

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

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.

Purpose: The study focuses on the theoretical and methodological significance of highlighting the cognitive (evaluative) dimension of stress as seen through the conceptual lens integrating the effects of stress exposure, coping strategies, and personality.

Methods: This paper presents an analytic review grounded in quantitative data on stress, coping strategies, personality traits, and mental health collected in Ukraine since the full-scale invasion in February 2022.

Results: We highlight the complexity and non-uniformity of the inter-linkages between stress, coping strategies, personality facets and health outcomes, and emphasize the importance of understanding of the causal pathways by which the traumatic war-induced stressors can affect health in Ukraine.

Conclusion: Together with traumatic stressors, both coping strategies and personality traits can co-determine stress intensity during war.

Keywords: stress; coping strategies; personality; health; measurement; war; Ukraine

За останні кілька десятиліть дослідження стресу пройшли довгий шлях, як методологічно, так і в площині розвитку теоретичної моделі стресу. У результаті підсилення міждисциплінарної співпраці у соціальних науках змінилося розуміння механізму дії стресу і як він пов'язаний із здоров'ям та захворюваннями, включаючи психологічну травму. Одним із визначних теоретичних вдосконалень у сфері впливу стресу на здоров'я є визнання ролі когнітивних процесів (зокрема, оцінки та інтерпретації ситуації як стресогенної), що відображено у запропонованому термінологічному розрізненні між фактом нараження на подію чи обставину, який можна об'єктивно зареєструвати та виміряти (англ. stress exposure), і суб'єктивним внутрішнім досвідом, що виникає в результаті оцінки суворості події-стресора (англ. perceived stress) (Maltseva, in review). В емпіричних дослідженнях сприйняття стресу («суб'єктивний стрес») часто демонструє кращі прогностичні властивості щодо спричинення негативних наслідків для здоров'я, порівняно із «об'єктивним стресом». Хоча не всі елементи цього механізму до кінця зрозумілі (Slavich & Shields, 2018), сам по собі висновок щодо диференційованого впливу цих двох видів стресу на здоров'я наголошує на важливості розуміння (1) ролі когнітивного виміру процесу стресу та (2) впливу ресурсів стресостійкості та рис особистості як складника індивідуальної вразливості, у тому числі у вищій стресовій реактивності, більш вираженій тривожності та слабшій здатності швидко відновлюватись після стресових ситуацій (Shields et al., 2023; Podber & Gruenewald, 2025).

В контексті методології, вищезазначений теоретичний вододіл між об'єктивною кількістю стресових подій, пережитих індивідом, та його чи її суб'єктивним сприйняттям міри стресовості ситуації (уявленням індивіда щодо інтенсивності власного дистресу після пережитого стресового досвіду) набуває ще більшого значення не тільки у світлі точності оцінки впливу стресу на здоров'я, але і повноти теоретичного покриття задіяних процесів. Попри чітко з'ясовані та ґрунтовно емпірично вивчені зв'язки між стресом та статусом здоров'я, накопичена доказова база не дозволяє науковцям продовжувати вважати ланку між стресовою подією (тобто, об'єктивним стресом) та негативними наслідками для здоров'я обов'язково неунікним причинно-наслідковим зв'язком. Замість цього дослідники звертаються до соціальних, культурних та психологічних чинників, що підсилюють здатність індивіда опиратися стресу, а також більше досліджують пов'язану з цим питанням можливість уповільнення епігенетичного старіння та збільшення років життя без немичності (Cohen et al., 2018; Epel et al., 2018; Fitzgerald et al., 2021; McEwan, 2019; Turner et al., 2020).

Одним із важливих вимірів стресу, які можуть виступати у ролі предикторів інтенсивності стресової реакції, є стратегії (чи стилі) копіngu зі стресом (Parker & Endler, 1992). Нагальність цього питання зростає у часи війни (Kovalenko, 2024). Копінг-стратегії - це способи, завдяки яким

люди пораються зі стресом, “постійно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля, що спрямовані на керування конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, що оцінюються як обтяжуючі або такі, що перевищують ресурси людини” (Lazarus & Folkman, 1984, с.141). Найчастіше виділяють дві основні форми копінг-стратегій: емоційно-сфокусовані, які стосуються регуляції емоцій щодо проблеми, та проблемо-сфокусовані, які спрямовано на менеджмент проблеми, яка спричиняє стрес. Також виділяють копінг-стратегії уникнення (англ. avoidance) та соціальної підтримки, які можуть входити до більш загальних сценаріїв копінг-стратегій.

