

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ НА ТРЕТЬОМУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF UKRAINIAN CIVILIANS' TRAUMATIZATION DURING THE THIRD YEAR OF THE FULL-SCALE INVASION

Емпіричне дослідження, результати якого представлено в статті, було проведене онлайн, в лютому-березні 2025 року, до третьої річниці повномасштабного вторгнення, за участю 1037 українців. Опитування мало на мету визначити особливості травмування українців в залежності від регіону їх проживання. Статистичний аналіз результатів дослідження, не виявив значущих розбіжностей між середніми показниками тривожності, депресії та ПТСР у представників різних частин країни, що підтвердило однаковий рівень травматизації в усіх регіонах, в межах означеної вибірки. Середні показники групи зафіксовано на помірному рівні тривожності (9,2465), легкому рівні депресії (10,8344) та середньому, з тенденцією до високого, рівні прояву ПТСР (29,81896). Для усіх трьох досліджуваних станів визначено як спільні предиктори так і власні особливості прояву. Зокрема, виявлено, що до складу спільних предикторів, які впливають на виникнення станів тривожності, депресії та ПТСР увійшли «страх відсутності перспектив», «страх окупації», «кількість часу споживання медіаресурсів», «страх втрати роботи», «вік» та «досвід втрати знайомих військових, що загинули на війні». Специфіка предикторів досліджуваних станів певним чином обумовлюється особистісним, індивідуальним та колективним досвідом травматизації та подіями в суспільстві. Рівень тривожності може підсилюватись зростом рівня безробіття в країні, та наростанням числа обстрілів та жертв серед цивільного населення у 2024 році. Примусове обмеження в споживанні таких ресурсів як електрика, опалення та водопостачання ймовірно призводить до виникнення депресивних проявів тоді як досвід втрати близьких, знайомих та військових впливає на виникнення посттравматичних стресових симптомів всієї вибірки в цілому. Актуалізовано питання щодо змін у програмах психологічної допомоги цивільному населенню, які обумовлені динамічним характером травматизації

Ключові слова: травматичний досвід, цивільне населення, тривожність, депресивні прояви, ПТСР, предиктори травматизації, психологічна допомога.

The empirical study, the results of which are presented in this article, was conducted online in February-March 2025, on to the third anniversary of the full-scale invasion, with the participation of 1037 Ukrainians. The survey was aimed at identifying the characteristics of Ukrainians' traumatization depending on their region of residence. The statistical analysis of the survey results revealed no significant differences between the average indicators of anxiety, depression and PTSD in representatives of different parts of the country, which confirmed the same level of trauma in all regions within the sample. The group's average scores were recorded at a moderate level of anxiety (9.2465), a mild level of depression (10.8344), and an average, with a tendency to high, level of PTSD (29.81896). All three studied conditions have both common predictors and their own manifestation features. In particular, it has been determined that the common predictors that influence the occurrence of anxiety, depression, and PTSD include "the fear of lack of prospects," "fear of occupation," "the amount of media exposure," "the fear of losing a job," "age," and "the experience of losing military acquaintances who died in the war." The specificity of the predictors of the studied states is to some extent determined by personal, individual and collective experience of trauma and the events in society, in particular, the level of anxiety may be increased by the growth of unemployment in the country, and the increase in the number of shelling and civilian victims in 2024. Forced restrictions on the consumption of resources such as electricity, heating, and water supply are likely to lead to depressive symptoms, while the experience of losing loved ones, friends, and the military affects the emergence of post-traumatic stress symptoms in the entire sample. The issue of changes in the programs of psychological assistance for the civilians, which are caused by the dynamic nature of traumatization, has been actualized.

Key words: traumatic experience, civilian population, anxiety, depressive symptoms, PTSD, predictors of traumatization, psychological assistance.

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.30>

Фролова Н.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Вступ. Травматизація цивільного населення України, протягом повномасштабного вторгнення, на тривалий час має стати предметом психологічних досліджень, адже за концентрацією впливу на кожного українця, без виключення, вона не має аналогів в світі. Ми вважаємо український досвід травматизації унікальним, і сприймаємо його як політравматичний, хронічний та той, що має динамічний характер [4].

