direct1	40,25885559	96,31259213	0,461762394	0,817221
direct2	39,82016349	97,22440107	0,404953775	0,821087
direct3	40,50681199	98,53478954	0,3617479	0,823904
direct4	40,08446866	96,26333735	0,480878279	0,816032
direct5	40,23705722	98,00649186	0,388617884	0,822075
direct6	40,77656676	99,61660785	0,323630264	0,82633
direct7	39,14986376	95,06217894	0,512559415	0,813805
direct8	39,83651226	94,1262042	0,526238754	0,812682
direct9	39,73297003	97,16347285	0,479249354	0,816402
direct10	40,47956403	97,98796921	0,395167466	0,821609
direct11	40,16076294	91,14621581	0,601375398	0,806756
direct12	39,26975477	92,4980718	0,614497633	0,806716
direct13	39,29700272	93,91428061	0,533554547	0,812155
direct14	40,62942779	95,45792945	0,364827438	0,826036

**Додаток D1. ПУНКТОВА СТАТИСТИКА
ШКАЛ ОПИТУВАЛЬНИКА**

Альфа Кронбаха				0,898
Коефіцієнт розщеплення навіл Гутмана				0,882
Статистика пунктів щодо сумарного бала				
Пункти шкали непрямих стресорів	середнє при виключенні пункту	дисперсія при виклю- ченні пункту	виправлена кореляція між пунктом і підсумком	альфа Крон- баха при ви- ключенні пункту
Indirect1	41,96457766	364,0561189	0,494833204	0,894553367
Indirect2	42,41961853	373,7360075	0,309331579	0,898537426
Indirect3	42,20708447	357,4173814	0,576326006	0,892593295
Indirect4	41,70163488	352,1887405	0,694551557	0,889921073
Indirect5	41,78610354	362,6979758	0,456140044	0,895449341
Indirect6	42,41553134	365,6321898	0,457091381	0,895369668
Indirect7	41,20572207	348,8721803	0,630723444	0,89092603
Indirect8	43,00953678	377,9404826	0,252130664	0,899490791
Indirect9	41,29700272	364,4730238	0,395919595	0,897093755
Indirect10	42,23569482	364,4436131	0,447180718	0,895618192
Indirect11	41,88692098	345,2105389	0,674815292	0,889652148
Indirect12	41,87874659	353,1853941	0,562049913	0,892794788
Indirect13	42,69346049	371,6182085	0,385454749	0,896837735
Indirect14	42,92643052	369,9932066	0,477593674	0,895202968
Indirect15	41,71525886	356,2226627	0,527223361	0,893715568
Indirect16	41,93051771	360,778629	0,50118131	0,894353033
Indirect17	42,04768392	357,8535943	0,492299287	0,894649081
Indirect18	41,05858311	362,4917772	0,404316878	0,89706776
Indirect19	42,58719346	358,542923	0,585914064	0,892489485
Indirect20	42,38147139	354,6669235	0,606422824	0,891798801
Indirect21	41,42915531	362,2504318	0,431396633	0,896191187
Indirect22	41,09128065	356,19588	0,560290278	0,892886066
Indirect23	40,98365123	357,8098413	0,549308259	0,893188121

**Додаток Е. ІНДЕКСИ ВАРІАТИВНОСТІ
І ДИСКРИМІНАТИВНОСТІ ПУНКТІВ**

Непрямі стрес-чинники			Прямі стрес-чинники		
Пункти шкали непрямих стресорів	Індекс варіатив- ності	Індекс дискри- мінатив- ності	Пункти шкали прямих стресорів	Індекс варіатив- ності	Індекс дискри- мінатив- ності
Indirect1	0,9748	0,395	direct1	0,98739	0,346
Indirect2	0,94795	0,262	direct2	0,98945	0,354
Indirect3	0,95178	0,472	direct3	0,9756	0,314
Indirect4	0,96893	0,524	direct4	0,98035	0,35
Indirect5	0,96402	0,423	direct5	0,99078	0,32
Indirect6	0,95026	0,355	direct6	0,93759	0,288
Indirect7	0,94474	0,567	direct7	0,84522	0,4
Indirect8	0,71333	0,201	direct8	0,98065	0,408
Indirect9	0,95246	0,362	direct9	0,96264	0,314
Indirect10	0,94234	0,4	direct10	0,96903	0,308
Indirect11	0,95418	0,643	direct11	0,99676	0,492
Indirect12	0,97247	0,547	direct12	0,88465	0,448
Indirect13	0,92359	0,248	direct13	0,88832	0,416
Indirect14	0,87981	0,254	direct14	0,87073	0,404
Indirect15	0,9777	0,516	Дискримінативність шкали (прямі стрес-чинники) δ Фергюсона		0,90417
Indirect16	0,95779	0,416			
Indirect17	0,93976	0,479			
Indirect18	0,93769	0,415			
Indirect19	0,9031	0,441			
Indirect20	0,91594	0,482	Дискримінативність шкали (непрямі стрес-чинники) δ Фергюсона		0,89339
Indirect21	0,96004	0,411			
Indirect22	0,97024	0,514			
Indirect23	0,95585	0,457			

