

Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(4), 957–966.

Contact information:

Lukyanchuk Vyacheslav – researcher at the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine, lukcrimea@meta.ua

Lisovyi N., Maltseva K.

National University of Kyiv-Mohyla Academy

Лісовий Н., Мальцева К.

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

**COGNITIVE STRATEGIES FOR EMOTIONAL REGULATION UNDER
CUMULATIVE WAR STRESS**

**КОГНІТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ
КУМУЛЯТИВНОГО СТРЕСУ ВІД ВІЙНИ**

Background: Despite being separate traumatic events, the stressors of war form a cumulative psychological impact. In conditions of prolonged uncertainty, individuals experience chronic stress in various areas of life — physical danger, economic instability, and mental exhaustion. These stressors interact with cognitive assessments and exacerbate emotional symptoms, including fear and anxiety.

Purpose: To investigate how affective deregulation through internal belief-desire mechanisms leads to increased pressure from cumulative stress, and to outline strategies for recalibrating emotional responses in the face of chronic threats.

Methods: Theoretical analysis based on an integrative literature review and appropriate synthesis of findings from cognitive science and stress research.

Results: Fear as an emotion does not arise as a reflex to external stimuli but as a cognitively structured state. The production of feelings occurs due to the discrepancy between the perceived danger (beliefs) and the major personal goals (desires). Cumulative stress reinforces threat-oriented beliefs, leaving basic desires unsatisfied, leading to chronic emotional hyperreactivity. Three strategies for modulating this internal architecture are proposed: (1) cognitive reframing of beliefs, (2) recalibration of maladaptive goals, and (3) narrative integration of fear into a coherent self-concept.

Conclusion: During war, emotional overload is shaped by external stressors and internal appraisal structures. By strategically adjusting patterns of beliefs and desires, an individual can reformat fear from a disabling reaction into a purposeful, manageable signal. This approach allows for better emotional regulation, resilience, and restoration of the ability to act under conditions of prolonged stress.

Keywords: cumulative stress, belief-desire theory, fear, cognitive assessment

Воєнні стресори, які можуть бути одноразовими травматичними подіями, мають кумулятивний ефект у довгостроковій перспективі. Вони набувають форми тривалого накопичення стресових факторів у різних сферах життя: небезпека фізичному добробуту (обстріли, безпосереднє знаходження в зоні бойових дій), фінансові труднощі, підтримання соціальних зв'язків, ментальне виснаження через повсякденну невизначеність тощо. Цей кумулятивний стрес від війни перевантажує фізіологічні системи та змінює когнітивні оцінки майбутніх подій (James et al., 2023; Scott et al., 2015). Далі буде запропонований потенційний для

використання теоретичний зв'язок між кумулятивним стресом від війни та афективною дерегуляцією, зосереджуючись на когнітивно-мотиваційній моделі емоцій «переконання-бажання» (Reisenzein, 2008). Ця модель дозволяє зрозуміти, як в індивіда виникає відчуття страху на основі внутрішніх оцінок, а не лише зовнішніх загроз — і, що важливо, як цю конструкцію можна змінити.

Кумулятивний стрес є сукупним психологічним навантаженням від численних тривалих стресорів у різних життєвих напрямках (Slopen et al., 2018). У контексті воєнного часу індивіди часто мають хронічний стрес у стосунках, роботі, житлі, відчувають депривацію та дискримінацію — усе це має задокументовані негативні наслідки для здоров'я (Carpiniello, 2023; Dembitskyi et al., 2024; Lockwood et al., 2022). Важливо зацентрувати, що ці стресори не пасивно накопичуються, а взаємодіють з повсякденними подіями та когнітивними оцінками, посилюючи вираженість фізіологічних та емоційних симптомів. Це продукує більший тиск щоденних викликів та погіршення афективних реакцій на них (Kemeny, 2003) — охоплюючи більшу ймовірність та інтенсивність фізичних симптомів (наприклад, головного болю, нудоти) та підвищену емоційну реактивність (Lockwood et al., 2022). Тоді інтерпретація повсякденних подій тяжіє до «загроз, з якими неможливо справитися та / чи вплинути на них», аніж «викликів, які я можу подолати» (Blascovich, 2008). Так кумулятивний стрес зокрема опосередковано підвищує вразливість до страху, реструктуруючи сприйняття.