В контексті дослідження, представленого в статті, ми презентуємо результати аналізу впливу травматичних подій на цивільне населення України, на третьому році повномасштабного вторгнення,

проте, робимо це із урахуванням досвіду травматизації нації з 2014 року. Аналіз цього досвіду базується на розумінні травматичного впливу як комплексної структури, до складу якої входить особистісний досвід, що супроводжує особистість з народження, індивідуальний та колективний досвіди травматизації.

За 3 роки повномасштабного вторгнення та колективної травматизації кожного українця без виключення, ступень впливу обумовлювалась не тільки жакливими подіями навколо, а й і контентом засобів масової інформації, якій не завжди споживався українцями дозовано та екологічно.

Дослідження, які проводились світовими вченими понад 20 років тому [8], переконливо довели, що не тільки прямий вплив події, а й споживання її змісту через засоби масової інформації, є однаково травмуючими для особистості.

Зміст медіа контенту на тлі подій, що відбуваються в країні, де йде війна, впливає на специфіку травматизації цивільних та певним чином обумовлює її динамічний характер. Саме особливості цих змін, які мають місце на кожному році повномасштабного вторгнення, є причиною та підґрунтям для трансформації та вдосконалення системи психологічної допомоги населенню України.

Постановка завдань. Основним завданням дослідження, що проводилось до третьої річниці повномасштабного вторгнення в країну, було визначення предикторів, які, на цей час, обумовлюють виникнення стану тривожності, депресивних проявів та посттравматичних стресових симптомів у цивільного населення в різних регіонах країни. Адже, пошук і впровадження ефективних форм психологічної допомоги населенню, які є дуже актуальними сьогодні, не можуть бути вирішені без розуміння особливостей процесу травмування, яке носить хронічний та одночасно динамічний характер.

Викладення результатів дослідження. Дослідження, результати якого наводяться та аналізуються в статті, було проведене онлайн, в лютому-березні 2025 року за участю 1037 українців. Процедура проведення була цілком анонімною, оскільки розсилка лінку на проходження опитування відбувалась через третіх осіб, а саме - психологічний простір «ПРОЖИТИ» міста Дніпра, який виконував супровід процедури дослідження. Опитування проводилось на американській платформі Qualtrics, яка гарантувала максимальний рівень конфіденційності. Текст опитувальника було розроблено та узгоджено згідно з вимогами Інституційної Етичної Комісії (ІЕК), яка також відома як незалежний етичний комітет Сполучених Штатів Америки.

Текст опитувальника складався з 3 блоків. Перший містив загальну інформацію (стать, вік, освіта, сімейний стан, місце проживання та ін.). До складу другого блоку було включено 3 методики скринінгу психічного стану: опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7, опитувальник з депресії PHQ-9 (Анкета здоров'я пацієнта) та опитуваль-

ник посттравматичного стресового розладу PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5). Всі методики було використано в українській адаптації [1,2,7]. Специфіка вибору психологічних інструментів для цього блоку була обумовлена кількісним складом досліджуваних, яких планувалося опитувати, та формою збору інформації. До складу третього блоку увійшли питання додаткової інформації, які включали особливості індивідуального травматичного досвіду, час та канали споживання медіаресурсів, інформацію щодо досвіду перебування в окупації, залученості до волонтерської діяльності, страхів, особливостей фізичного стану, ресурсів опанування стресових ситуацій та інше.

Вибірка досліджуваних, у кількості 1037 осіб (73% жінок та 27% чоловіків), не була репрезентативною, проте, надала можливість отримати інформацію про особливості травматизації людей у різних частинах країни. На етапі первинної обробки результатів ми залишили в роботі 815 анкет досліджуваних, які було заповнено більше, ніж на 65%. Отримані результати було структуровано по регіонах країни та презентовано в Таблиці 1.

Для визначення розбіжностей за результатами, отриманими в різних регіонах країни, ми використали критерій Краскела – Уолліса, призначений для перевірки рівності медіан кількох вибірок. Проте, жодних розбіжностей між показниками тривожності, депресії та ПТСР в різних регіонах не було визначено, що надало можливість зробити висновок про відсутність особливостей травматизації українців в залежності від регіону проживання, в межах нашої вибірки.

