

## **ВІКТОР СТЕПАНЕНКО,**

*доктор соціологічних наук, головний науковий співробітник відділу історії та теорії соціології Інституту соціології НАН України (01021, Київ, Шовковична, 12)*

## **VIKTOR STEPANENKO,**

*Doctor of Sciences in Sociology, Chief Research Fellow at the Department of History and Theory of Sociology, Institute of Sociology, National Academy of Sciences of Ukraine (12, Shovkovychna St., Kyiv, 01021)*

*vikstepa@gmail.com*

*<https://orcid.org/0000-0002-3623-0057>*

## **ОЛЕНА ЗЛОБИНА,**

*доктор соціологічних наук, завідувачка відділу соціальної психології Інституту соціології НАН України (01021, Київ, Шовковична, 12)*

## **OLENA ZLOBINA,**

*Doctor of Sciences in Sociology, Head of the Department of Social Psychology, Institute of Sociology, National Academy of Sciences of Ukraine (12, Shovkovychna St., Kyiv, 01021)*

*ezlobina@ukr.net*

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

## **ЄВГЕН ГОЛОВАХА,**

*доктор філософських наук, професор, член-кореспондент НАН України, директор Інституту соціології НАН України (01021, Київ, вул. Шовковична, 12)*

## **YEVHEN GOLOVAKHA,**

*Doctor of Sciences in Philosophy, Corresponding Member of the National Academy of Sciences of Ukraine, Director of the Institute of Sociology, NAS of Ukraine (12, Shovkovychna St., Kyiv, 01021)*

*golos100@gmail.com*

*<https://orcid.org/0000-0003-2961-1262>*

## **СЕРГІЙ ДЕМБІЦЬКИЙ,**

*доктор соціологічних наук, заступник директора Інституту соціології НАН України (01021, Київ, вул. Шовковична, 12)*

## **SERHII DEMBITSKYI,**

*Doctor of Sciences in Sociology, Deputy Director, Institute of Sociology, National Academy of Sciences of Ukraine (12, Shovkovychna St., Kyiv, 01021)*

*sociotest.solution@gmail.com*

*<https://orcid.org/0000-0002-7958-3557>*

## ЛЮБОВ НАЙДЬОНОВА,

доктор психологічних наук, член-кореспондент НАПН України, заступник директора, провідний науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (04070, Київ, Андріївська, 15); професор Інституту психології Польської академії наук (00-378, Варшава, Стефана Яраша, 1)

## LUBOV NAIDIONOVA

Doctor of Sciences in Psychology, Corresponding Member of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Deputy Director, Leading Research Fellow at the Laboratory of Psychology of Mass Communication and Media Education, at the Institute of Social and Political Psychology, NAES of Ukraine (15, Andriijivska St., Kyiv. 04070); Professor of the Institute of Psychology, Polish Academy of Sciences (1, Stefana Jarasza, Warsaw, 00-378)

mediasicolo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1222-295X>

### **Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій<sup>1</sup>**

Із початком військової агресії РФ проти України з 2014 року, анексії Криму та збройного конфлікту на Донбасі з усіма їхніми гуманітарними, соціальними та психологічними наслідками проблематику масових стресових станів активно досліджують у вітчизняній соціальній науці, зокрема у психології (Пінчук, Гоженко, Псядло, 2015; Титаренко, 2018; Череповська, Дідик, 2020; Блінова, Казібекова, 2021; Слюсаревський, Чуніхіна, Найдьонова, 2022 та ін.). Широкомасштабне вторгнення РФ в Україну ще більшою мірою актуалізувало цю проблематику.

Утім, для світових соціально зорієнтованих досліджень тема війни та її психологічних наслідків не є новою. Разом із тим кожна така екстремальна суспільна ситуація має свої особливості та контексти. Не є винятком і російсько-українська війна. Тому важливим методологічним викликом для вітчизняних дослідників є адаптація напрацювань світової соціальної науки до актуальної проблематики сучасних українських реалій, пов'язаних зі стресовими чинниками

---

<sup>1</sup> Статтю підготовлено в перебігу виконання науково-дослідницької роботи за конкурсною тематикою НАН України «Стресові стани населення України в контексті війни: розповсюдженість, групи ризику та шляхи компенсації» (шифр: 6541230).

---

Цитування: Степаненко, В., Злобіна, О., Головаха, Є., Дембійський, С., Найдьонова, Л. (2023). Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 4, 22–39, <https://doi.org/10.15407/sociology2023.04.22>.

війни, приміром тематикою медіативних ресурсів та суспільної психологічної стійкості. Йдеться навіть і про термінологічні адаптації. Наприклад, у вітчизняному науковому дискурсі щодо проблематики стресу разом з поняттям психологічної стійкості вже доволі часто використовують терміни «резилієнс» (Ассонов, Хаустова, 2019; Сорока, Калаур, 2019) та «резильєнтність» як кальку з англійських «resilience» та «resiliency». Почасти це виправдано тим, що в українській мові, а відтак в україномовній літературі немає чіткого розмежування між англійськими поняттями «resilience» та «resiliency», де ці терміни позначають відповідно процес та особистісну характеристику (Kalka et al., 2022). Подібною є ситуація також із багатьма англійськими поняттями-термінами досліджень стресу та відповідей на його наслідки. Але проблема адаптації світового досвіду та напрацювань соціально стресової тематики у вітчизняний контекст полягає, звісно, не лише у запозиченні термінології, а радше в коректному передаванні смислів — як з англійських публікацій в україномовний контекст, так і у зворотний бік — для презентації англійською мовою актуального досвіду і напрацювань вітчизняних дослідників.

Мета цієї статті саме й полягає в огляді та аналізі релевантних напрацювань світових соціально-психологічних досліджень і спробі методологічної адаптації їх до проблематики та реалій стресових станів російсько-української війни.

### *Специфіка стресових станів в умовах війни*

Війна є постійною надзвичайною ситуацією, що забарвлює всю мережу відносин у суспільстві (Summerfield, 1999), травматичною подією, яка спрямована не на окремих осіб, а на населення загалом, тобто породжує «колективну травму», якої зазнають не лише ті, хто безпосередньо постраждав унаслідок військових дій. У таких умовах населення переживає подовжений травматичний стрес (ПТС), коли травма є одночасно поточною та реалістично передбачуваною в майбутньому, а не локалізованою в минулому. На відміну від традиційних хронічних стресорів, які пов'язані з відносно тривалими проблемами, конфліктами та погрозами, з якими люди стикаються щодня, такими як фінансова напруженість, міжособистісний стрес, стрес на роботі тощо, типи стресорів, яким піддаються члени спільноти в контексті ПТС, є екстремальними та включають такі різновиди загрози життю та тілесній цілісності, які зазвичай вважають більш травматичними, ніж хронічні стресори (Eagle, Kaminer, 2013). Постійні стресові стани, що їх переживає населення під час війни, відрізняються також від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який зосереджується на фізіологічних і психологічних реакціях, центрованих на минулих травматичних подіях, які продовжують вторгтися у сьогодення (Diamond et al., 2010; Lahad, Leykin, 2010). Водночас тривалий вплив має сильніший зв'язок із симптомами ПТСР порівняно з обмеженим у часі впливом (Eagle, Kaminer, 2013).

