

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-10>

Фролова Наталія

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ УКРАЇНЦІВ НА ТРЕТЬОМУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ В КРАЇНУ

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження, проведеного в лютому – квітні 2025 року за участю 815 українців, яке мало метою виявити особливості психоемоційного стану цивільного населення на третьому році повномасштабного вторгнення в країну. Проаналізовано особливості прояву станів тривоги, депресії та ПТСР, спираючись на наявність страхів та індивідуальний травматичний досвід респондентів. Дослідження дало змогу зафіксувати помірний рівень тривожності (9,2465), легкий рівень депресивних проявів (10,8344) та середній рівень прояву посттравматичних стресових симптомів (29,1896). Емоційна виснаженість (69,2%), апатія (42,7%), пригніченість (48,1%) та розлади сну (53,1%), а також дратівливість та агресія в ставленні до оточення (41,8%) виявлені як найбільш поширені скарги на психоемоційний стан. Установлено позитивні кореляційні зв'язки цих скарг на рівні значущості $p < .001$ із показниками рівня тривоги, депресивних проявів та наявністю посттравматичних стресових симптомів. Проаналізовано особливості травматичного досвіду за три роки повномасштабної війни та зазначено, що «досвід проживання в скрутних умовах (унаслідок терористичних подій в країні)», «втрата близьких та знайомих під час воєнних подій» та «втрата роботи» є найбільш значними складниками індивідуальної травматизації. «Відсутність перспектив у майбутньому», «страх окупації» та «страх втрати роботи» визначено предикторами як станів тривоги, так і депресії та ПТСР, що дає змогу інтерпретувати їх як ті, що зумовлюють прояви всіх трьох травматичних станів цивільного населення. Визначено перспективи подальшої роботи, які спричинені вдосконаленням програми психологічної допомоги цивільному населенню з урахуванням специфіки отриманих результатів.

Ключові слова: травматичний досвід, цивільне населення, страхи, тривожність, депресія, ПТСР.

Frolova Natalia

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Pedagogical and Age Psychology

Oles Honchar Dnipro National University

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF UKRAINIANS' FEARS DURING THE THIRD YEAR OF THE FULL-SCALE INVASION OF THE COUNTRY

Abstract. The article presents the results of the empirical study conducted in February-April 2025 with the participation of 815 Ukrainians, which aimed to identify the specific features of the civilian population's psycho-emotional state in the third year of a full-scale invasion of the country. The characteristics of anxiety, depression, and PTSD have been analyzed based on the respondents' fears and individual traumatic experience. A moderate level of anxiety (9.2465), mild depressive symptoms (10.8344), and moderate post-traumatic stress symptoms (29.1896) have been identified. Emotional exhaustion (69.2%), apathy (42.7%), depression (48.1%), and sleep disorders (53.1%), as well as irritability and aggression towards others (41.8%) have been found to be the most common complaints about the psycho-emotional state. Positive correlations between these complaints, at a significance level of $p < .001$, have been established with the indicators of anxiety, depression, and post-traumatic stress symptoms. The characteristics of traumatic experiences during three years of full-scale war have been analyzed, and it has been noted that "experience of living in difficult conditions (as a result of terrorist events in the country)", "loss of loved ones and acquaintances during military events", and "loss of work" are the most significant components of individual traumatization. "Lack of prospects for the future", "fear of occupation", and "fear of losing one's job" have been determined to be the predictors of anxiety, depression, and PTSD simultaneously, which makes it possible to analyze them as factors that cause the manifestation of all three traumatic states in the civilian population. Prospects for further work are based on improving the psychological assistance program for the civilian population, taking into account the specific results obtained.

Keywords: traumatic experience, civilian population, fears, anxiety, depression, PTSD.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Війна в Україні триває 11 років і має трирічну фазу повномасштабного вторгнення, що робить травматизацію цивільного населення хронічною, динамічною, та такою, що протягом часу має політравматичний характер [6]. Ми зазначаємо, що травматизація українців відбувається як на особистісному, так і на індивідуальному та колективному рівнях [7], до того ж має каскадний характер [10]. Травма військовими подіями є найбільш руйнівною, адже відбувається в площині «людина – людина» та має наслідки, які не одразу усвідомлюють суб'єкти травматизації і можуть відбиватися як у скаргах на фізичний стан, так й існувати у формі страхів.