Для дослідження копінг-стратегій та оцінки їхнього впливу на інтенсивність стресу розроблено різні інструменти: CSI, WCQ, CISS, COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Parker & Endler, 1992; Amirkhan, 1990; Pearlin & Schooler, 1978). Загалом інструменти відрізняються між собою, передусім, мірою врахування поточної ситуації чи контексту. Для емпіричних досліджень найчастіше використовують класифікацію копінг-стратегій, що розділяє стратегії, спрямовані на розв’язання проблеми, на здобуття соціальної підтримки та на уникнення проблеми.

Існують систематичні докази того, що соціальна підтримка здатна зменшувати рівень стресу (Baqutayan, 2011; Kristiana et al., 2022; Крупа & Мальцева, 2019). Однак, у процесі вимірювання доступної індивіду соціальної підтримки її показники можуть затьмарюватись присутністю суміжних конструктів, як-от суб’єктивного сприйняття соціальної підтримки, яка може відрізнитися від фактичної, та пошук соціальної підтримки, який може відрізнитися від соціальної підтримки концептуально та операційно. Все це може впливати на результати. В нещодавньому оглядовому дослідженні сам по собі пошук та отримання допомоги дітьми демонстрував неочікувані негативні наслідки через формування у них уявлень про нижчу компетентність (Sierksma & Shutts, 2025). Більше того, у дослідженні, проведеному в Китаї, пошук соціальної підтримки погіршував рівень ментального добробуту (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022). Оскільки пошук підтримки не завжди означає її отримання, це, зокрема, може впливати на оцінку якості отриманої підтримки, а також її внеску у ментальне благополуччя та, відповідно, впливу на рівень стресу. Отже, можна стверджувати, що зв’язок соціальної підтримки з рівнем стресу є багатогранним і неоднозначним.

Щодо стратегії вирішення проблем, існує більше доказів її впливу на стрес у напрямку його зменшення. Ця стратегія ангажує проблему напряду, намагаючись активно сприяти її розв’язанню шляхом залучення зусиль, уваги та ресурсів. Також існують докази її сприятливого впливу на психічне здоров'я, рівні адаптивності та стресостійкості (наприклад, Коваленко, Лемещук & Камінська, 2016; Субашкевич & Бордіян, 2023; Mazhak, Paludo & Sudyn, 2023). У дослідженні з Китаю стратегія розв’язання проблем покращувала стан ментального добробуту завдяки концентрації уваги на подоланні проблеми та прикладанню зусиль для її вирішення (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022).

Своєю чергою, стратегія уникнення полягає в вилученні з уваги, нагальних планів та щоденних зусиль проблеми, що спричиняє стрес. У цілому ця стратегія вважається маладаптивною, тобто такою, що погіршує благополуччя людини та потенційно може підвищувати рівень стресу (Lo, Leung, Lui & Ng, 2022; Коваленко, Лемещук & Камінська, 2016; Lo, 2017). Однак результати деяких досліджень вказують, що уникнення може негативно корелювати з рівнем стресу (Thapa, Karki & Kaphle, 2023). Тобто в деяких сценаріях стратегія уникнення може зменшувати рівень стресу, особливо коли проблема чи стресова ситуація очікується як короткотривала; в короткочасній перспективі така стратегія є дієвою, адже вона сприяє «вичікуванню», поки проблема минеться.

Схожими до стратегії уникнення вважаються стратегії "самозвинувачення" та "поведінкової відстороненості", які можуть асоціюватися з гіршим станом здоров'я, зокрема серед українських біженок в Чехії після повномасштабного вторгнення (Mazhak, Paludo & Sudyn, 2023). В цьому ж дослідженні вказувалось, що респонденти, які використовували стратегію позитивного

переоцінювання, вище оцінювали свій психо-емоційний стан. Позитивне переоцінювання типово притаманне людям з високим та середнім рівнем стресостійкості (Субашкевич & Бордіян, 2023).