Специфіку ПТС визначають такі його характеристики, як контекст, дія стресорів у часовій перспективі, складність розрізнення між реальною й уявною загрозою та відсутність зовнішніх захисних систем (Eagle, Kaminer, 2013). Контекст ПТС характеризується непередбачуваністю, всепроникністю та істотністю

небезпек і загроз. Зокрема, він є властивим для зон, уражених конфліктом, де відбуваються часті терористичні атаки, у тому числі на цивільні цілі. Дослідники також зазначають, що постійна дія стресорів на території, охопленій війною, може здійснюватися у формах спорадичного впливу (наприклад, окремих вибухів у віддалених від лінії зіткнень районах), інтенсивного періодичного впливу (наприклад, періодичні повітряні атаки) та постійного впливу (який переживає населення територій, що піддаються щоденним обстрілам) (Lahad, Leykin, 2010).

Дія стресорів у подовженій часовій перспективі породжує у психічному стані людини занепокоєність поточною та майбутньою безпекою, а не минулими подіями. Основна увага людей, котрі переживають ПТС, зосереджена на передбачуваній небезпеці (Diamond et al., 2010), відповідно стресовий стан залежить від ефективності керування тривогою, пов'язаною з цією перспективою. Однією з визначальних особливостей ПТС є реалістична (на відміну від перебільшеної) оцінка майбутньої загрози. Однак попри консенсус щодо небезпечності середовища (наприклад, у районах, які часто зазнають ракетних обстрілів) існує суб'єктивна оцінка ризику, тобто інтерпретація загрози може варіювати від виправданої заклопотаності до реакцій параноїдального типу, за яких загроза стає перебільшеною й надмірно узагальненою. Таким чином, на відміну від ПТСР, де тривога пов'язана з переживанням симптомів травматичного стресу, тривога у разі ПТС пов'язана із точним чи спотвореним сприйняттям загрози. Як свідчать результати досліджень людей, котрі живуть в умовах постійної загрози, внесок реакцій страху в посттравматичні реакції на стрес (приміром, емоційний дистрес та порушення функціонування) більш значний, ніж вплив фактичних загроз (Nuttman-Shwartz, 2013).

Надзвичайно високий рівень емоційності під час стресових ситуацій може бути адаптивними, проте тривалі стани підвищеної емоційної реакції можуть призвести до збудження, депресії та соматичних проблем (Bryant et al., 2003; Hobfoll et al., 2007). Війна та події, пов'язані з конфліктом, можуть також викликати різні типи негативного впливу, включно із занепокоєнням, гнівом і роздратуванням (Cheung-Blunden, Blunden, 2008; Nickerson et al., 2014). Ці емоційні реакції є опосередковувальними чинниками можливості зростання насильницької поведінки у суспільстві.

Українці живуть під тиском війни, що триває, в емоційно перенавантажених обставинах, де тема війни та пов'язаного з нею насильства є провідною для багатьох людей. І деякі дослідження, зокрема проведене у двох великих містах України, виявляють певні ознаки проявів насильницької поведінки в суспільстві (Timmer et al., 2023). Різний непрямий досвід цивільних осіб, пов'язаний із війною (наприклад, перегляд новин про воєнні події, прослуховування розповідей свідків) так само впливає на ймовірність зростання насильства (Timmer et al., 2023). Водночас соціологічні опитування, проведені в країні навесні 2022 року, не фіксували суттєвого зростання міжособистісного напруження та конфліктності у повсякденних комунікаціях людей: стосунки та взаємодія з рідними для переважної більшості (94%) опитаних громадян були миролюбними, також більшість респондентів (89%) зберігали хороші взаємини із сусідами (89%)

та з незнайомими людьми (67%)<sup>1</sup>. Отже, ймовірно, у деяких теоретичних підходах і окремих дослідженнях ідеться радше про ризики зростання проявів насильства у суспільстві саме внаслідок дії воєнного ПТС.

Подовжений травматичний стрес, породжений війною, характеризують труднощі комунікації із соціальною реальністю, яка виглядає принципово несправедливою. Це справді може спричиняти у людини стан пасивності й відчуття безсилля або агресивність. Крім того, хоча ключовим механізмом буферизації тривоги для людини є збереження значущого світогляду, те, що добре для індивідуального контролю над тривогою (наприклад, жорсткий захист світогляду), іноді може мати шкідливі наслідки для суспільства (приміром, посилене групове упередження, яке може підживлювати недовіру та розкол у суспільстві) (Kesebir et al., 2011).

Подовжений травматичний стрес має набагато більшу ймовірність послаблення, якщо індивідові вдається уникнути небезпечного середовища або коли загроза зменшується. Так, підтверджено, що в осіб, котрі перебувають у зоні безперервного впливу ракетних обстрілів, було менше симптомів травматичного стресу, коли інтенсивність зовнішньої травми була нижчою (Diamond et al., 2010). Це свідчить про більш гнучкий різновид адаптації до впливу стресорів такого типу. Однак усі симптоми тривалого дистресу можуть негативно впливати на якість життя й функціонування людей, навіть якщо вони не відповідають критеріям психічних розладів і є адаптивними в контексті дії ПТС (Nuttman-Shwartz, Shoval-Zuckerman, 2016). Дослідження впливу ПТС на населення на прикладі Ізраїлю доводять широкі поведінкові, емоційні й функційні наслідки, пов'язані із впливом подовженого стресу впродовж життєвого циклу (Pat-Horenczyk, Schiff, 2019), а також фіксують відмінності в реакціях жителів різних демографічних, соціально-економічних та географічно розташованих груп, які або перебували під впливом постійних стресорів, або не зазнавали такого впливу (Gelkopf et al., 2012). Особливістю ПТС є те, що тривалий вплив стресорів радше може збільшити рівень симптоматики, ніж викликати нові випадки посттравматичного стресового розладу. Це актуалізує необхідність постійних організованих зусиль, спрямованих на підвищення ресурсів психологічної стійкості суспільства, щоб сприяти ефективному подоланню наслідків ПТС.