Додаток F. ПРИКЛАДИ ТЕКСТІВ ДЛЯ ЗВІТУ

Короткий опис (індивідуальний):

«За шкалою прямих стресорів зафіксовано **високий рівень** ($M = \dots$), що свідчить про значне навантаження гострих і реактивних подій, як-от регулярні повітряні тривоги, безпосередні ризики для життя та майна, нічні порушення сну. За шкалою непрямих стресорів — **помірний рівень** ($M = \dots$); провідні чинники: економічні обмеження, інформаційна перенасиченість та дефіцит особистого простору. **Інтегральний показник** становить... .

Рекомендації: оптимізація режиму безпеки та відпочинку, впровадження планових фінансових заходів, застосування принципів інформаційної гігієни, налагодження ефективних сімейних комунікацій».

Короткий опис (груповий/моніторинг):

«У період травень-листопад 2024 року спостерігається **статистично значуще зростання** рівня непрямих стресорів (критерій Вілкоксона: $Z = -3,21$; $p < 0,05$) при відносній стабільності рівня прямих стресорів ($Z = -0,98$; $p = 0,326$). **Інтегральний показник** демонструє тенденцію до зростання ($Z = -1,89$; $p = 0,058$). Такі результати узгоджуються зі змінами соціально-економічного контексту, зокрема з посиленням тривалих обмежень у повсякденних практиках і зростанням впливу непрямих, хронічних чинників».

Додаток Г. ЧАСТІ ЗАПИТАННЯ (FAQ)

Чи можна використовувати лише Ч. 1 без Ч. 2?

Можна, однак у такому разі втрачається можливість зважування непрямих стресорів за критерієм пов'язаності з війною. Для моніторингу динаміки та досліджень, що потребують більш точного профілювання, рекомендується використовувати повний інструмент.

Чи є готові порогові «низький/високий» рівень?

Універсальних порогів наразі немає. Доцільно орієнтуватися на квантильний розподіл у межах поточної вибірки або на порівняння з попередніми хвилями вимірювань у конкретному дослідницькому проєкті.

Чи можна змінювати формулювання пунктів?

Допускається лише за умови чіткого опису всіх змін та попереднього пілотування модифікованої версії. В іншому разі порушується порівнянність результатів.

Що робити, якщо респондент не проходив Ч. 2?

У такому разі непрямі стресори зважити неможливо. Це слід обов'язково зазначити у звіті та інтерпретувати отримані показники з підвищеною обережністю.

Додаток Г. БЛАНКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ОПИТУВАННЯ ТА ОБРОБКИ РЕЗУЛЬТАТІВ.

ШКАЛА ЩОДЕННИХ СТРЕСОРІВ ВІЙНИ

Дослідження щоденних подій

Нижче наведені події, що супроводжують наше щоденне життя. Оцініть рівень дискомфорту, що викликали ці події за 5-ти бальною шкалою: 1 — Не викликали дискомфорту

2 — Викликали незначний дискомфорт

3 — Викликали помітний дискомфорт

4 — Викликали значний дискомфорт

5 — Викликали сильний дискомфорт

№	Подія	1	2	3	4	5
1	Необхідність прямувати до бомбосховища під час повітряних тривог					
2	Складнощі у спілкуванні з друзями через брак часу та сил					
3	Переривчастий та тривожний сон протягом тривалого часу					
4	Нестача особистого простору вдома					
5	Розрив стосунків із родичами чи друзями через протилежні погляди на події					
6	Складнощі з відвіданням закладів відпочинку через брак коштів					
7	Необхідність інакше розпоряджатися фінансами, організовувати витрати та заощадження					
8	Відвідування магазинів під час тривоги і проблем з електропостачанням					
9	Навчання, яке переривається повітряними тривогами					
10	Пересування по місту (або країною)					
11	Збільшення конфліктів із родичами через побутові причини					
12	Користування громадським транспортом під час тривоги					
13	Зниження доходів у зв'язку з економічними проблемами в країні					
14	Страх за близьких та друзів, які перебувають у зоні бойових дій					