Уважається, що страхи очікування негативних подій і процесів, які оцінюються людьми як потенційні або ймовірні, відіграють важливу, а в деяких випадках домінуючу роль у житті особистості. Адже вони є реакціями індивідів на загрози, що виходять із зовнішнього середовища, а ступінь їх переживання виражає оцінку ступеня ризику існування в небезпечному просторі.

У 2024 році Інститут соціології НАН України оприлюднив результати дослідження щодо специфіки страхів українців в умовах війни. Страх майбутнього визначено в 14,2% респондентів, проте молодь виявилася більше стурбованою майбутнім країни. Страх щодо перспектив розвитку України відчувають 30,4% молоді віком від 18 до 30 років, тоді як лише 12,8% респондентів віком 56+ мають аналогічні почуття. На думку авторів дослідження, переживання страху посилюється чи слабшає під впливом низки різноманітних чинників. Страхи підживлюють класичні чинники – незакриті базові потреби, відчуття незахищеності та неспроможність подолати труднощі через погане матеріальне становище або відсутність соціального захисту та підтримки [5].

Це дослідження фіксує той факт, що до повномасштабного вторгнення тема війни була присутня серед страхів населення, але не була пріоритетною в загальній картині страхів. Страх щодо війни на Сході відчувало менше половини (46,8%) опитаних. Сьогодні страх небезпеки війни з Росією, яка не тільки створює загрозу для життя, а й погіршує його якість через руйнування інфраструктури тощо, відчуває більшість населення (82,4%). Єдиний чинник, який впливає на переживання цього страху, – рівень матеріальної забезпеченості. Респонденти, які мають максимальний рівень незадоволення базових потреб, оцінюють страх війни з Росією нижче, ніж загальна

вибірка (77,5%). Дослідники доходять висновку, що на тлі високої матеріальної скрути навіть загрози війни на вигляд не настільки лячні [5].

Ці результати підтверджує також дослідження соціологічної групи «Рейтинг», яке довело, що для більшості опитаних головним викликом у 2024 році стало зростання цін та економічна нестабільність. При цьому питання війни та окупації територій хай і залишається вкрай важливим, однак турбує меншу частку цивільного населення країни [4].

Отже, можна констатувати, що всі побоювання пересічних українців у 2024 році зосереджені на трьох найважливіших сферах життя:

- російсько-українська війна та пов'язані з нею загрози й небезпеки;
- економічні проблеми, що є причиною погіршення матеріального стану людей і джерелом страхів, які пов'язані зі зростанням цін, затримками у виплатах зарплат і пенсій, безробіттям тощо.
- проблеми із життєзабезпеченням – страх щодо можливого голоду, холоду в житлі, зростання злочинності тощо [5].

Сучасні дослідження підтверджують той факт, що переживання страхів суттєво різняться у вікових і соціальних групах [4; 5; 8]. Серед чинників, що підсилюють переживання страхів, виокремлюють такі: молодий вік, низький рівень матеріального забезпечення, відсутність соціальної підтримки, переживання стресових ситуацій.

Отже, **метою статті** є аналіз особливостей травматизації українців на третьому році повномасштабного вторгнення та вивчення як особливостей психоемоційних проявів, так і виділення низки страхів як імовірних предикторів станів тривожності, депресії та ПТСР.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проведене онлайн у лютому – березні 2025 року та становить собою другу хвилю емпіричних досліджень щодо вивчення особливостей травматизації цивільного населення під час повномасштабного вторгнення. Процедура проведення була цілком анонімною, оскільки розсилка лінку на проходження опитування відбувалася через третіх осіб, а саме – психологічний простір «ПРОЖИТИ» міста Дніпра, який виконував інформаційний супровід дослідження. Опитування проводилося на американській платформі Qualtrics. Назагал у дослідженні взяли участь 1 037 українців із різних регіонів країни, проте після першого етапу обробки результатів ми залишили в роботі 815 анкет, заповнені більш ніж на 65%.