### *Теоретична модель стресового процесу*

У сучасних соціально-психологічних та соціологічних дослідженнях стрес та стресові ситуації, які докорінно змінюють звичне життя людей, зокрема пов'язані з такими зовнішніми викликами, як катастрофи, збройні конфлікти,

---

<sup>1</sup> Опитування соціологічної групи «Рейтинг» «Психологічні маркери війни», 6 квітня 2022 року методом телефонного інтерв'ю (САТІ). Вибірка — 1200 респондентів (громадяни України віком 18 років і старші), що мешкають у всіх регіонах України (крім АР Крим і окремих районів Донецької та Луганської областей, тимчасово не контрольовані владою України до 24 лютого 2022 року. — <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/b29c8b7d5de3de02ef3a697573281953.html>

тероризм та війни, часто подають як багатофакторний процес зі своєю складною структурою і динамічною системою із багатьма зв'язками та співвідношеннями прямих та опосередковуваних впливів. У дослідженнях, присвячених воєнним стресам, розглядають різні чинники, причому їхній вплив найчастіше оцінюють як нелінійний. Найбільші загрози для психічного здоров'я несуть, поряд із безпосереднім впливом насильства та руйнувань, так звані щоденні стресори, під якими розуміють стресові соціальні та матеріальні умови, спричинені або посилювані збройним конфліктом і відтворюваними рівномірно та безперервно. Ресурси протидії стресові блокуються через низку опосередковувальних проблем, таких як економічні негаразди (бідність, втрата засобів до існування); дестабілізація соціальних мереж; соціальна ізоляція; зниження якості життя (погіршення умов проживання для внутрішньо переміщених осіб); маргіналізація вразливих груп та ін. (Miller, Rasmussen, 2010; Gartner, Kennedy, 2018). Людям, які відчують ці щоденні навантаження, часто не вистачає власних сил та можливостей, а також соціальної та інституційної підтримки, аби впоратися з цим. Водночас огляди літератури з питань психічного здоров'я населення, яке постраждало від війни, показують, що оцінювання джерел страждань, крім прямого впливу війни, проводять досить рідко (de Jong, 2002; Miller, Rasco, 2004). Водночас вплив щоденних стресових чинників на більшість наслідків щодо психічного здоров'я населення є сильнішим прогностичним фактором, ніж прямий вплив війни (Miller, Rasmussen, 2010).

Однією з поширених сучасних концептуалізацій складної стресової динаміки, зорієнтованих саме на соціологічне дослідження та відповідні підходи, є *модель стресового процесу* (Stress Process Model), запропонована американським соціологом Л. Перліним (Pearlin et al., 1981) і розвинена багатьма дослідниками, зокрема К. Анешенсель та В. Мітчел. Ключовими складовими цієї моделі у формулюванні Л. Перліна та його послідовників є такі: вплив соціального середовища на прояви стресорів; паралельні ефекти щодо доступу до соціальних та персональних ресурсів; роль цих ресурсів як медіативних та медіаторних чинників у впливах стресорів на психічне здоров'я (Aneshensel, Mitchell, 2014: p. 53).

Модель стресового процесу узагальнює головні напрацювання щодо соціальних та індивідуальних ресурсів, які можуть дещо послабити або компенсувати шкідливий вплив стресових чинників на психічне здоров'я. У найширшому визначенні під «ресурсами» в сучасній соціально-психологічній літературі розуміють певні сутності, які або самі по собі є цінними для людей (самооцінка, близькі стосунки, здоров'я, внутрішня рівновага), або є тими засобами, за допомогою яких досягаються бажані цілі (соціальна підтримка, довіра, гроші тощо) (Hobfoll, 2002: p. 307).

Водночас, в моделі стресового процесу виокремлено *три головні ресурси: соціальна підтримка* — солідарні суспільні взаємовідносини і сподівання індивіда на те, що соціальна система та оточення турбуються про нього; *усвідомлення індивідом своєї особистості* у різних проявах власного контролю щодо своїх життєвих шансів та можливостей (mastery) та *самооцінка індивіда* як позитивний погляд на самого себе. Ці ресурси створюють основу для проявів життєвої стійкості й активності щодо адаптації та послаблення впливів і наслідків стресу.

У подальших концептуалізаціях структура соціальних та індивідуальних ресурсів виглядає більш деталізованою, представленою, приміром, такими елементами, як соціальна підтримка, власний контроль, самооцінка, соціальна інтеграція, соціальний капітал, надання значущості (mattering), витривалість (hardiness) та здатність долати труднощі (copping) (Aneshensel, Mitchell, 2014: р. 69).

У соціологічному підході до стресу як динамічного процесу соціальні та індивідуальні медіативні ресурси є взаємопов'язаними, зокрема через різні та нерівномірні соціальні патерни розподілу компонентів стресу залежно від соціальних позицій людей, їхньої участі та представництва у соціальних інститутах та форм міжособистісних взаємин.

### *Концептуалізації ресурсного підходу щодо стресу*

Ресурсний (resource-based) підхід щодо стресу та його наслідків має доволі тривалу традицію. Початком розвитку цього підходу в дослідженнях людської адаптації під час зовнішніх потрясінь, здатності долати труднощі та підтримання благополуччя можна вважати перші дослідницькі розвідки після Другої світової війни, коли вчені намагалися зрозуміти, чому одні люди переживали важкі психопатологічні стани внаслідок військових дій, а інші зберігали психологічну стійкість (Grinker, Spiegel, 1945). Ресурсний підхід дістав подальший розвиток у працях багатьох дослідників, в т. ч. Дж. Каплана, котрий досліджував стрес та психологічну стійкість серед населення при виникненні поточних військових і терористичних загроз в Ізраїлі (Caplan, 1964, 1974). Він виокремив два головні ресурси — індивідуальний і соціальний, завдяки яким люди зберігали психологічну стійкість; це самоконтроль та соціальна підтримка.

Подібний взаємозв'язок між соціальними та індивідуальними психологічними ресурсами наголошують і деякі інші дослідники. Наприклад, у своїй концепції психологічного значення громади (psychological sense of community) С. Саразон доводить, що коли люди втрачають психологічний сенс підтримки з боку громади, вони стають значно вразливішими до стресових впливів (Sarason, 1974). Сучасні наукові розвідки також розвивають цей підхід. Зокрема, досліджено співвідношення між психологічним значенням громади та самооцінкою індивідуального психологічного здоров'я через медіативний вплив таких змінних соціального капіталу, як довіра та рівень соціальної взаємодії (Lai, 2013).

Розглядаючи розвиток ресурсного підходу у соціальній психології та соціальних науках, С. Гобфол окреслює основні концептуальні моделі (Hobfoll, 2002):

1. *Ключові ресурсні теорії* (Key Resource Theories). Ці підходи, представлені такими дослідниками, як А. Бандура, П. Тойтс, М. Селігман) та ін., переважно фокусуються на психологічних ресурсних якостях людини, таких як самоконтроль та впевненість у собі (self-efficacy) у сприйнятті стресових ситуацій. Центральне поняття цієї концептуальної моделі — це контроль у різних його смислах та інтерпретаціях. Зокрема, Е. Скінер окреслив майже сто термінів, чий

смісловий зміст дотичний до поняття «контроль» (Skinner, 1996). Важливим є також його зауваження, що ці тематичні конструкти здебільшого означають радше особистісне сприйняття контролю, а не його об'єктивний характер. Упевненість у собі також є сприятливою психологічною характеристикою, яка пов'язана з дослідженнями позитивного фізичного та емоційного благополуччя й індивідуальної стійкості щодо впливу стресу в різних його масштабах та проявах (Bandura, 1997). Іншим ключовим психологічним ресурсом, який, згідно з результатами досліджень (Carver, Scheier, 1997), виявляє свою ефективність у стійкості до стресових впливів, є диспозиційний оптимізм (dispositional optimism) у різних його проявах та прагнення мети. У новітніх підходах, зорієнтованих на цю ресурсну концептуальну модель, чисельність та взаємозв'язок різних психологічних ресурсів часто позначається поняттям «психологічний капітал» (Siu et al., 2021).