Саме тому, надалі ми обрали стратегію аналізу отриманих результатів в межах загальної вибірки (N=815) і на першому етапі визначились з рівнем травматизації, а саме – рівнем прояву тривожності, депресії та ПТСР. Середні показники станів тривожності, депресії та ПТСР, представлено в Таблиці 2.

Ми говоримо про наявність помірного рівня тривожності, легкого рівня депресії та середнього (з тенденцією до високого) рівня прояву посттравматичних стресових симптомів. В дослідженні, яке було проведено нами у 2024 році [4], за участю 672 українців, середній показник рівня тривожності був навпаки легким (7,9816), депресії - помірним (14,0722), а ПТСР - середнім (24,7742). Звісно, мова не йдеться про порівняння показників цих 2 окре-

Таблиця 1

Загальна характеристика вибірки досліджуваних

Регіон України	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Схід	147	18
Захід	141	17,3
Південь	199	24,4
Північ	60	7,4
Центр	268	32,9
Разом	815	100

Таблиця 2

Середні показники досліджуваних станів

Стан	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середній показник	Рівень стану
Тривожність	,00	21,00	9,2465	помірний
Депресія	,00	27,00	10,8344	легкий
ПТСР	,00	60,00	29,1896	Середній, з тенденцією до високого

Таблиця 3

Спільні предиктори для станів тривожності, депресії та ПТСР

Предиктори	Ранг предиктору у кожному із станів (тривожність/ депресія/ПТСР)	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta		
		Тривожність	Депресія	ПТСР
Страх відсутності перспектив у майбутньому	1/1/2	,181	,222	,173
Час споживання медіа-ресурсів	2/2/4	,183	,135	,161
Страх окупації	3/3/1	,097	,096	,146
Страх втрати роботи	4/5/5	,117	,132	,122
Вік	5/7/3	,137	,101	,195
Досвід втрати знайомих військових, що загинули на війні	8/4/9	,0,91	,108	,073

мих досліджень, проте, кожен обсяг інформації отриманий в 2024 та 2025 роках відповідно, надає можливість аналізувати його з урахуванням особливостей подій в країні та специфіки травматизації саме в цей час.

На другому етапі обробки результатів ми зазначили метою визначення предикторів досліджуваних станів, а саме – тривожності, депресії та ПТСР.

Низка предикторів нараховувала 15 складових: стать, вік, сімейний стан, наявність дітей, освіта, місце проживання, досвід переміщення, досвід бомбардування, досвід проживання в окупації, особистий досвід травмування, досвід травмування навколо, волонтерство, національна ідентичність, об'єм споживання мас медіа та страхи.

Регресійна модель дозволила визначити по 8 предикторів, що обумовлюють стани тривожності та депресії, в межах цієї вибірки, та 9, що є передумовою виникнення ПТСР. Слід зазначити, що в межах дослідження, спираючись на середнє значення шкали ПТСР, ми скоріше будемо мати на увазі посттравматичні стресові симптоми [10], адже середній рівень наявності показнику дає можливість говорити саме про наявність не розладу, а посттравматичних симптомів. Первинний загальний аналіз регресійної моделі надає можливість визначити першу трійку предикторів, які є найважливішими з обумовлення станів тривожності, депресії та ПТСР: «страх відсутності перспектив у майбутньому», «час споживання медіа-ресурсів» та «страх окупації», які є доволі цікавими з приводу часової прописки існування. Так, «страх відсутності перспектив» має відношення до май-

бутнього. «Страх окупації» базується на усвідомленні подій минулого (адже, безпосередній досвід проживання в окупації мають лише 4,2 % досліджуваних, які зараз знаходяться на українських територіях). Тоді як «кількість часу споживання медіа-ресурсів» має відношення до теперішнього часу – третього року повномасштабного вторгнення, в межах якого проводилось дослідження.

Показники стандартизованого коефіцієнту Бета для предикторів, що є аналогічними до всіх досліджуваних станів, наведено в Таблиці 3.