Теорія переконань-бажань Райзенцайна (ТПБР) розглядає емоції як неконцептуальні метарепрезентації системи переконань-бажань (Reisenzein, 2009). Згідно з цією моделлю, емоції (наприклад, страх та тривога) виникають, коли новонабуті переконання про світ взаємодіють з бажаннями, які вже існували. У цій моделі страх виникає, коли індивід (1) *переконаний*, що небажана подія можлива або неминуча, (2) та одночасно *бажає*, щоб вона не відбулася. Механізмом запуску є порівняння переконань та бажань, яке виявляє відповідність або невідповідність між новими переконаннями й збереженими бажаннями. Наприклад, страх перед ракетним обстрілом виникає не через саму сенсорну подію, а через поєднання переконання в те, що обстріл може статися, та бажання, щоб сім'я залишалася в безпеці.

Відповідно за цією моделлю емоції є не інстинктивними реакціями, а структурованими результатами внутрішніх оцінок. Важливо те, що *інтенсивність емоцій* залежить від (1) сприйнятої впевненості у власному переконанні, (2) особистої значущості бажання (персональної важливості цілі, якій загрожує небезпека) та (3) сприйнятої близькості загрози (часової, просторової чи психологічної). Таке структурування пропонує чітке когнітивне пояснення того, як пов'язані з війною стресори, відфільтровані через особисті занепокоєння та очікування, стають емоційними переживаннями. Додатково це пояснює, чому один і той самий зовнішній стимул може викликати різні емоційні реакції у різних індивідів, залежно від того, як він обробляється в їхній системі переконань і бажань.

Однак слід розділити страх та прото-страх. Страх як емоція виникає, коли індивід переконаний, що небажана подія можлива або ймовірна, та водночас бажає, щоб вона не відбулася. Ця структура — негативна репрезентація наміру-досягнення (Reisenzein, 2008) — формує мінімальну когнітивну умову для виникнення страху. Компонент переконання забезпечує випереджувальну оцінку загрози, а компонент бажання кодує мотиваційну значущість уникнення цього результату. Відповідно страх — це не рефлекторна реакція, а когнітивно сконструйований емоційний стан, який відображає невідповідність між очікуваною реальністю та ціннісними цілями.

Тоді як прото-страх — докогнітивна афективна реакція, яка передую повному формуванню страху як емоції, заснованої на переконаннях і бажаннях (Miceli & Castelfranchi, 2015). Його викликають еволюційно значущі стимули: раптовий шум, агресивний вираз обличчя або швидкий, який фіксується периферійним зором (O'Connell, et al., 2024). Ці подразники

обробляються підкірковими шляхами без залучення вищих ділянок кори, котрі відповідають за концептуальну оцінку. Прото-страх не потребує переконань чи бажань, а отже, позбавлений навмисного змісту, який визначає власне емоцію. Натомість він характеризується автоматичними фізіологічними реакціями (рефлекс здригання, прискорене серцебиття тощо).

У застосуванні до контексту війни попередньо описані механізми допомагають пояснити, як кумулятивний стрес поступово реструктурує емоційні патерни. Коли індивід переживає постійну невизначеність, хвилювання або втрати, у нього формується стійке переконання, що світ є небезпечним та непередбачуваним (Carleton et al., 2006, Carleton, 2016). Водночас основні бажання — безпеки, самостійності та стабільності — залишаються незадоволеними. Невідповідність між переконаннями та бажаннями стає хронічною. Ця невідповідність збільшує частоту та інтенсивність реакцій страху. Навіть незначні події (наприклад, зміни планів, мікроконфлікти, гучні звуки) можуть викликати непропорційну емоційну реакцію, оскільки вони когнітивно пов'язані з більшими, невирішеними страхами. Коли система переконань стає більш орієнтованою на загрозу, афективна система стає більш схильною до страху (Peterson, 2002).

Страх, коли помірний та контрольований, може підвищити уважність та проактивну поведінку. Однак під впливом кумулятивного стресу страх часто стає дезадаптивним, що призводить до підвищеної пильності, безпорадності та імпульсивної поведінки (Baumeister & Scher, 1988). Коли сприйнята загроза є інтенсивною та неконтрольованою, страх призводить не до подолання, а до розпачу та відсторонення.