Від середини 1970-х років стрімко розвивається інтерес до іншого важливого ключового ресурсу, а саме *соціальної підтримки*. Як зазначає С. Гобфол, соціальна підтримка — комплексний метаконструкт, який включає чисельність інтеракцій підтримки, сприйняття щодо отримання підтримки, різні аспекти особистості, приміром те, чи розглядає вона себе як підтримувану (Hobfoll, 2002). Різні дослідження підтверджують стійкий зв'язок між наявністю та якістю соціальної підтримки та стресостійкістю індивідів та їхнім психічним здоров'ям.

Серед важливих висновків за результатами досліджень у царині ключових ресурсів можна виокремити такі: висновок про взаємодію та взаємодію ресурсів, наприклад самооцінки, оптимізму і самоконтролю (Cozzarelli, 1993) та висновок про інструментальну ефективність ключових ресурсів у психологічній стресостійкості (Hobfoll, 2002).

2. *Інтегровані ресурсні моделі* (Integrated Resource Models) розглядають ресурси як частину ширшого динамічного процесу, який асоціюється із благополуччям. Такі моделі також передбачають зміну в ресурсах перед викликами стресу як головний операційний механізм, що впливає на відчуття благополуччя та здоров'я і розглядають наявність ресурсного резерву як критичну умову підтримання благополуччя та здоров'я (Hobfoll, 2002). Зокрема, про центральну роль ресурсів для психологічної стресостійкості йдеться у *транзакційній моделі стресу* (Lazarus, Folkman, 1984). За цим підходом, індивіди оцінюють якусь загрозу або виклик і намагаються долати їх та виробляти сценарії адаптації, які визначаються наявними ресурсами.

Актуальною новацією інтегрованих ресурсних моделей щодо стресостійкості є висновок про те, що важливість тих чи інших ресурсів визначається з огляду на конкретний контекст кожної ситуації; ресурси, які є сприятливими в одному випадку, можуть не бути такими в інших випадках.

*Теорія зберегання ресурсів* (Conservation of resources theory — COR) С. Гобфола також належить до інтегрованих ресурсних концептуальних моделей. Згідно з цією теорією, люди намагаються отримати, підтримувати та зберігати ресурси, і стрес відбувається тоді, коли є загроза втрати ресурсів, або тоді, коли індивідам не вдається отримати ресурси після суттєвих витрат та інвестицій. Ресурси розглядаються як суттєвий елемент психологічної стійкості, й позаяк втрата



певних ресурсів може мати циклічний наростальний характер щодо втрати інших ресурсів, це призводить до глибших психологічних наслідків стресу.

У підходах С. Гобфолла ресурси трактуються радше в соціокультурному розумінні, ніж в індивідуалістичному. Це означає, що погляд на ресурси є переважно подібним для представників певної культурної ніші. Утім, це не означає заперечення різних індивідуальних оцінок ресурсів. Як зазначає С. Гобфолл, соціокультурна орієнтація COR також міститься у наголосі на матеріальних аспектах (сховище, транспорт, їжа) та обставинах (зайнятість та соціальний статус) ресурсів й на тому, як вони взаємодіють з індивідуальними психологічними та соціальними ресурсами (Hobfoll, 2002).

Оскільки ресурси створюються впродовж усього життя в межах культур з і своїми особливостями їх розуміння, COR пропонує також концепт *ресурсних караванів* (resource caravans). Це означає, що ресурси не існують ізольовано, а радше накопичуються у взаємодії впродовж життя — наприклад, індивіди із вищою самооцінкою, як правило, мають більше розуміння власного контролю щодо своїх життєвих шансів та можливостей і кращий ресурс соціальної підтримки. Також COR робить спеціальний наголос саме на здобутті ресурсів, а не на втраті їх. Це передовсім означає, що в разі втрати ресурсів їх повернення та здобуття набуває важливішого значення, адже супроводжується емоційним піднесенням і зростанням здатності індивіда стосовно досягнення певної мети (Hobfoll, 2002).

В оцінках С. Гобфолла у працях кінця 1990-х — початку 2000-х років, присвячених проблематиці психологічної стійкості, намітився зсув від ключових до інтегрованих ресурсних теорій. Причиною цього є вже не стільки дослідницькі результати, які доводять важливість ключових ресурсів (приміром, впевненості у собі, оптимізму та соціальної підтримки), а потреба в дослідженні інтеграції та взаємодії ключових ресурсів та відображення їх у каузальних моделях та процесах.

### *Ресурсні механізми та використання ресурсів*

Важливим теоретичним і практичним питанням є проблематика використання ресурсів, зокрема соціальних, їх зменшення та поновлення у стресових ситуаціях. За результатами своїх досліджень долання стресових станів від наслідків ураганів Ф. Норрис та К. Каньясті пропонують *модель стримування щодо погіршення стану соціальних ресурсів* (Social support deterioration deterrence model — SSDD) (Kaniasty, Norris, 1995; 1999). Згідно із цією моделлю напружені стресові ситуації, такі як природні катастрофи, одразу потребують активної мобілізації соціальної підтримки задля запобігання можливим негативним наслідкам стресу. Однак дослідники зауважують, що після першої активної мобілізації соціальної підтримки надалі виникає спад або зниження її рівня, що робить індивіда чи групу більш уразливими щодо розвитку стресу. Вчені виявили, що погіршення підтримки найгостріше спостерігається для соціально вразливих верств (бідних, представників етнічних меншин тощо), яким і до того надавали підтримку в менших обсягах. Тому первинна мобілізація соціальної

підтримки після катастроф здатна полегшити, але не повністю усунути ерозію щодо сприйняття соціальної підтримки для постраждалих громад. Ці висновки підтверджуються й іншими дослідженнями, які виявляють зниження рівня підтримки в різних стресових ситуаціях, особливо за наявності тривалого стресору.

П. Тойтс (Thoits, 2011), досліджуючи те, як соціальні відносини та підтримка поліпшують фізичне та психологічне благополуччя, окреслює сім таких механізмів: соціальний вплив/соціальне порівняння, соціальний контроль, мета та значення, що мають рольове підґрунтя, самооцінка, значення контролю (sense of control), належність та товариство, наявність підтримки, що сприймається (perceived support availability) (Thoits, 2011). Отже, як бачимо, деякі якості та відносини, зокрема пов'язані з контролем та самооцінкою, різні дослідники ідентифікують одночасно як ресурси і як ресурсні механізми. Присутність та дія цих механізмів простежується як у прямий спосіб, так і в ролі їх як стресового буферу. П. Тойтс виокремлює два широкі *типи підтримки* — емоційне співчуття та активна допомога у подоланні труднощів, а також дві категорії самих *груп підтримки* — *значущі інші* (significant others), без власного досвіду переживання саме цієї стресової ситуації, та *подібні інші*, які мають такий досвід (experientially similar others) та спеціалізовані у надаванні різних видів підтримки людям, котрі переживають стрес. Емоційна підтримка та практична допомога від значущих інших та емпатія, активна допомога у здоланні стресу й моделювання ролей від подібних інших, на думку вченого, є найефективнішими у полегшенні фізичних та емоційних наслідків впливів стресорів (Thoits, 2011).

