

Ніколаєнко, І. М. (2020). Соціальний капітал як чинник розвитку територіальних громад у процесі децентралізації. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія: Економіка та менеджмент*, 1(81), 60–65.

Стукало, Н. М. (2019). Механізми формування соціального капіталу в умовах децентралізації. *Економіка та держава*, 12, 113–118.

USAID DOBRE. (2020). *Підтримка децентралізації в Україні*. <https://www.globalcommunities.org/where-we-work/ukraine/dobre>

Transparency International Україна. (2021). *Індекс прозорості місцевого самоврядування*. <https://ti-ukraine.org>

U-LEAD з Європою. (2021). *Кращі практики залучення громадян до місцевого врядування*. Програма «U-LEAD з Європою».

Децентралізація в Україні. (2023). *Офіційний портал*. <https://decentralization.gov.ua>

### Contact information:

Dovbysh Nataliia – graduate student, Department of Sociology, [n.e.dovbysh@student.karazin.ua](mailto:n.e.dovbysh@student.karazin.ua)

**Maltseva K.**

*National University of “Kyiv-Mohyla Academy”*

**Мальцева К.**

*Національний університет «Києво-Могилянська академія»*

## TRAUMATIC WAR-INDUCED STRESSORS, CUMULATIVE LIFE STRESS AND HEALTH STATUS SINCE THE FULL-SCALE INVASION ТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОРИ ВІЙНИ, КУМУЛЯТИВНИЙ СТРЕС УПРОДОВЖ ЖИТТЯ ТА СТАТУС ЗДОРОВ'Я ПІСЛЯ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

**Background:** Published research points to the heightened levels of distress and mental health concerns among the Ukrainians, while showing evidence of their high resilience in the face of the ordeals of war. It is important to account for the amount of stressful experiences individuals have lived through prior to the invasion, contributing to the impact of traumatic stressors induced by the armed conflict. However, the cumulative life stress is often omitted from the assessment of individual health outcomes in Ukraine.

**Purpose:** The study focuses on the theoretical significance of integrating the impact of pre-war life stress with that of war-induced traumatic events in order to (1) refine the nomological network of the stress process and (2) contribute to the development of more comprehensive measures of stress and its effects on health.

**Methods:** This paper presents an analytic review grounded in a series of quantitative surveys of mental health carried out in Ukraine since the full-scale invasion.

**Results:** The effects of the cumulative life-stress before war, as well as protective factors of resilience should be considered to ensure an accurate evaluation of the stress-health link.

**Conclusion:** The study showcases the importance of integrating the impact of cumulative life stress and resources of resilience in the assessment of the influence of war-induced stressors on health outcomes among Ukrainians.

**Keywords:** traumatic stressors; life stress; health; armed conflict; Ukraine

Війни являють собою найпотужніші стресори, з якими може зустрітися суспільство. Оскільки збройний конфлікт несе безпосередню загрозу життю та здоров'ю як комбатантів, так і

цивільних, стресори війни є серед найбільш травматичних подій життя (Lim et al., 2022). Як будь-який збройний конфлікт, війна в Україні несе негативний потенціал для здоров'я її громадян. Більшість досліджень впливів збройних конфліктів на здоров'я типово зосереджувалися на ветеранах та цивільних, хто вижив після війни, чи на біженцях. Під час активного збройного конфлікту на території, де іде війна, доступних даних зазвичай бракує. Опублікованих поточних даних про рівні стресу та стан здоров'я українців під час війни недостатньо і в цілому висновки щодо наслідків війни у здоров'ї наразі можуть існувати тільки проміжні (Pavlova et al., 2022). Результати наявних досліджень свідчать про погіршення психоемоційного стану опитаних українців (97,8%), симптоми виснаженості (86,7%), депресії (84,3%), стурбованості (84,4%), гніву (76,9%) та самотності (51,8%) (Kugarov et al., 2023). Опубліковані дані також дають змогу зробити висновок, що в Україні жінки потерпають від стресорів війни більше, ніж чоловіки (Kugarov et al., 2023). Інше дослідження, проведене у 2022 р. (Karatzias et al., 2023), звітує про високий рівень нараження на стрес серед його учасників (всі респонденти відмітили хоча б один стресор, пов'язаний з війною; в середньому кількість досвідів війни налічувала дев'ять і стресори типово існували кластерно). Автори також повідомляють про наявність зв'язків «доза-ефект», тобто учасники з найбільшим нараженням на стрес відповідали більшій кількості діагностичних клінічних критеріїв для посттравматичного розладу (ПТСР) чи комплексного ПТСР. У вибірці діагностичним критерієм ПТСР відповідали 25,9% респондентів, і додаткові 14,6% відповідали критеріям комплексного ПТСР (Karatzias et al., 2023). Своєю чергою, ПТСР формує маладаптивні поведінкові стратегії, що у комплексі негативно позначаються на здоров'ї у довготривалій перспективі.