Серед спільних предикторів, які також впливають на виникнення досліджуваних станів слід зазначити «страх втрати роботи», «вік» та «досвід втрати знайомих військових, що загинули на війні». Останній предиктор ілюструє дотичність усіх верств цивільного населення, без виключення, до процесу втрати військових, які захищають країну.

Третій етап обробки результатів мав метою визначитись із домінуючими предикторами кожного стану та проаналізувати їх специфіку.

Предиктори, що обумовлюють помірний рівень тривожності в досліджуваних, базуються на низці страхів, які пов'язані з відсутністю перспектив у майбутньому (,181) – адже саме цей предиктор не дає можливості сприймати зважено як події майбутнього, так і теперішнього часу, окупації (,097), втрати роботи (,117) та втрати власного життя (,108). Аналізуючи події 2024 року, які потенційно можуть обумовлювати виникнення цих страхів, ми можемо спиратися на інформацію щодо рівня безробіття, яке стало вдвічі більшим, ніж було до війни [3] та

Таблиця 4

Предиктори прояву стану тривожності

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
Тривожність(N-815)	1. Страх відсутності перспектив в майбутньому	,181	5,183	<.001
	2. Споживання медіаресурсів	,183	5,420	<.001
	3. Страх окупації	,097	2,752	,006
	4. Страх втрати роботи	,117	3,269	,001
	5. Вік	,137	4,002	<.001
	6. Стать	,108	3,175	,002
	7. Страх втрати життя	,108	2,952	,003
	8. Військові, що загинули на війні	,091	2,731	,006

Таблиця 5

Предиктори прояву стану депресії

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
Депресія (N-815)	1. Страх відсутності перспектив в майбутньому	,146	6,303	<.001
	2. Споживання медіаресурсів	,173	3,965	<.001
	3. Страх окупації	,195	2,788	,005
	4. Військові, що загинули на війні	,161	3,228	,001
	5. Страх втрати роботи	,122	3,786	<.001
	6. Стать	,077	3,448	<.001
	7. Вік	,106	2,973	,003
	8. Досвід проживання у скрутних умовах (без електрики, опалення, води, внаслідок терористичних дій в країні)	,072	2,667	,008

кількість обстрілів мирного населення та загиблих цивільних протягом року, у різних кутках країни. За звітом ACLED, (неурядової організації, що збирає дані про конфлікти у світі), кількість жертв серед цивільного населення в Україні зросла на 16% на тлі трикратного збільшення кількості атак на цивільних у 2024 році [6]. Також до більш високого рівня тривожності виявляються схильними жінки, дорослі та літні люди, та ті українці, хто нехтує дозуванням споживання інформації з медіаресурсів.

Страхи щодо втрати перспектив у майбутньому(,146), роботи(,122) та окупації(,195) є також предикторами депресивних станів, які, в межах нашої вибірки, більш притаманні жінкам, дорослим та тим, хто споживає медіа контент несвідомо.

Умови проживання взимку 2024-2025, на думку Єврокомісарки з питань енергетики Кадрі Сімсон, мали стати найважчими для українців з часів Другої світової війни, адже, влітку 2024 року росія посилювала атаки на енергетичну інфраструктуру, зруйнувавши об'єкти, які були відновлені після реконструкції, і загалом знищила або захопила джерела електроенергії, яка була необхідна Україні взимку. Вона також наголошувала, що деякі місця в Україні можуть просто стати непридатними для життя, суттєво постраждають люди похилого віку, діти та незахищені верстви населення, що обумовить високий ризик гуманітарної катастрофи [9]. Ця інформація активно розповсюджувалась в пресі, формувала загальний настрій населення

Предиктори прояву стану ПТСР

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
ПТСР (N-815)	1. Страх окупації	,146	4,259	<.001
	2. Страх відсутності перспектив в майбутньому	,173	5,071	<.001
	3. Вік	,195	5,814	<.001
	4. Споживання медіаресурсів	,161	4,905	<.001
	5. Страх втрати роботи	,122	3,511	<.001
	6. Втрата знайомих або друзів внаслідок війни	,077	2,181	,029
	7. Страх втрати свого життя	,106	2,955	,003
	8. Цивільні, що загинули під час обстрілів	,072	2,119	,034
	9. Військові, що загинули на війні	,073	2,055	,040

та, безумовно, впливала на колективну травматизацію. Саме тому, досвід проживання у скрутних умовах (без електрики, опалення, води, внаслідок терористичних дій в країні) також визначився в якості одного з предикторів депресивного стану (.072).