Важливим також є питання, чи зменшуються ресурси із плином часу, пов'язаного із доланням наслідків стресу? Дослідники назагал ствердно відповідають на це питання. Утім, слід також зауважити, що хоча деякі ресурси (час, енергія, використання благодійності тощо) зменшуються за таких обставин, загальний стан ресурсів може зростати або принаймні бути захищеним від суттєвих втрат, але лише за умови, що долання наслідків стресу є ефективним (Hobfoll, 2002). За аналогією фізичні вправи для підвищення витривалості та сили (а отже, посилення цих ресурсів), потребують витрат інших ресурсів, в т. ч. часу та енергії, а також, можливо, означають втрату інших можливостей, таких як відпочинок або час спілкування з родиною.

Такий механізм використання ресурсів щодо їх втрат і здобутків цілком відповідає COR-теорії та теорії *обрання-оптимізації-компенсації* (Selection, Optimization, Compensation — SOC), які передбачають, що заміщення ресурсів може привносити їх оновлення, коли ресурси, які витрачаються, є поновлюваними, а нові набуті (не обов'язково ті самі) є цінними. Обидва підходи також наголошують, що успішне долання складностей та обставин веде до нарощування таких важливих ресурсів, як впевненість у собі, самооцінка, позитивний емоційний настрій і соціальні структури підтримки.

Реалістичний погляд на використання ресурсів передбачає також психологічну готовність до можливих викликів та зовнішніх стресорів. Дослідники (Aspinwall, Taylor, 1997) характеризують таку проактивну позицію у концепції *передбачливого долання* (anticipatory coping). Ідея полягає в тому, що люди, зва-

жуючи свої обставини, можуть передбачати стан своїх ресурсів та сфери, в яких вони можуть бути задіяні у відповідь на виклики стресу у своєму житті. Позиція передбачливого долання виходить із розуміння того, що всі ресурси є вразливими, рухливими й перебувають у зоні ризику, а долання викликів пов'язане із власним вибором щодо розміщення, набуття та використання ресурсів.

Намагаючись окреслити спільні риси різноманітних ресурсів (індивідуально психологічних, соціальних та матеріальних), механізмів їх функціонування та динаміки, С. Гобфол пропонує такі узагальнювальні висновки (Hobfoll, 2002):

- люди намагаються отримати, зберігати, захищати та нарощувати ресурси в біологічній, когнітивній та соціальній сферах;
- ті люди, які мають ресурси, з меншою ймовірністю зустрінуть стресові обставини, які можуть негативно вплинути на їхнє психологічне та фізичне благополуччя;
- ті, хто має у своєму розпорядженні ресурси, є більш спроможними розв'язувати проблеми стресових ситуацій;
- ті, хто краще опановує ресурси, меншою мірою піддається впливу зменшення або втрати ресурсів за умов стресу;
- ресурси є взаємопов'язаними, отже, існує загальна тенденція збагачення ресурсами для тих, хто має у своєму розпорядженні суттєвий ресурсний запас;
- вплив ресурсів є довгостроковим і, як правило, не тимчасовим, як у випадку впливу стресу;
- ресурси стають цінними самі по собі, й ті, хто має ресурси (наприклад, підтримку близьких або гроші), сприймаються іншими та у своїх самооцінках сприятливіше.

### *Медіативна функція ресурсів*

У моделі стресового процесу не лише окреслюється його структура (стресори — ресурси — наслідки), а й наголошується на необхідності вивчення зв'язків цього процесу, зокрема медіаторної (опосередковувальної) та медіативної (каузальної) функцій ресурсів щодо наслідків стресу. К. Анешенсель та В. Мітчел вважають, що у дослідженнях стресового процесу висновок про медіацію ресурсів зазвичай роблять тоді, коли: 1) величина прямого впливу стресора на стан психічного здоров'я зменшується із додаванням певного ресурсу до моделі; 2) ресурс має статистично значимий вплив на результат (Aneshensel, Mitchell, 2014: р. 67). Однак, як вважають дослідники, цей висновок не означає суто позитивного впливу ресурсу на наслідки стресу, як і того, що цей ресурс завжди протидіє його впливу. Радше тут ідеться про те, що ресурс може виснажуватися, як у разі, коли, наприклад, одружені пари розривають стосунки із тими парами, що розлучаються, й тоді ресурс стає засобом, який справляє шкідливий вплив на психічне здоров'я (Aneshensel, Mitchell, 2014: р. 67). Подібні нелінійні взаємозв'язки між медіативними ресурсами та наслідками стресу простежуються й у деяких дослідженнях самооцінки.

Також дослідники наголошують, що відмінності між медіаторними та медіативними функціями ресурсів є доволі складними, причому той самий ресурс

може одночасно виконувати обидві функції. Особливо це спостерігається за результатами досліджень соціальної підтримки. Наприклад, у дослідженні Г. Прелоу (Prelow et al., 2006) щодо ефектів расової дискримінації серед афроамериканських студентів коледжів виокремлюються три моделі соціальної підтримки, коли вона виконує роль медіатора та/або модератора, а саме: 1) умовна буферизація стресу (модерація); 2) мобілізація підтримки, викликана дискримінацією (медіація як додаткова буферизація); 3) протилежне — погіршення підтримки (медіація, яка є протилежною буферизації).

Дослідження медіативної (як і модеративної) ролі ресурсів залишається актуальним завданням сучасної соціальної психології та соціології психічного здоров'я. І фокус цих досліджень може полягати радше у поясненні, як саме соціальна підтримка виявляє свій благотворний вплив на психічне здоров'я, аніж у демонстрації цього ефекту.

Сучасні дослідження медіативних та інших ефектів ресурсів стосовно наслідків стресу відбуваються у різноманітних сферах з конкретними кейсами щодо окремих ресурсів. Наприклад, південнокорейські дослідники (Ha, Jue, 2022), вивчаючи зв'язки між відчуттям стресу солдат-призовників, згуртованістю (cohesion), пристосуванням до військової служби та психологічною стійкістю (resilience), за результатами свого дослідження підтвердили *медіативний ефект групової згуртованості* у кореляції між стресом солдат-призовників та їхнім пристосуванням до військової служби. Чим більшим було сприйняття стресу призовниками, тим нижчими були рівні їхньої групової згуртованості та пристосування до військової служби. Ці висновки також дістали підтвердження у результатах деяких аналогічних досліджень щодо важливої медіативної ролі групової згуртованості у зменшенні ризиків розладу психічного здоров'я та появи суїцидальних настроїв серед солдатів (Ha, Jue, 2022). Загалом ці ідеї також відповідають теорії соціальної ідентичності та символічно-інтеракціоністським підходам, згідно з якими уявлення про індивідуальну ідентичність формується під впливом групової належності та ролі у соціальній групі. Актуальною екстраполяцією цих досліджень є й висновки про медіативну роль таких важливих ресурсів, як групова солідарність, соціальна підтримка та соціальний капітал.