Якщо страх згідно з ТПБР, є не грубою реакцією на зовнішні подразники, а структурованим результатом внутрішніх когнітивно-мотиваційних оцінок, для нас це означає, що можна не просто зменшувати зовнішні стресори (що часто нездійснено в умовах війни), а стратегічно змінювати внутрішню логіку, яка породжує емоції. Втручання на рівні переконань і бажань дозволяє нам змінювати емоційні реакції — не пригнічуючи їх, а переосмислюючи їхні причини. Далі запропоновано три потенційні стратегії для реалізації цього.

Перша — когнітивне переосмислення, яке спрямоване на переконання індивіда. В умовах кумулятивного стресу може переоцінюватися ймовірність загрози або недооцінюватися здатність впоратися з нею. Когнітивна система стає упередженою до виявлення та підтвердження небезпеки — процес, посилений минулим впливом стресорів. Переосмислення широко використовується в когнітивно-поведінковій терапії (Catanzano et al., 2022) та передбачає свідоме подолання звичних та/або автоматичних оцінок загрози. Дієво це реалізується зокрема через письмову саморефлексію (Pennebaker, 1997) та включає ймовірнісні міркування («наскільки ймовірною є ця загроза?»), та переривання автоматичних асоціацій між сигналом і небезпекою. Метою є не синтетичний оптимізм, а точність: приведення переконань у відповідність до того, що є дійсно ймовірним, а що — перебільшенням.

Друга — коригування цілей, які стосуються компонента бажання. Хронічний стрес може замикати на недосяжних бажаннях: абсолютній безпеці, повному контролю або відновленні втраченого минулого. Такі цілі, коли не досягаються, стимулюють стрес через когнітивну неузгодженість (Dilakshini & Kumar, 2020) та можуть провокувати більш інтенсивне вираження тривоги та/або страху. Втручання тут передбачає переосмислення того, що є значущим для індивіда. Наприклад, замість прагнень повернутися до того, «як було раніше», індивід може переорієнтуватися на цілі, засновані на повсякденних процесах: як можна допомогти найближчим зараз, у що слід вкладати свою увагу зараз, щоб покращити роботу, як відновити/сформувані стабільність в особистому житті через мікрокроки? Коригування бажань не означає відмову від планів, але переформулювання їх таким чином, щоб вони лишалися досяжними в рамках нинішньої реальності.

Третя — нарративна інтеграція між переконаннями, бажаннями та ідентичністю. Оцінки, засновані на страху, можуть ототожнюватися з самим собою. Наприклад, «я завжди в небезпеці»,

«я не можу впоратися». Це вже не емоційні реакції, а вписані в наратив ідентичності переконання, які формують майбутні очікування. Важливо помістити подібні переконання в контекст — не як правдиві твердження про себе, які модулюють самоцінність (Solomon, et al., 1991), а як локалізовану реакцію на конкретні умови. Це дає простір для альтернативного саморозуміння, сприяючи психологічній гнучкості. Наративна інтеграція має на меті не усунення страху, а його репозиціонування — з визначальної риси на одну з частин більшого, динамічного самонаративу.

Разом ці три стратегії можуть сформувати цілісну модель модуляції емоційної реактивності шляхом перекалібрування базової системи переконань і бажань. Замість того, щоб намагатися усунути страх чи тривогу, які є еволюційно функціональними, мета полягає в оптимізації їхнього впливу: пропорційно реальним загрозам, спрямовані на конкретні дії та інтегровані в стійку Я-концепцію. У контексті війни такий підхід може зменшити афективне перевантаження, розширити уявлення про функціонування емоцій та відновити почуття контролю над повсякденням.

Отже, кумулятивний стрес від війни змінює емоційні патерни не лише через зовнішні загрози, але й через внутрішні порушення в структурах переконань і бажань, часто провокуючи страх і тривогу. Згідно з теорією переконань-бажань Райзенцайна такі емоції виникають через усвідомлену невідповідність між очікуваною небезпекою та бажаннями індивіда, що робить страх когнітивно структурованим, а не інстинктивним станом. Утім емоційну дерегуляцію в умовах війни можна пом'якшити не шляхом зменшення стресових факторів (що часто неможливо), а через перекалібрування внутрішніх оцінок. Завдяки когнітивному переосмисленню, коригуванню цілей та наративній інтеграції індивід може перетворити емоційні реакції з того, що паралізує, на сигнал до конструктивних дій. Це є потенційним шляхом до формування психологічної гнучкості та відчуття контролю над повсякденням в умовах хронічної невизначеності.