Крім спільних предикторів для всіх станів (див. Таблицю 3), окремий блок предикторів потенційного виникнення ПТСР обумовлює досвід втрати за 3 роки війни, який проявляється у втраті знайомих або друзів (.077), цивільних, що загинули під час обстрілів (.072) та військових, що загинули на війні (.073). Саме цей досвід а також, зазначений вище зріст обстрілів та фактів загибелі мирного населення України, пояснює виникнення страху втрати свого життя (.106) і дозволяє розглядати травматичний досвід цього стану, як той, що мав всі 3 роки поступово накопичувальний характер.

Висновки.

1. Аналіз результатів дослідження, що проводилось до третьої річниці повномасштабного вторгнення за участю 1037 українців, не виявив статистично значущих розбіжностей між середніми показниками тривожності, депресії та ПТСР у представників різних частин країни, що підтверджує однаковий рівень травматизації в усіх регіонах, в межах означеної вибірки.

2. Нами виявлено помірний рівень тривожності (9,2465), легкий рівень депресії (10,8344) та середній, з тенденцією до високого, рівень прояву ПТСР (29,81896).

3. Три досліджуваних стани мають як спільні предиктори так і власні особливості прояву. Зокрема, до складу спільних предикторів, що впливають на виникнення станів тривожності, депресії та ПТСР увійшли «страх відсутності перспектив», «страх окупації», «кількість часу спо-

живання медіаресурсів», «страх втрати роботи», «вік» та «досвід втрати знайомих військових, що загинули на війні».

4. Специфіка предикторів досліджуваних станів певним чином обумовлюється особистісним, індивідуальним та колективним досвідом травматизації та подій в суспільстві, зокрема рівень тривожності може підсилюватись зростом рідня безробіття в країні, та зростом числа обстрілів та жертв серед цивільного населення. Примусове обмеження в споживанні таких ресурсів як електрика, опалення та водопостачання ймовірно призводить до виникнення депресивних проявів тоді як досвід втрати близьких, знайомих та військових впливає на виникнення посттравматичних стресових симптомів всієї вибірки в цілому.

5. Перспективи подальшого дослідження полягають у вдосконаленні системи психологічної допомоги цивільному населенню країни, яка має змінюватись та адаптуватись до динамічної специфіки травматизації нації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 77–103.
2. Анкета здоров'я пацієнта (PHQ-9). Український переклад УІКПТ. Pfizer Inc. 2012. URL: <https://is.gd/dpYvW5>
3. Безробіття в Україні вдвічі перевищило довоєнні показники, – Гетманцев. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/bezrobittya-ukrayini-vdvichiperevishchilo-1704722831.html>
4. Фролова Н.В. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 188–196.

5. Фролова Н.В. Феномен колективної травми в контексті сучасного українського досвіду її проживання. *Габітус*. 2023. № 46. С. 199–203.

6. ACLED Ukraine Conflict Monitor. URL: <https://acleddata.com/ukraine-conflict-monitor/>

7. Bezsheiko V. Adaptation of the Clinician-Administered PTSD Scale and PTSD Checklist for Ukrainian population. PMGP [Internet]. 2016 Sep. 19 [cited 2024Nov.11];1(1):e010108.

8. Silver R.C., Holman E.A., McIntosh D.N., Poulin M., Gil-Rivas V. Nationwide Longitudinal

Study of Psychological Responses to September 11. *JAMA*. 2002. 288(10). 1235–1244. doi:10.1001/jama.288.10.1235

9. Simson K., We must save Ukrainians from catastrophic winter energy shortages, *FINANCIAL TIMES*, Aug 18, 2024. URL: <https://www.ft.com/content/75649cf7-b40d-45da-94d0-6a571308f74b>

10. Sparks S.W. Posttraumatic Stress Syndrome: What Is It? *J Trauma Nurs*. 2018 Jan/Feb;25(1):60-65. doi: 10.1097/JTN.0000000000000343. PMID: 29319653).