Текст опитувальника налічував 3 блоки:

– загальна інформація (стать, вік, освіта, сімейний стан, місце проживання та ін.);

– три методики скринінгу психічного стану: опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7, опитувальник з депресії PHQ-9 (Анкета здоров'я пацієнта) та опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5). Усі методики використано в українській адаптації [1; 2; 9];

– питання додаткової інформації, які містили особливості індивідуального травматичного досвіду, час та канали споживання медіаресурсів, інформацію щодо досвіду перебування в окупації, залученості до волонтерської діяльності, страхів, особливостей психоемоційного стану, ресурсів опанування стресових ситуацій, потребу в отриманні психологічних послуг та інше.

Первинна обробка результатів базувалася на розумінні рівня прояву психічних розладів у досліджуваних (табл. 1).

Згідно з отриманими результатами, зафіксовано помірний рівень тривожності (9,2465), легкий рівень депресивних проявів (10,8344) та середній рівень (із тенденцією до високого) прояву посттравматичних стресових симптомів (29,1896) (табл. 2).

Серед скарг на самопочуття, що є найбільш поширеними, респонденти зазначають емоційну виснаженість (69,2%), яка є цілком очікуваною реакцією на хронічний стрес і травматизацію

протягом 3 років, а також апатію (42,7%), пригніченість (48,1%) та розлади сну (53,1%). Водночас 41,8% опитуваних відчувають дратівливість та агресію щодо оточення. Припускаємо, що це може бути форма відреагування тривожності, яку респонденти використовують як найпростішу та найбільш доступну. Лише 9% опитуваних не мають жодного із зазначених станів.

Після перевірки отриманих даних на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова – Смірнова обрано непараметричну стратегію обробки результатів та визначено особливості кореляційних зв'язків симптомів респондентів і досліджуваних станів за коефіцієнтом кореляції Спірмена (табл. 3).

Кореляційні зв'язки встановлено на рівні значущості $< .001$

Зокрема, визначено, що всі симптоми, наявність яких запропоновано констатувати респондентам, а саме порушення сну та безсоння, панічні атаки, тривожні напади, апатія, агресія щодо оточення, пригніченість та емоційна виснаженість мають значущі кореляційні зв'язки зі станами тривоги, депресії та посттравматичними стресовими симптомами респондентів на рівні значущості $p < .001$.

Саме розуміння особливостей прояву зазначених симптомів надає можливість аналізувати як специфіку подій, які викликають ці стани, так і безпосередньо ті страхи, які за ними стоять (табл. 4).

Таблиця 1

Середні бали скринінгу психічного стану досліджуваних

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

* Коли середня сума балів перевищує 33, можна говорити про прояви розладу, якщо вона нижча – про поняття ПТСР – наявність посттравматичних стресових симптомів [11].

Таблиця 2

Скарги на психоемоційний стан протягом 2024 року

Скарги	Досліджувані, які висловлюють скаргу (N-815), %
Порушення сну або безсоння	53,1
Панічні атаки	11,7
Тривожні напади	37,1
Апатія	42,7
Дратівливість та агресія по відношенню до оточуючих	41,8
Пригніченість	48,1
Емоційна виснаженість	69,2
Інше	2
Нічого із зазначеного	9

Таблиця 3

Особливості зв'язку симптомів та досліджуваних станів респондентів

Симптоми	Досліджувані стани		
	Тривожність	Депресія	ПТСР
Порушення сну або безсоння	,314	,359	,333
Панічні атаки	,319	,283	,301
Тривожні напади	,390	,351	,428
Апатія	,374	,493	,386
Агресія щодо оточення	,399	,373	,324
Пригніченість	,409	,436	,408
Емоційна виснаженість	,369	,408	,342