Список використаних джерел та літератури:

Blascovich, J. (2008). Challenge, threat, and health. In J. Y. Shah & W. L. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science* (pp. 481–493). The Guilford Press.

Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2006). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>

Carpiniello, B. (2023). The Mental Health Costs of Armed Conflicts—A Review of Systematic Reviews Conducted on Refugees, Asylum-Seekers and People Living in War Zones. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2840. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042840>

Catanzano, T., Azizaddini, S., Clayton, M. J., Pham, T., Methratta, S. T., Fishman, M. D., Moser, F. G., & Dunnick, N. R. (2022). Framed and reframed! The art of using cognitive behavioral techniques to combat burnout. *Current Problems in Diagnostic Radiology*, 52(2), 130–133. <https://doi.org/10.1067/j.cpradiol.2022.07.010>

Dembitskyi, S., Stepanenko, V., Злобіна, О., Golovakha, Y., & Naydonova, L. (2024). Wartime psychological stressors: proliferation and effects among the Ukrainian population. *Соціологія*, 4, 5–26. <https://doi.org/10.15407/sociology2024.04.005>

Dilakshini, V. L., & Kumar, S. M. (2020). Cognitive dissonance: a psychological unrest. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 54–60. <https://doi.org/10.9734/cjast/2020/v39i3030970>

James, K. A., Stromin, J. I., Steenkamp, N., & Combrinck, M. (2023). Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Frontiers in Endocrinology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1085950>

Kemeny, M. E. (2003). The Psychobiology of stress. *Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 124–129. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01246>

Kimberly G Lockwood, Luke Peddie, Alexandra D Crosswell, Benjamin A Hives, Natalie Slopen, David M Almeida, Eli Puterman, Effects of Chronic Burden Across Multiple Domains and Experiences of Daily Stressors on Negative Affect, *Annals of Behavioral Medicine*, Volume 56, Issue 10, October 2022, Pages 1056–1067, <https://doi.org/10.1093/abm/kaac001>

Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2015). *Expectancy and emotion*. Oxford University Press.

O’Connell, K., Rhoads, S. A., & Marsh, A. A. (2024). Fear: An evolutionary perspective on its biological, behavioral, and communicative features. In L. Al-Shawaf & T. K. Shackelford (Eds.), *The Oxford handbook of evolution and the emotions* (pp. 500–519). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197544754.013.25>

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

Peterson, J. B. (2002). *Maps of meaning: The Architecture of Belief*. Routledge.

Reisenzein, R. (2008). Emotions as metarepresentational states of mind: Naturalizing the belief–desire theory of emotion. *Cognitive Systems Research*, 10(1), 6–20. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2008.03.001>

Reisenzein, R. (2009). Emotional experience in the Computational Belief–Desire Theory of Emotion. *Emotion Review*, 1(3), 214–222. <https://doi.org/10.1177/1754073909103589>

Scott, S. B., Graham-Engeland, J. E., Engeland, C. G., Smyth, J. M., Almeida, D. M., Katz, M. J., Lipton, R. B., Mogle, J., Munoz, E., Ram, N., & Sliwinski, M. J. (2015). The Effects of Stress on Cognitive Aging, Physiology and Emotion (ESCAPE) Project. *BMC Psychiatry*, 15(1), 146. <https://doi.org/10.1186/S12888-015-0497-7>

Slopen, Natalie, Celena Meyer, and David R. Williams, 'Cumulative Stress and Health', in Carol D. Ryff, and Robert F. Krueger (eds), *The Oxford Handbook of Integrative Health Science*, Oxford Library of Psychology (2018; online edn, Oxford Academic, 9 Oct. 2018), <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190676384.013.5>

Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A Terror Management Theory of Social Behavior: The Psychological functions of Self-Esteem and Cultural Worldviews. *In Advances in experimental social psychology* (pp. 93–159). [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60328-7](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60328-7)

Contact information:

Lisovyi Nazar – PhD student of The Department of Sociology of National University of Kyiv-Mohyla Academy, nazar.lisovyi@ukma.edu.ua