

*Федотова Т. В.*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології ВНУ імені Лесі Українки

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Анотація.* Обґрунтовано актуальність вивчення проблеми переживання тривалого травматичного стресу особистістю. Емпірично визначено особливості вияву ТТС в студентській молоді в умовах війни. Окреслено перспективи подальших наукових розвідок.

*Ключові слова:* стрес, тривалий травматичний стрес, виснаження, відчай, лют, страх, розпач.

**Актуальність проблеми.** Війна докорінно змінила життя людей в Україні. Практично не має такої родини, в якій би хтось не захищав країну; чимала кількість українців набули статусу ВПО; кожен прагне допомагати військовим та залучений у волонтерство індивідуально чи опосередковано (завдяки включенню у громадські організації) (Федотова, 2022). Щоденні загрози власному життю та страх за життя рідних через небезпеку ракетних обстрілів, новини з фронту та населених пунктів, що знаходяться на лінії розмежування, – все це зумовлює переживання тривалого травматичного стресу (ТТС) та пов'язаних з ним широкого спектру негативних емоцій практично в кожного українця.

Уперше поняття тривалого травматичного стресу (ТТС) зустрічається у дослідженнях Г.Стракера та колег, які вивчали жертв політичного насильства в ПАР. Науковці наголошували, що переживання ТТС зумовлене наявністю стресових факторів, які впливають на особистість/спільноту не лише в минулому та теперішньому, а й в майбутній перспективі. Пізніше Г.Ігл і Д.Камінер застосовують поняття ТТС задля опису досвіду та особливостей життєдіяльності особистості в ситуації реальної постійної небезпеки та виокремлюють ключові його характеристики і описують потенційні й патологічні виміри цього явища (Eagle & Kaminer, 2013; Straker, 2013).

З метою вивчення особливостей вияву тривалого травматичного стресу студентської молоді в умовах війни на базі факультету психології ВНУ імені Лесі Українки у 2023 році було зrealізоване пілотажне дослідження. Загальна кількість опитаних становила 53 особи віком 18-19 років. Участь у дослідженні була добровільною, із дотриманням всіх етичних норм та кодексу психолога. З результатами свого обстеження респонденти могли ознайомитися в індивідуальному порядку після звернення до дослідника. Було застосовано наступні психодіагностичні методики: Опитувальник здоров'я пацієнта (PHQ-9) та Шкала безперервного реагування на травматичний стрес (CTSR) (Герасименко, Скрипніков та Ісаков, 2023).

Результати, отримані за опитувальником здоров'я пацієнта (PHQ-9), засвідчили, що у 56% осіб визначено симптоми депресії легкого ступеню ( $X_{сер}=9$ ) та у 46% осіб констатовано депресивні прояви помірного ступеню ( $X_{сер}=14,8$ ), тоді як середній показник усієї вибіркової сукупності становить 10,6. Тобто можна говорити про певний рівень емоційного дистресу в діагностованих, у тому числі депресивну симптоматику та симптоми тривоги, пов'язані з війною.

Середньогрупові показники усіх опитаних здобувачів освіти за виокремленими шкалами методики «Шкала безперервного реагування на травматичний стрес (CTSR)» є наступними: виснаження/відчай –  $X_{сер}=6,2$ ; лють –  $X_{сер}=3,1$  та страх/розпач –  $X_{сер}=2,6$ ; загальний показник становить –  $X_{сер}=11,9$ . За результатами обчислення загального показника методики було виокремлено дві групи респондентів: перша група осіб (7,95%), які переживають тривалий травматичний стрес та друга група опитувані (92,05%), результати яких засвідчують середній чи нижче середнього рівня ТТС. Відповідні середньогрупові показники та статистично значущі відмінності за шкалами методики діагностованих двох груп подано в таблиці 1.

Таблиця 1.

**Середні показники та значущі відмінності за Шкалою безперервного реагування на травматичний стрес (CTSR) (n=53)**

шкали групи	виснаження/відчай	лють	страх/розпач	загальний показник
Група 1	10,2	6,13	5,13	21,3
Група 2	4,7	1,9	1,6	8, 13
ф-кутовий Фішера	$\alpha \leq 0,001$	$\alpha \leq 0,01$	$\alpha \leq 0,05$	$\alpha \leq 0,001$

**Висновки.** Отже, проведене пілотажне дослідження засвідчує, що переживання тривалого травматичного стресу супроводжується високим рівнем вияву виснаження, люті та страху. Також в осіб із високим рівнем ТТС визначено депресивні прояви помірного ступеню. Дослідження має подальшу перспективу, яку ми вбачаємо у ґрунтовнішому теоретико-методологічному аналізі проблеми тривалого травматичного стресу в психологічній науці, а також у розширенні вибірки досліджуваних та ускладненні емпіричного інструментарію з метою вивчення специфіки переживання ТТС особистістю в складних життєвих умовах.

**Література**

1. Герасименко Л. О., Скрипніков А.М., Ісаков. Р.І. (2023) *Реакція на важкий стрес та розлади адаптації*. ВСВ Медицина.

2. Федотова Т.В. (2022) Переживання морального дистресу особистістю: теоретичне осмислення проблеми. *Психологічні перспективи*, 40,180-194) <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-fed>.
3. 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>
4. Straker G. (2013) Continuous traumatic stress: Personal reflections 25 years on. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. Vol. 19. P. 209-217.