

Palace, M., Zamazii, O., Terbeck, S., Bokszczanin, A., Berezovski, T., Gurbisz, D., & Szwejka, Ł. (2023). *Mapping the factors behind ongoing war stress in Ukraine-based young civilian adults*. Applied Psychology and Well-Being. <https://doi.org/10.1111/aphw.12493>

[POL]

Rosyjska inwazja na Ukrainę w 2022 roku spowodowała ogromne cierpienia, w tym ataki na ludność cywilną i powszechną traumę. Wojny często prowadzą do problemów ze zdrowiem psychicznym, a oczekuje się, że wojna na Ukrainie spowoduje znaczny dyskomfort psychiczny. Teoria stresu, związana z utratą zasobów radzenia sobie, sugeruje, że przeżycie traumy wojennej może wpłynąć na zdrowie psychiczne, zwłaszcza w przypadku utraty postrzeganych zasobów radzenia sobie. Szczególnie samotność tworzy dwukierunkową relację z PTSD, prowadząc do izolacji społecznej i utrudniając skuteczne leczenie. Wsparcie społeczne i odporność okazują się kluczowymi czynnikami radzenia sobie ze stresem związanym z wojną, wpływającymi na zdrowie psychiczne.

Celem badania jest zbadanie czynników prognozujących depresję, objawy zespołu stresu pourazowego, doświadczenia traumatyczne, lęk i jakość życia ukraińskiej ludności cywilnej podczas wojny, uwzględniając unikalny kontekst społeczno-kulturowy Europy Wschodniej. Hipotezy zakładają powiązania między niższym postrzeganym wsparciem społecznym, większą samotnością i niższą odpornością a negatywnymi skutkami dla zdrowia psychicznego, podkreślając potrzebę opracowania teorii zakłócenia bufora stresu związanego z wojną cywilną.

Wyniki pokazały, że doświadczenia okołotraumatyczne były przewidywane przez niższą odporność i wyższą samotność. Co zaskakujące, spostrzegane wsparcie społeczne okazało się być pozytywnie związane z tego rodzaju doświadczeniami. Objawy PTSD były przewidywane przez wyższą samotność, bycie kobietą oraz niższą odporność. Spostrzegane wsparcie społeczne było negatywnie związane z objawami PTSD. Depresja była przewidywana przez wyższą samotność, niższą odporność i bycie kobietą, ale nie (jak się spodziewano) przez spostrzegane wsparcie społeczne. Wyższa jakość życia była najlepiej przewidywana przez niższą samotność, a następnie wyższą odporność i wyższe spostrzegane wsparcie społeczne.

Badacze sugerują, że gdy społeczne wsparcie składa się z kręgu rodziny i przyjaciół, może to oznaczać większe narażenie na stres wojenny poprzez wzajemne dzielenie się doświadczeniami wojennymi. Oznacza to, że spostrzegane wsparcie społeczne może nasilać doświadczenia okołotraumatyczne, jeśli wspomniane wsparcie jest udzielane przez osoby

stojące przed tą samą ponurą rzeczywistością. Jak zauważają badacze, temat ten zasługuje na dalsze badania.

Badanie podkreśla niekorzystny wpływ trwającej wojny na zdrowie psychiczne, kwestionując jednak powszechność odporności i postrzegane wsparcie społeczne jako wystarczające bufory. Wyniki akcentują globalne znaczenie zrozumienia traumy wojennej i argumentują za monitorowaniem oraz interwencjami w celu zaradzenia cywilnemu stresowi wojennemu.

[ENG]

The Russian invasion of Ukraine in 2022 resulted in immense suffering, including attacks on the civilian population and widespread trauma. Wars often lead to mental health problems, and it is expected that the war in Ukraine will cause significant psychological distress. The stress theory, associated with the loss of coping resources, suggests that experiencing war-related trauma can impact mental health, especially in the case of perceived coping resource loss. Loneliness, in particular, creates a bidirectional relationship with PTSD, leading to social isolation and hindering effective treatment. Social support and resilience prove to be key factors in coping with war-related stress, influencing mental health.

The aim of the study is to explore factors predicting depression, post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms, traumatic experiences, anxiety, and quality of life among the Ukrainian civilian population during the war, considering the unique socio-cultural context of Eastern Europe. Hypotheses suggest associations between lower perceived social support, higher loneliness, lower resilience, and negative mental health outcomes, emphasizing the need to develop a disruption buffer theory for war-related civilian stress.

Results indicated that peri-traumatic experiences were predicted by lower resilience and higher loneliness. Surprisingly, perceived social support was positively associated with such experiences. PTSD symptoms were predicted by higher loneliness, being female, and lower resilience, while perceived social support was negatively associated with PTSD symptoms. Depression was predicted by higher loneliness, lower resilience, and being female, but not, as expected, by perceived social support. Higher quality of life was best predicted by lower loneliness, followed by higher resilience and higher perceived social support.

Researchers suggest that when social support comes from family and friends, it may mean greater exposure to war stress through mutual sharing of war experiences. This implies that perceived social support may exacerbate peri-traumatic experiences if the mentioned support is provided by individuals facing the same grim reality. As the researchers note, this topic deserves further investigation.

The study highlights the adverse impact of ongoing war on mental health, challenging the ubiquity of resilience and perceived social support as sufficient buffers. The results underscore the global importance of understanding war trauma and argue for monitoring and interventions to address civilian war stress.