Сучасні дослідження підтверджують як пряму дію, так і медіативний вплив соціального капіталу на додання наслідків стресу у місцевих громадах та сусідствах (Lai, 2013, Yu et al., 2022). Зокрема, південнокорейські вчені, котрі досліджували це питання, використовували підходи Р. Патнема до соціального капіталу і трактували його у когнітивному та структурному вимірах, а саме: у когнітивному вимірі — як сприйняття громади, міжособистісні зв'язки, взаємність, довіру, у структурному — як поведінку мешканців, участь у справах громади, наявність сприятливої інфраструктури, чистоту життєвого середовища, безпеку сусідства тощо (Yu et al., 2022). Результати цього дослідження підтверджують як уже відомий за іншими дослідженнями прямий вплив розвиненого соціального капіталу громад на додання впливів стресу, так і позитивний вплив соціального капіталу як медіативного ресурсу щодо ризиків стресу. Зокрема, у громадах та сусідствах із розвиненим соціальним капіталом краще працюють

консультативні центри та сервіси психологічної й соціальної допомоги, а мешканці з більшою охотою відвідують їх за потреби. Розвинений соціальний капітал громади, який означає довірливіші мережі міжособистісних інтеракцій, також сприяє членам громади у пошуку необхідної підтримки або інформації при доланні наслідків стресу.

На макросоціальному рівні концепти групової згуртованості та соціального капіталу можуть трансформуватися в актуалізаціях національно-громадянської ідентичності та зміцненні загальнонаціональної єдності. Наприклад, ці соціально-психологічні чинники є сприятливими для стійкості українського суспільства за обставин військової агресії проти країни. Водночас дослідники зауважують, що єдність має бути не формальною чи автоматичною, а *інклюзивною* та *консенсусною* (Houck, 2022). Сучасні соціально-психологічні дослідження окреслюють деякі важливі механізми щодо інклюзивної ефективності такого єднання — передовсім це визначення спільних цілей, готовність до співпраці, розвиток статусної рівності та наявність ефективної інституційної підтримки (Houck, 2022).

Актуальним для стресової тематики російсько-української війни є врахування впливу такого чинника, як *патріотизм*. Патріотизм є важливим ресурсом, що впливає на формування національної єдності та солідарності у протистоянні суспільства збройній агресії проти країни. У цьому сенсі патріотизм є потужним мобілізаційним чинником спротиву та стійкості українського суспільства. Водночас, як показують результати міжнародного дослідження (Hamama-Raz et al., 2022), проведеного серед українських респондентів за відповідною вибіркою щодо основних регіональних та демографічних характеристик населення, включно з тими, хто має загиблих чи поранених на війні родичів та родичів, які залишили країну через війну, патріотичні установки респондентів також корелюють з підвищенням ризику посттравматичного стресового розладу. Дослідники пояснюють це тим, що тягар екзистенційного конфлікту, який загрожує існуванню нації, є важчим і сприймається гостріше людьми із сильними патріотичними почуттями (Hamama-Raz et al., 2022).

### *Деякі висновки*

Соціологічна проблематика та практична значущість адаптації та додання подовженого травматичного стресу, спричиненого війною, в українському суспільстві ще довго перебуватиме запитуваною темою. У цій статті ми акумулювали лише деякі концептуальні підходи до цієї проблематики, фокусуючись на ролі та функціях індивідуальних і соціальних ресурсів у доланні колективних стресових станів.

У перспективі подальших соціологічних досліджень важливо відзначити особливу роль соціальних відносин у буферизації стресу, оскільки підтримка взаємодії з іншими є певним «банком» ресурсів, які можна використовувати за важких часів (Antonucci et al., 2010). Центральним ресурсом є соціальна підтримка як з боку інших громадян, так і з боку держави. І сучасний український досвід, а також проведені соціологічні опитування підтверджують дослідниць-

кі висновки про підсилення просоціальної поведінки під час війни. Справді, будь-яка війна, і нинішня російсько-українська не є винятком, є не лише військово-технічним зіткненням держав та армій, а й протистоянням суспільств, їхніх соціально-психологічних та організаційних можливостей, стійкості, витримки та ресурсів внутрішньої солідарної взаємодії.

В умовах військового конфлікту змінюється вплив основних та вторинних членів групи у соціальній мережі людини. Роль значущих інших (рідних та друзів), які в мирних умовах є найефективнішими надавачами емоційної й інструментальної підтримки особам, котрі переживають стрес, може зменшуватися, зокрема через розрив сімейних стосунків унаслідок масової вимушеної міграції та інших обставин. Натомість схожого досвіду стресових подій набуває майже все найближче оточення. Відповідно для сучасних вітчизняних обставин перебування у війні перспективним видається суспільно-психологічний контекст внутрішньої суспільної солідарності, в якій зростає значення вторинних груп (професійних, релігійних, волонтерських) та рольового моделювання з боку подібних інших як буферу для послаблення фізичного й емоційного впливу стресорів. Процеси, що опосередковують і підсилюють роль цього ресурсу соціальної підтримки на міжособистісному рівні, — це групова згуртованість та взаємопідтримка, на особистісному — емпатія та альтруїзм.

Співгромадяни, які переживають спільний воєнний досвід як «подібні інші», мають розуміння багатьох вимірів і нюансів стресової ситуації, що допомагає в уяві передбачити емоційні реакції та практичні занепокоєння людей і забезпечує емоційне співпереживання (емпатію). На додаток до емоційної підтримки «подібні інші» пропонують активну допомогу, щоби впоратися, надають інформацію, поради, відгуки, оцінки та заохочення до подолання. Отже, членство у групі (громаді, колективі, сусідстві) відіграє ключову роль у формуванні просоціальності та соціального капіталу в постраждалих від війни спільнотах.

В українських реаліях соціологічні дослідження також показують, що на суспільному макорівні війна посприяла посиленню колективної громадянської ідентичності, акцентуючи її виразність і високу зовнішню оцінку. Визначеність ідентичності (сильна прихильність до груп належності) також відіграє позитивну роль у покращенні психічного здоров'я та посттравматичному зростанні (Kira et al., 2018). Саме тому в перспективі тривалої війни та доланні її наслідків важливими завданнями суспільства та держави є збереження й нарощування ресурсів внутрішньої згуртованості, солідарності та стійкості разом із підтримкою різних форм самоорганізації національного спротиву.