Огляд досліджень копінгової поведінки під час війни в Україні змушує задуматись над тим, що важливу роль відіграє динаміка війни (Kovalenko, 2024). Дослідження, проведене в Україні у квітні-травні 2023 р., показало, що українцям у подоланні стресу на тому етапі війни найбільше допомагали музика, піклування про когось та спілкування, а також прогулянки та спостереження за природою (Gozak et al., 2023). У публікації 2024 р. у студентській вибірці стратегії прийняття відповідальності та активних намагань розв'язати проблему позитивно корелювали зі стресостійкістю. Стратегія уникнення, навпаки, асоціювалась з нижчим рівнем стресостійкості (Литвинчук & Римарчук, 2024).

Одним із важливих детермінантів стресу, що накладається на роботу копінгових стратегій, є риси особистості, що складають «стійкі індивідуальні відмінності між людьми» (McCrae & John, 1992, с.224). Їхня висока прогностична сила у передбаченні суб'єктивного рівня стресу широко визнається (Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk & Paliga, 2020; Vollrath, 2001). У дослідженні, проведеним весною 2024 року із залученням моделі Великої п'ятірки (англ. the Big Five) (Балакіна, у друці), продемонстровано, що такі риси особистості, як екстраверсія та сумлінність, зменшували рівень сприйнятого стресу студентів перших курсів бакалаврату НаУКМА. Цей ефект пояснюється тим, що екстраверсовані студенти більш схильні мати широку мережу соціальних зв'язків, бути впевненими в собі та говіркими; завдяки наполегливості та організованості, сумлінні студенти ефективніше вирішують проблеми, що знижує їхній рівень стресу. Водночас риса невротизму збільшувала рівень стресу (ймовірніше, через тривожність та переживання, які характерні для людей із високою вираженістю цієї риси).

Копінгові стратегії можуть впливати на стани індивіда як напряму, так і опосередковано. Приміром, у дослідженні, яке стосувалось копінг-стратегій як модераторів та медіаторів, з'ясувалось, що стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення є модераторами зв'язку між стресом та якістю життя. Обидві стратегії послаблювали деструктивний вплив стресу на якість життя батьків, чиї діти мають розлад аутичного спектру (Dardas & Ahmad, 2013).

Дослідження зв'язку копінг-стратегій зі стресом та загальним станом людини набувають особливого значення під час війни, бо можуть надати цінні інсайти щодо боротьби зі стресом у важкі часи. Існують різноманітні копінг-стратегії, однак часто вони показують протилежні результати щодо зв'язку зі стресом завдяки залученості інших когнітивних та особистісних чинників. Ця тематика потребує подальших досліджень для покращення індивідуального та суспільного добробуту українців.

Список використаних джерел та літератури:

Балакіна, С. (у друці) Вплив ціннісних пріоритетів, рис особистості та копінг-стратегій на рівень стресу серед студентів БП-1 НаУКМА (тези доповіді, *Дні науки НаУКМА*).

Коваленко, І., Лемещук, М., & Камінська, А. (2016). Стратегії подолання стресу та перфекціонізм. <https://doi.org/10.11603/2415-8798.2016.2.6694>

Крупа, В. & Мальцева К. (2019). Соціальний стрес та превалюючі стресори серед студентів бакалаврату НаУКМА. *Наукові праці НаУКМА. Соціологія*, 2, 62–73. <https://doi.org/10.18523/2617-9067.2019.2.62-73>

Литвинчук, Н., & Римарчук, А. (2024). Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*, 1(24), 78–85. <https://doi.org/10.18372/2411-264x.24.19252>

Субашкевич, І. Р., & Бордіян, Я. І. (2023). Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (1), 91–97. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15>

- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Baqutayan, S. (2011). Stress and social support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 29. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.85392>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen, S., Murphy, M. L. M., & Prather, A. A. (2018). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annual Review of Psychology*, 70 (1), 1–21. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2013). Coping strategies as mediators and moderators between stress and quality of life among parents of children with autistic disorder. *Stress and Health*, 31(1), 5–12. <https://doi.org/10.1002/smi.2513>
- Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., & Mendes, W. B. (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 146–169. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.001>
- Fitzgerald, K. N., Hodges, R., Hanes, D., Stack, E., Cheishvili, D., Szyf, M., ... & Bradley, R. (2021). Potential reversal of epigenetic age using a diet and lifestyle intervention: a pilot randomized clinical trial. *Aging*, 13 (7), 9419–9432. <https://doi.org/10.18632/aging.202913>
- Gozak, S., Yelizarova, O., Stankevich, T., Parats, A., Chorna, V., Tovkun, L., Lebedynets, N., & Bondar, O. (2023). Adaptive coping strategies of Ukrainians during the war. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 8(4). <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i4.463>
- 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](https://doi.org/10.1177/13591053241274464)
- Kristiana, I. F., Karyanta, N. A., Simanjuntak, E., Prihatsanti, U., Ingarianti, T. M., & Shohib, M. (2022). Social support and acculturative stress of international students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6568. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116568>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lo, C.-F. (2017). Stress and coping strategies among university freshmen in hong kong: Validation of the coping strategy indicator. *Psychology*, 08(08), 1254–1266. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.88081>
- Lo, C.-F., Leung, F. K.-Y., Lui, C. P.-F., & Ng, E. C.-B. (2022). Predictive effect of extraversion and neuroticism on mental health during the covid-19 pandemic in hong kong: The mediating role of coping strategies. *Psychology*, 13(09), 1391–1412. <https://doi.org/10.4236/psych.2022.139089>
- Mazhak, I., Paludo, A. C., & Sudyn, D. (2023). Self-reported health and coping strategies of Ukrainian female refugees in the Czech Republic. *European Societies*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/14616696.2023.2203230>
- Maltseva, K. (in review) Social determinants of health in biocultural research: A review of evidence.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- McEwen, B. S. (2019). The good side of “stress.” *Stress*, 1–2. <https://doi.org/10.1080/10253890.2019.1631794>
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321–344. <https://doi.org/10.1002/per.2410060502>

Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2. <https://doi.org/10.2307/2136319>

Podber N., & Gruenewald, T.L. (2025). Positive life experiences and physical health: Associations and mediating pathways. *Journal of Health Psychology*, 0(0). doi:10.1177/13591053251329060

Pollak, A., Dobrowolska, M., Timofiejczuk, A., & Paliga, M. (2020). *The effects of the Big Five personality traits on stress among robot programming students. Sustainability*, 12(12), 5196. doi:10.3390/su12125196

Shields, G. S., Fassett-Carman, A., Gray, Z. J., Gonzales, J. E., Snyder, H. R., & Slavich, G. M. (2023). Why is subjective stress severity a stronger predictor of health than stressor exposure? A preregistered two-study test of two hypotheses. *Stress and Health*, 39(1), 87–102. <https://doi.org/10.1002/smi.3165>

Sierksma, J., & Shutts, K. (2025). The unintended negative consequences of help in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/09637214251323594>

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>

Thapa, A., Karki, R., & Kaphle, M. (2023). Self-Perceived stress and coping strategies during COVID-19 pandemic among the students of kathmandu metropolitan city. *Journal of Mental Health Disorders*, 3(1), 6–15. <https://doi.org/10.33696/mentalhealth.3.016>

Turner, A. I., Smyth, N., Hall, S. J., Torres, S. J., Hussein, M., Jayasinghe, S. U., ... Clow, A. J. (2020). Psychological stress reactivity and future health and disease outcomes: A systematic review of prospective evidence. *Psychoneuroendocrinology*, 104599. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104599>

Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335–347. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00245>

Contact information:

Balakina Sofia – MA student, Department of Sociology, National University of “Kyiv-Mohyla Academy”, sofia.balakina@ukma.edu.ua

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

Lukyanchuk V., Melnychuk T.

G.S. Kostyuk Institute of Psychology,

National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

Лук'янчук В., Мельничук Т.

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

COPING STRATEGIES AS A TOOL FOR PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF THE BEHAVIOR OF MILITARY PERSONNEL AND CIVILIANS IN STRESSFUL CONDITIONS OF FULL-SCALE AGGRESSION IN UKRAINE

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОГО ПЕРСОНАЛУ ТА ЦИВІЛЬНИХ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ АГРЕСІЇ В УКРАЇНІ

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну у 2022 році створило безпрецедентну ситуацію екстремального стресу як військових так і для всього українського населення. Значних