Війна несе високу ймовірність негативних наслідків для здоров'я, добробуту та рівня життя населення, позначаючись на соціальних мережах та напруженості важливих соціальних стосунків. Більшість досліджень впливу стресорів війни на українське населення мають у фокусі саме чинники ризику; тим часом, надзвичайно важливим є розуміння того, що багатовимірність стресу включає також *стресостійкість* і доступні ресурси для опору стресу, і що вплив стресу на здоров'я є *кумулятивним*, включаючи обставини життя та дитинства (Slavich & Shields, 2018). Це означає, що для повноцінного пояснення впливу війни на здоров'я українців слід враховувати життєві події, що мали місце до війни і сприяли формуванню індивідуальної вразливості чи, навпаки, закладанню ресурсів стресостійкості, що проявляються пізніше, зокрема, в обставинах війни.

Війна міняє соціальну екологію спільноти, а також характер повсякденних стресорів, їхню поширеність та сприйняття. Умови війни наражають індивідів на об'єктивно підвищену загрозу життю та здоров'ю і здійснюють свій вплив через специфічний для цих умов досвід, включаючи психологічну травму та ПТСР (Hoppen et al., 2021; Karam & Bou Ghosn, 2003). Наслідки війни серед цивільних позначаються на різних аспектах фізичного та психічного здоров'я. Ризики, з якими пов'язаний досвід війни, включають підвищену ймовірність серцево-судинних захворювань, розладів імунної реакції і коротшу тривалість життя, гостру реакцію на стрес, депресивний розлад, зловживання наркотичними речовинами, травму і ПТСР (Helpman, Besser, & Negia, 2015). У психічному здоров'ї, дослідження стресорів, пов'язаних зі збройним конфліктом, найчастіше зосереджуються на посттравматичному та депресивному розладах, оскільки вони можуть формувати поведінкові наслідки, що виступатимуть медіаторами подальших негативних наслідків у фізичному здоров'ї. Однак їхні результати характеризуються непослідовністю: епідеміологічні дослідження демонструють дещо різномірні результати щодо превалентності ПТСР і депресивного розладу серед тих, хто пережив війну – від 0% до 99% для ПТСР і від 3% до 85,5% для депресії (Morina, Stam, Pollet, & Priebe, 2018).

Є два різні бачення, що пояснюють вплив війни як стресора. Перший підхід характеризується як психосоціальний і його основний акцент розміщує тягар стресу війни назовні

щодо індивіда, тобто в соціальному середовищі, зміненому війною. Другий підхід є травмоцентрованим; його представники розміщують основний тягар всередині індивіда і, відповідно, вважають, що для розробки інтервенцій слід працювати з внутрішньо-особистісною травмою і ПТСР (Miller & Rasmussen, 2010). Стресори війни характеризуються як множинні і хронічні. Вони можуть діяти після завершення активної фази війни, а їхні наслідки можуть чекати роками перед тим, як проявитися (Karam & Ghosn, 2008). Зустріч зі стресорами війни являє собою деструктивний для прогнозів здоров'я чинник для всіх категорій громадян, передусім виокремлюючи вразливість біженців, рятувальників-працівників департаменту надзвичайних ситуацій, а також тих, хто були свідком чи жертвою насильства, спостерігали руйнування інфраструктури, бачили мертві тіла чи допомагали їх ховати (Karam & Bou Ghosn, 2008; Scoglio & Salhi, 2020).