### *Джерела / References*

Aneshensel, C.S. & Mitchell, U.A. (2014). The stress process: Its origins, evolution, and future. In: R.J. Johnson, R.J. Turner, & B.G. Link (Eds.), *Sociology of mental health: Selected topics from forty years, 1970s-2010s* (pp. 53-74). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07797-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07797-0_3)

Antonucci, T.C., Fiori, K.L., Birditt, K., & Jackey, L.H. (2010). Convoys of social relations: Integrating life-span and life-course perspectives. In: M.E. Lamb, A.M. Freund, & R.M. Lerner (Eds.), *The handbook of lifespan development*, Vol. 2: *Social and emotional development* (pp. 434-73). John Wiley.

- Aspinwall, L.G. & Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: Self regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.
- Assonov, D., Haustova, O. (2019). The development of the concept of resilience in scientific literature during recent period. [In Ukrainian]. *Psychosomatic medicine and general practice*, 4(4), e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219> [=Ассонов, Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі впродовж останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 4(4), e0404219.]
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Blinova, O., Kazibekova, V. (Eds.). (2021). *Psychological resources in conditions of life and social crisis: social and personal dimensions*. [In Ukrainian]. Kherson: FOP Vyshemyrskyi. [=Блінова, О. (ред.), Казібекова, В. (ред.). (2021). *Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри*. Херсон: ФОП Вишемирський.]
- Bryant, R.A., Harvey, A.G., Guthrie, R.M., & Moulds, M.L. (2003). Acute psychophysiological arousal and posttraumatic stress disorder: A two-year prospective study. *Journal of Traumatic Stress*, 16(5), 439-443.
- Can patriotism be a protective factor for symptoms of post-traumatic stress disorder? The case of the Russia — Ukraine 2022 war. *Journal of Psychiatric Research*, 155, 100-103.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventative psychiatry*. New York: Basic Books.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health*. New York: Behavioral Publications.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Cherepovska, N., Didyk, N. (2020). *Media-psychological resources for overcoming war trauma: a practical guide*. NAPD: Institute of Social and Political Psychology. [In Ukrainian]. Кропивницький: Імекс-ЛТД. [=Череповська, Н., Дідик, Н. (2020). *Медіансихологічні ресурси подолання травми війни: практичний посібник*. НАПД: Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД.]
- Cheung-Blunden, V. & Blunden, B. (2008). The emotional construal of war: Anger, fear, and other negative emotions. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 14(2), 123-150. <https://doi.org/10.1080/10781910802017289>
- Cozzarelli, C. (1993). Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 124-126.
- de Jong, J.T. (2002). Public mental health, traumatic stress and human rights violations in low-income countries: A culturally appropriate model in times of conflict, disaster and peace. In: J. de Jong (Ed.), *Trauma, war, and violence: Public mental health in socio-cultural context* (pp. 1-91). Kluwer Academic/Plenum Publishers. [https://doi.org/10.1007/0-306-47675-4\\_1](https://doi.org/10.1007/0-306-47675-4_1)
- Diamond, G.M., Lipsitz, J.D., Fajerman, Z., & Rozenblat, O. (2010). Ongoing traumatic stress response (OTSR) in Sderot, Israel. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(1), 19-25. <https://doi.org/10.1037/a0017098>
- Eagle, G. & Kaminer, D. (2013). Continuous traumatic stress: Expanding the lexicon of traumatic stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 19(2), 85-99. <https://doi.org/10.1037/a0032485>
- Gartner, R. & Kennedy, L. (2018). War and postwar violence. *Crime and Justice*, 47(1). <https://doi.org/10.1086/696649>
- Gelkopf, M., Berger, R., Bleich, A., & Silver, R.C. (2012). Protective factors and predictors of vulnerability to chronic stress: a comparative study of 4 communities after 7 years of continuous rocket fire. *Social Science & Medicine*, 74(5), 757-66. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.10.022>
- Grinker, R.R. & Spiegel, J.P. (1945). *Men under stress*. Philadelphia: McGraw-Hill.
- Ha, J.H., Jue, J. (2022). The Mediating Effect of Group Cohesion Modulated by Resilience in the Relationship between Perceived Stress and Military Life Adjustment. *Sustainability*, 14, 7794. <https://doi.org/10.3390/su14137794>
- Hamama-Raz, Y., Goodwin, R., Leshem, E., & Ben-Ezra, M. (2022). Can patriotism be a protective factor for symptoms of post-traumatic stress disorder? The case of the Russia – Ukraine 2022 war. *Journal of Psychiatric Research*, 155, 100-103. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.08.016>

- Hobfoll, S.E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Hobfoll, S.E., Watson, P., Bell, C.C., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283-315.
- Houck, S. (2022). Psychological capabilities for resilience. *War on the Rocks. Texas national security review*. <https://warontherocks.com/2022/12/psychological-capabilities-for-resilience/>
- Kalka, N., Blikhar, V., Tsyvinska, M., Kuzo, L., Marchuk, A., & Katolyk, H. (2022). Analysis of Peculiarities and Components of Resiliency of People Facing Military Aggression against Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3), 320-339. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/370>
- Kaniasty, K. & Norris, F. (1995). In search of altruistic community: Patterns of social support mobilization following Hurricane Hugo. *American Journal of Community Psychology*, 23, 447-477.
- Kaniasty, K. & Norris, F. (1999). The experience of disaster: Individuals and communities sharing trauma. In: R. Gist & B. Lubin, *Response to disaster: Psychosocial, ecological, and community approaches* (pp. 25-61). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Kesebir, P., Luszczynska, A., Pyszczynski, T., & Benight, C. (2011). Posttraumatic stress disorder involves disrupted anxiety buffer mechanisms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 819-841. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.8.819>
- Kira, I.A., Shuwiekh, H., AlIbraheem, B. & Aljakoub, J. (2019). Appraisals and emotion regulation mediate the effects of identity salience and cumulative stressors and traumas, on PTG and mental health: The case of Syrian's IDPs and refugees. *Self and Identity*, 18(3), 284-305. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1451361>
- Lahad, M. & Leykin, D. (2010). Ongoing exposure versus intense periodic exposure to military conflict and terror attacks in Israel. *Journal of Traumatic Stress*, 23(6), 691-698. <https://doi.org/10.1002/jts.20583>
- Lai, C. (2013). Sense of Community and Self-Rated Health: Mediating Effect of Social Capital. *Sociology Mind*, 3, 217-222. doi: 10.4236/sm.2013.33029
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Miller, K.E. & Rasco, L.M. (2004). An ecological framework for addressing the mental health needs of refugee communities. In: K.E. Miller & L.M. Rasco (Eds.), *The mental health of refugees: Ecological approaches to healing and adaptation* (pp. 1-64). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Miller, K.E. & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
- Nickerson, A., Priebe, S., Bryant, R.A., & Morina, N. (2014). Mechanisms of psychological distress following war in the former yugoslavia: The role of interpersonal sensitivity. *PLoS ONE*, 9(3), e90503. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090503>
- Nuttman-Shwartz, O. & Shoval-Zuckerman, Y. (2016). Continuous traumatic situations in the face of ongoing political violence: The relationship between CTS and PTSD. *Trauma, Violence, & Abuse*, 17(5), 562-570. <https://doi.org/10.1177/1524838015585316>
- Nuttman-Shwartz, O. (2013). Fear, functioning and coping during exposure to a continuous security threat. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 19, 262-277. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.763551>
- Pat-Horenczyk, R. & Schiff, M. (2019). Continuous traumatic stress and the life cycle: Exposure to repeated political violence in Israel. *Current Psychiatry Reports*, 21(8), 71. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1060-x>
- Pearlin, L.I., Menaghan, E.G., Lieberman, M.A., & Mullan, J.T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 337-356.
- Pinchuk, I., Hozhenko, A., Psiadlo, E. (2015). *Diagnosis and correction of psychophysiological and mental health disorders in the post-stress period. Medical and psychological rehabilitation and social adaptation of combatants: problems and prospects*. [In Ukrainian]. Odesa: Feniks. [= Пінчук, І., Гоженко, А., Псядло, Е. (2015). *Діагностика та корекція психофізіологічних та психічних пору-*



*ишень здоров'я в післястресовий період. Медико-психологічна реабілітація та соціальна адаптація учасників бойових дій: проблеми та перспективи.* Одеса: Фенікс.]