№	Подія	1	2	3	4	5
15	Необхідність проводити багато часу з дітьми через нестабільну роботу шкіл					
16	Неможливість отримувати інформацію під час відключення електроенергії					
17	Перенасиченість новинами про війну					
18	Переривання побутових справ через відсутність електроенергії або тривоги					
19	Проблемні стосунки з колегами через емоційний стан та виснаження					
20	Брак коштів на навчання та саморозвиток					
21	Відсутність перспектив кар'єрного зростання					
22	Складнощі з відвіданням закладів через тривогу та комендантську годину					
23	Відвідання лікаря та отримання медичних послуг					
24	Покупка та використання ліків					
25	Довгострокове планування кар'єри					
26	Користування послугами державних установ через їх нестабільну роботу					
27	Пошук роботи за спеціальністю в умовах браку вакансій					
28	Пильнування за новинами та тривогами вночі					
29	Розлука з близькими у зв'язку з еміграцією					
30	Необхідність купувати менш якісний одяг та взуття					
31	Тривога за життя, близьких та майно під час ракетних ударів					
32	Тривога через можливу мобілізацію родичів чи друзів					
33	Необхідність купувати менш якісні продукти харчування					
34	Відсутність опалення та електроживлення у закладах освіти					
35	Виконання робочих обов'язків, ускладнене втомою, зниженням уваги і мотивації					
36	Можливість отримати повістку та потрапити під мобілізацію					
37	Підвищення тарифів на комунальні послуги					

Зв'язок життєвих подій з війною

Позначте, будь ласка, які з подій ви пов'язуєте з війною, які ні та які не зустрічаються у вашому житті.

№	Подія	Пов'язую з війною	Не пов'язую з війною	Не зустрічається у моєму житті
1	Складнощі у спілкуванні з друзями через брак часу та сил			
2	Нестача особистого простору вдома			
3	Складнощі з відвіданням закладів через брак коштів			
4	Необхідність інакше розпоряджатися фінансами			
5	Пересування по місту (або країною)			
6	Збільшення конфліктів із родичами			
7	Зниження доходів у країні			
8	Проведення часу з дітьми через нестабільну роботу шкіл			
9	Неможливість отримати інформацію при відключеннях			
10	Проблемні стосунки з колегами через виснаження			
11	Брак коштів на навчання та розвиток			
12	Відсутність перспектив кар'єрного зростання			
13	Відвідання лікаря			
14	Використання лікарських засобів			
15	Довгострокове планування кар'єри			
16	Користування держустановами через нестабільну роботу			
17	Пошук роботи через брак вакансій			
18	Розлука з близькими у зв'язку з еміграцією			
19	Купівля менш якісного одягу			
20	Купівля менш якісних продуктів			

№	Подія	Пов'язую з війною	Не пов'язую з війною	Не зустрічається у моєму житті
21	Відсутність опалення та електроенергії у закладах освіти			
22	Виконання робочих обов'язків, ускладнене втомою			
23	Підвищення тарифів на комунальні послуги			

Обробка результатів

Шкала прямих стресорів:

Для отримання показника рівня впливу щоденних воєнних стресорів прямої дії, в анкеті «дослідження щоденних подій» визначаємо суму балів, отриманих на питання: 1, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 17, 18, 22, 28, 31, 32, 36.

Шкала непрямих стресорів:

Для отримання показника рівня впливу щоденних воєнних стресорів непрямой дії необхідно перемножити бали, отримані в анкеті «дослідження щоденних подій», на коефіцієнт, отриманий в анкеті «зв'язок життєвих подій з війною». Відповіді «пов'язую з війною» отримують коефіцієнт 1, «не пов'язую з війною» — 0,5, «ці події не зустрічаються у моєму житті» — 0.

Відповідність питань у двох анкетах:

2	4	6	7	10	11	13	15	16	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	33	34	35	37
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Верхній рядок — номери питань з анкеті «дослідження щоденних подій».

Нижній рядок — відповідні номери з анкеті «зв'язок життєвих подій з війною».

Виробничо-практичне видання

Сергій Володимирович БЯЛОНОВИЧ

**УКРАЇНСЬКА ШКАЛА
ЩОДЕННИХ СТРЕСОРІВ ВІЙНИ**

Керівництво для користувача

Комп'ютерне верстання — *Думанецька С. С.*
Дизайн обкладинки — *Стецюкова А. С.*

Підписано до друку 23.10.2025 р.
Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 2,8.
Наклад 300 прим. Зам. № ...

Видавець і виготовлювач: ТОВ «Талком»
м. Київ, вул. Львівська, 23, тел./факс (044) 424-40-69, 424-56-26
E-mail: ukraina.vdk@email.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4538 від 07.05.2013