Однак зустріч з травматичним стресором не означає автоматичного формування психологічної травми чи психопатології; дослідження вказують, що у постанні наслідків дії стресорів, в тому числі травматичних, є важливі індивідуальні відмінності (Besser, Zeigler-Hill, Weinberg, Pincus, & Neria, 2014; Fleming et al., 2018; Maltseva, 2024; Мальцева, у друці; Maltseva & Sereda, under review). Відповідно, постає питання: що вирізняє людей, які менш вразливі до травматичних стресорів? Які саме характеристики вони мають, що дозволяють їм боротися із травматичними обставинами більш успішно, порівняно з іншими індивідами, і звідки постали ці властивості? Систематичні докази вказують на сприятливі обставини дитинства (теплі стосунки з батьками), що, у свою чергу, формують характерну агломерацію психологічних та поведінкових рис, як оптимістичний світогляд, висока самоповага та надія у критичних ситуаціях, що дозволяють більш позитивне бачення майбутнього і сприйняття подій як більш «підконтрольних» викликів, що викликають менше негативних емоцій та менше відчуття загрози; також важливою є наявність позитивних соціальних зв'язків (Besser, Zeigler-Hill, Weinberg, Pincus, & Neria, 2014; Maltseva, 2024; Maltseva & Sereda, under review).

Ці аспекти підводять до думки про елементи механізму впливу стресу на здоров'я. Хоча зв'язок між зустріччю зі стресором (англ. stress exposure) та постанням патологій не обов'язково має причинний характер, поглиблення розуміння того, які саме чинники/обставини виступають сприятливими передиспозиціями для руйнівної дії травматичних стресорів, є важливим (Segerstrom & O'Connor, 2012). Чинники ризику розвинути психопатологію як результат стресорів війни включають тривожний тип прив'язаності, високий рівень сприйняття стресу та покладання на себе відповідальності за всі події життя (Greene, Itzhaky, Bronstein, & Solomon, 2017). Оскільки ці чинники є транс-ситуативними і супроводжують індивіда упродовж життя, у цій площині критичною є оцінка кумулятивного стресу, пережитого упродовж життя до настання травматичних обставин війни (Fleming et al., 2018). Накопичений роками стресовий досвід є ґрунтом, на який потрапляє травматичний досвід війни. Наразі дослідники працюють над формулюванням інтегрованих моделей стресу, які поєднують дію хронічних та гострих стресорів упродовж життя, та обґрунтовують роль травматичного досвіду дитинства у патологіях пізніше у житті (Slavich & Shields, 2018; Fauver, Clark, & Schwartz, 2024). Відповідно, більш нещодавні дослідження тягара війни у психічному здоров'ї українців намагаються пояснити не лише чинники ризику, а і чинники стресостійкості (Дембіцький та ін., 2024; Kovalenko, 2024; Maltseva, 2024). Однак вивченню захисних чинників (як-от оптимізм, надія, наявність позитивних соціальних зв'язків і висока самоповага) (Besser, Zeigler-Hill, Weinberg, Pincus, & Neria, 2014; Maltseva, 2024) приділяється пропорційно менше уваги, ніж чинникам ризику як в Україні, так і в світі. Психологічні чинники та соціальні обставини, що можуть виступати антецедентами ресурсів стресостійкості, є перспективним напрямком досліджень для покращення життя суспільства.

### Список використаних джерел та літератури:

Дембіцький, С. та ін. (2024). *Стресові стани населення України в контексті війни: розповсюдженість, групи ризику та шляхи компенсації*. Звіт про науково-дослідну роботу. Інститут соціології НАН України.

Мальцева, К. (у друці) Стратегія орієнтації життєвої історії, стресостійкість та самооцінка здоров'я після повномасштабного вторгнення (тези доповіді наукової конференції «Дні науки НаУКМА», 3 березня 2025 р.).

Besser, A., Zeigler-Hill, V., Weinberg, M., Pincus, A. L., & Neria, Y. (2015). Intrapersonal resilience moderates the association between exposure-severity and PTSD symptoms among civilians exposed to the 2014 Israel–Gaza conflict. *Self and Identity*, 14(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.966143>

Fauver, M., Clark, E. M., & Schwartz, C. E. (2024). A new framework for understanding stress and disease: The developmental model of stress as applied to multiple sclerosis. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 18, 1365672. <https://doi.org/10.3389/fnint.2024.1365672>

Fleming, T. P., Watkins, A. J., Velazquez, M. A., Mathers, J. C., Prentice, A. M., Stephenson, J., Barker, M., ..., & Godfrey, K. M. (2018). Origins of lifetime health around the time of conception: Causes and consequences. *Lancet*, 391 (10132), 1842–1852. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30312-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30312-X)

Greene, T., Itzhaky, L., Bronstein, I., & Solomon, Z. (2018). Psychopathology, risk, and resilience under exposure to continuous traumatic stress: A systematic review of studies among adults living in southern Israel. *Traumatology*, 24(2), 83–103. <https://doi.org/10.1037/trm0000136>