[UKR]

Російська інвазія на Україну в 2022 році викликала велике страждання, включаючи напади на цивільне населення та поширену травму. Війни часто викликають проблеми з психічним здоров'ям, і очікується, що війна на Україні викличе значний психічний дискомфорт. Теорія стресу, пов'язана з втратою ресурсів для подолання труднощів, вказує на те, що переживання воєнної травми може вплинути на психічне здоров'я, особливо у випадку втрати ресурсів для подолання труднощів. Зокрема, самотність створює двонапрямлені відносини з ПТСР, призводячи до соціальної ізоляції та утруднюючи ефективне лікування. Соціальна підтримка та стійкість виявляються ключовими чинниками подолання стресу, пов'язаного з війною, що впливає на психічне здоров'я.

Метою дослідження є вивчення факторів, що передбачають депресію, симптоми постратравматичного стресового розладу (ПТСР), травматичні враження, тривогу та якість життя серед цивільного населення України під час війни, з урахуванням унікального соціокультурного контексту Східної Європи. Гіпотези передбачають зв'язки між меншою сприйнятою соціальною підтримкою, більшою самотністю та меншою стійкістю і негативними наслідками для психічного здоров'я, підкреслюючи необхідність розробки теорії порушення буфера стресу, пов'язаного з громадянською війною.

Результати показали, що нашколотравматичні досвіди передбачалися меншою стійкістю та більшою самотністю. Дивно, що сприйнята соціальна підтримка була позитивно пов'язана з такими досвідами. Симптоми ПТСР передбачалися більшою

самотністю, статусом жінки та меншою стійкістю, в той час як сприйнята соціальна підтримка була негативно пов'язана з симптомами ПТСР. Депресія передбачалася

більшою самотністю, меншою стійкістю та статусом жінки, але не (як очікувалося) сприйнятою соціальною підтримкою. Вища якість життя найкраще передбачалася меншою самотністю, за якою слідувала вища стійкість та вища сприйнята соціальна підтримка.

Дослідники вказують на те, що, коли соціальна підтримка виходить від сім'ї та друзів, це може означати більшу експозицію до стресу від війни через спільне проживання воєнних досвідів. Це означає, що сприйнята соціальна підтримка може підсилювати навколотравматичні досвіди, якщо згадана підтримка надається особами, які стикаються з тією ж самою реальністю. Як вказують дослідники, ця тема заслуговує на подальше вивчення.

Дослідження підкреслює негативний вплив триваючої війни на психічне здоров'я, проте ставить під сумнів поширеність стійкості та сприйнятої соціальної підтримки як достатніх буферів. Результати акцентують глобальне значення розуміння воєнної травми та аргументують за моніторинг та втручання для подолання громадянського стресу війни.

[RUS]

Российская инвазия в Украину в 2022 году вызвала огромные страдания, включая атаки на гражданское население и широко распространенную травму. Войны часто приводят к проблемам с психическим здоровьем, и ожидается, что война на Украине вызовет значительный психический дискомфорт. Теория стресса, связанная с потерей ресурсов для справления, подразумевает, что переживание военной травмы может повлиять на психическое здоровье, особенно в случае утраты воспринимаемых ресурсов для справления. Особенно одиночество создает двусторонние отношения с ПТСР, ведущие к социальной изоляции и затрудняющие эффективное лечение. Социальная поддержка и устойчивость оказываются ключевыми факторами справления со стрессом, связанным с войной, влияющими на психическое здоровье.

Цель исследования - изучение факторов, предсказывающих депрессию, симптомы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), травматические переживания,

тревогу и качество жизни среди украинского гражданского населения во время войны, с учетом уникального социокультурного контекста Восточной Европы.

Гипотезы предполагают связи между низкой воспринимаемой социальной поддержкой, большим одиночеством и низкой устойчивостью и негативными последствиями для психического здоровья, подчеркивая необходимость разработки теории нарушения буфера стресса, связанного с гражданской войной.

Результаты показали, что околотравматические переживания предсказывались низкой устойчивостью и большим одиночеством. Удивительно, что воспринимаемая социальная поддержка была положительно связана с такими переживаниями.

Симптомы ПТСР предсказывались большим одиночеством, женским полом и низкой устойчивостью, в то время как воспринимаемая социальная поддержка была отрицательно связана с симптомами ПТСР. Депрессия предсказывалась большим одиночеством, низкой устойчивостью и женским полом, но не (как ожидалось) воспринимаемой социальной поддержкой. Более высокое качество жизни лучше всего предсказывалось меньшим одиночеством, за которым следовала большая устойчивость и большая воспринимаемая социальная поддержка.

Исследователи предполагают, что когда социальная поддержка исходит от семьи и друзей, это может означать большую экспозицию к военному стрессу через взаимное обмен военными переживаниями. Это означает, что воспринимаемая социальная поддержка может усиливать околотравматические переживания, если упомянутая поддержка предоставляется лицами, сталкивающимися с той же мрачной реальностью. Как отмечают исследователи, данная тема заслуживает дополнительных исследований.

Исследование подчеркивает неблагоприятное воздействие продолжающейся войны на психическое здоровье, однако оспаривает распространенность устойчивости и воспринимаемой социальной поддержки как достаточных буферов. Результаты акцентируют глобальное значение понимания военной травмы и аргументируют за мониторинг и вмешательства для преодоления гражданского военного стресса