Prelow, H.M., Mosher, C.E., & Bowman, M.A. (2006). Perceived racial discrimination, social support, and psychological adjustment among African American students. *Journal of Black Psychology*, 32, 442-454.

Sarason, S.B. (1974). *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology.* San Francisco: Jossey-Bass.

Siu, O.L., Kong, Q., & Ng, T.K. (2021). Psychological Capital and Family Satisfaction among Employees: Do Occupational Stressors Moderate the Relationship? *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 12260. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212260>

Skinner, E.A. (1996). A guide to the construct of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 549-570.

Slusarevskiy, M., Chukhinina, C., Naidionova, L. (2022). *Psychology of the Russian-Ukrainian war: an internal view: Materials of the All-Ukrainian Round Table (April 7, 2022).* [In Ukrainian]. Kyiv: Talkom. [=Слюсаревський, М., Чуніхіна, С., Найдьонова, Л. (2022). *Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд: матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року).* Київ: Талком.]

Soroka, O., Kalaur, S. (2019). The approach of resilience to rehabilitation of socially maladjusted teenagers. [In Ukrainian]. *Social Work and Education*, 6 (1), 61-69. [=Сорока, О., Калаур, С. (2019). Підхід резилієнс у реабілітації соціально-дезадаптованих підлітків. *Social Work and Education*, 6 (1), 61-69].]

Summerfield, D. (1999). A critique of seven assumptions behind psychological trauma programmes in war-affected areas. *Social Science & Medicine*, 48, 1449-1462. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00450-X](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00450-X)

Thoits, P.A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of health and social behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>

Timmer, A., Antonaccio, O., Botchkovar, E.V., Johnson, R.J., & Hughes L.A., (2023). Violent Conflict in Contemporary Europe: Specifying the Relationship Between War Exposure and Interpersonal Violence in a War-Weary Country. *The British Journal of Criminology*, 63(1), 18-39. <https://doi.org/10.1093/bjc/azac002>

Tytarenko, T. (2018). *Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization.* NAPD: Institute of Social and Political Psychology. [In Ukrainian]. Кропивницький: Імекс-ЛТД. [=Титаренко, Т. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогли в умовах тривалої травматизації.* НАПД: Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД.]

Yu, C.-Y., Joh, K., Woo, A. (2022). Effects of Multifaceted Determinants on Individual Stress: The Mediating Role of Social Capital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 5571. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095571>

Отримано/Received 17.10.2023

## **ВІКТОР СТЕПАНЕНКО, ОЛЕНА ЗЛОБІНА, ЄВГЕН ГОЛОВАХА, СЕРГІЙ ДЕМБІЦЬКИЙ, ЛЮБОВ НАЙДЬОНОВА**

### **Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій**

У статті презентовано огляд, аналіз та спробу методологічної адаптації релевантних напрацювань світових соціально-психологічних досліджень щодо проблематики й реалій стресових станів російсько-української війни. Зокрема, йдеться про роль та функції медіативних ресурсів у подоланні та буферизації спричинених війною стресових станів, адаптації та формуванні суспільної психологічної стійкості. Аналізується специфіка стресів під час війни. Зазначається, що війна є надзвичайною ситуацією та травматичною подією, спрямованою

не на окремих осіб, а на населення загалом. За таких умов населення переживає подовжений травматичний стрес (ПТС). У рамках соціологічного підходу дослідження стресу та ресурсів щодо його подолання схарактеризовано модель стресового процесу (Stress Process Model) Л. Перліна. Окреслюються й аналізуються головні теоретичні концептуалізації ресурсного підходу щодо стресу С. Гобфолла, зокрема ключові ресурсні теорії, інтегровані ресурсні моделі та теорія зберігання ресурсів. Досліджуються ресурсні механізми та медіативна функція ресурсів у адаптації та долатні стресу. У соціологічній перспективі подальших досліджень стресових станів російсько-української війни відзначається особлива роль соціальних стосунків як психологічного ресурсу і соціального капіталу, що сприяють буферизації стресу. Автори доходять висновку, що у перспективі тривалої війни та її наслідків важливими завданнями суспільства та держави є збереження й нарощування ресурсів внутрішньої згуртованості, солідарності та стійкості разом із підтримкою різних форм самоорганізації щодо національного спротиву.

**Ключові слова:** стрес, стресові стани, війна, модель стресового процесу, медіативні функції ресурсів, буферизація стресу, соціальні стосунки

**VIKTOR STEPANENKO, OLENA ZLOBINA, YEVHEN GOLOVAKHA,  
SERHII DEMBITSKYI, LUBOV NAIDIONOVA**

### **War-induced stress and resources of socio-psychological resilience: A review of theoretical conceptualizations**

*The article presents a review, analysis, and an attempt of methodological adaptation of relevant social and psychological research to the problems and realities of stressful situations of the Russian-Ukrainian war. In particular, it is about the role and functions of mediative resources in overcoming and buffering stressful situations caused by war, adaptation and formation of social psychological resilience. The specificity of stressful situation during the war is analyzed. It is noted that war is an emergency situation and a traumatic event, which is not aimed at individuals, but at the population as a whole. In such conditions, the population experiences continuous traumatic stress (CTS). Within the framework of the sociological approach to the study of stress and resources to overcome it, the Stress Process Model elaborated by L. Pearlin is characterized. The main theoretical conceptualizations of the resource approach to stress by S. Hobfoll are outlined and analyzed, in particular key resource theories, integrated resource models and the conservation of resources theory (COR). Resource mechanisms and mediating function of resources in adaptation and coping with stress are studied. In the sociological perspective of further studies of the stressful conditions of the Russian-Ukrainian war, the special role of social relations as a psychological resource and social capital that contribute to stress buffering is noted. The authors conclude that in the perspective of a long war and its consequences, the important tasks of society and of the state are to preserve and increase the resources of internal cohesion, solidarity and resilience, along with the support of various forms of self-organization of national resistance.*

**Keywords:** stress, stressful conditions, war, stress process model, mediating functions of resources, stress buffering, social relations