Helpman, L., Besser, A., & Neria, Y. (2015). Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: A study of civilians under fire. *Journal of Anxiety Disorders*, 35, 27–34. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.08.001>

Hoppen, T.H., Priebe, S., Vetter, I., et al. (2021). Global burden of post-traumatic stress disorder and major depression in countries affected by war between 1989 and 2019: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Global Health*, 6:e006303. doi:10.1136/bmjgh-2021-006303

Karam, E., & Bou Ghosn, M. (2003). Psychosocial consequences of war among civilian populations. *Current Opinion in Psychiatry*, 16(4), 413–419. <https://doi.org/10.1097/00001504-200307000-00007>

Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Cloitre, M., Ho, G. W. K., Lorberg, B., Martsenkovskiy, D., & Hyland, P. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 147(3), 276–285. <https://doi.org/10.1111/acps.13529>

Kovalenko, J. (2024). Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war. *Journal of Health Psychology*, 29(14), 1688-1703. doi:10.1177/13591053241274464

Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2023). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 28(2), 167-174. doi: 10.1080/15325024.2022.2084838

Lim, I. C. Z. Y., Tam, W. W. S., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Ho, R. C., & Ho, C. S. H. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 978703. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.978703>

Maltseva, K. & Sereda, P. (under review) The relationships between war-induced stressor exposure, endorsement of values dimensions, and quality of life in Ukraine after the full-scale invasion.

Maltseva, K. (2024). Stress exposure, perceived stress, protective psychosocial factors, and health status in Ukraine after the full-scale invasion. *Journal of Health Psychology, 29*(14), 1640–1652. <https://doi.org/10.1177/13591053241259728>

Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 26*(2), 129–138. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000172>

Morina, N., Stam, K., Pollet, T. V., & Priebe, S. (2018). Prevalence of depression and posttraumatic stress disorder in adult civilian survivors of war who stay in war-afflicted regions. A systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *Journal of affective disorders, 239*, 328–338. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.027>

Pavlova, I., Graf-Vlachy, L., Petrytsa, P., Wang, S., & Zhang, S. X. (2022). Early evidence on the mental health of Ukrainian civilian and professional combatants during the Russian invasion. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists, 65*(1), e79. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2335>

Scoglio, A. A. J., & Salhi, C. (2021). Violence exposure and mental health among resettled refugees: A systematic review. *Trauma, Violence & Abuse, 22*(5), 1192–1208. <https://doi.org/10.1177/1524838020915584>

Segerstrom, S. C., & O'Connor, D. B. (2012). Stress, health and illness: Four challenges for the future. *Psychology & Health, 27*(2), 128–140. <https://doi.org/10.1080/08870446.2012.659516>

Slavich, G. M., & Shields, G. S. (2018). Assessing lifetime stress exposure using the Stress and Adversity Inventory for Adults (Adult STRAIN): An overview and initial validation. *Psychosomatic Medicine, 80*(1), 17–27. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000534>

#### **Contact information:**

Maltseva Kateryna – Dr. habilis in Sociology, Associate Professor, National University of “Kyiv-Mohyla Academy”, [maltsevaKS@ukma.edu.ua](mailto:maltsevaKS@ukma.edu.ua)

**Balakina S., Maltseva K.**

*National University of “Kyiv-Mohyla Academy”*

**Балакіна С., Мальцева К.**

*Національний університет «Києво-Могилянська академія»*

### **WAR-INDUCED STRESS, COPING STRATEGIES, AND PERSONALITY TRAITS: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SIGNIFICANCE OF COGNITIVE DIMENSION OF STRESS**

### **ТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОРИ ВІЙНИ, КОПІНГОВІ СТРАТЕГІЇ ТА РИСИ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНА ТА МЕТОДОЛОГІЧНА ЗНАЧУЩІСТЬ КОГНІТИВНОГО ВИМІРУ СТРЕСУ**

**Background:** One of the theoretical developments in stress research concerns the significance of evaluative, mental aspects of stress, which is reflected in further distinguishing stress exposure and perceived stress in terms of their impacts on health, especially in view of the better prognostic qualities of the latter. Albeit not all the elements of this mechanism are clearly understood, the differential effects of these two types of stress experiences on health emphasize the importance of understanding the cognitive dimension of stress process and the role of individual differences in buffering stress.