Таблиця 4

Досвід проживання травматичних подій респондентами

Події	Досліджувані, які мали досвід проживання травматичної події (N = 815), %
Повна або часткова втрата житла	9,4
Досвід проживання в скрутних умовах (без електрики, опалення, води, внаслідок терористичних подій у країні)	63,6
Втрата члена родини внаслідок воєнних дій	13,6
Втрата знайомих або друзів унаслідок війни в країні	62,3
Втрата місця роботи	19,3
Досвід проживання в окупації	4,2
Нічого із зазначеного	9

Отже, за 3 роки повномасштабної війни в країні 63,6% респондентів мали досвід проживання в скрутних умовах унаслідок терористичних атак. 62,3% опитуваних втратили знайомих або друзів протягом цього часу, а для 13,6% це були члени їхніх родин. Майже 20% респондентів втратили роботу, а 9,4% опитуваних втратили житло.

У контексті отриманих результатів побудовано регресійну модель з метою виявлення саме тих страхів, що є потенційними предикторами станів тривожності, депресії та ПТСР (табл. 5).

Трійка страхів – «відсутність перспектив у майбутньому», «страх окупації» та «страх

втрати роботи» – на третьому році повномасштабного вторгнення в межах цієї вибірки є так звані активаторами як станів тривоги та депресії, так і ПТСР, що дає можливість сприймати їх як ті, що існують та виявляються стимулювальними й впливовими на всіх трьох рівнях травматизації цивільного населення.

Логічними та тими, що спираються на результати попередніх досліджень, є страхи щодо відсутності перспектив у майбутньому, адже 72,2% опитуваних – віком 30–60 років і мають усі причини турбуватися стосовно часових перспектив життя у країні. Зовсім іншим є в поясненні виникнення страху окупації. Досвід проживання

Таблиця 5

Страхи як предиктори прояву станів тривожності, депресії та ПТСР

Прояв стану	Предиктори	Стандартний коефіцієнт регресії	t-критерій Стьюдента	P-значення
Тривожність	Відсутність перспектив у майбутньому	,172	4,851	< .001
	Страхи окупації	,124	3,352	< .001
	Страхи втрати роботи	,116	3,222	.001
	Страхи влучення в будинок, у якому проживають	,080	2,149	.032
Депресія	Відсутність перспектив у майбутньому	,226	6,419	< .001
	Страхи окупації	,121	3,483	< .001
	Страхи втрати роботи	,104	2,913	.004
ПТСР	Страхи окупації	,181	5,186	< .001
	Відсутність перспектив у майбутньому	,155	4,376	< .001
	Страхи втрати роботи	,136	3,814	< .001

в окупації мали тільки 4,2% досліджуваних, але засоби масової інформації систематично «підсвічують» жахи проживання на окупованих територіях протягом трьох років повномасштабного вторгнення, крім того, нелюдськими та абсолютно реальними є події в Бучі, Гостомелі, Бородянці, Ірпені, Маріуполі, які стали відкритою для населення України інформацією. Звісно, ми можемо припускати наявність впливу колективного досвіду окупації часів Другої світової війни, проте події останніх трьох років є, безумовно, абсолютно реальними й руйнівними водночас. Як зазначалося вище, майже 20% досліджуваних втратили роботу, а оскільки ринок працевлаштування на тлі воєнних подій у державі суттєво «просідає» і не є стабільним, страхи цілком зрозумілі та виправдані. На окрему увагу заслуховують страхи, пов'язані з потенційною втратою житла, що є додатковим предиктором виникнення тривожних станів. За статистичними результатами, близько 4 мільйонів українців повністю або частково втратили житло в ході бойових дій станом на вересень 2024 року. При цьому опитування, проведене Cedos спільно з Київським міжнародним інститутом соціології у вересні – жовтні 2024 року, свідчить, що лише 17% українців можуть забезпечити себе житлом у разі його втрати [3].

Висновки

1. Станом на квітень 2025 року проведене нами емпіричне дослідження дало змогу зафіксувати помірний рівень тривожності (9,2465), легкий рівень депресивних проявів (10,8344) та середній рівень (з тенденцією до високого) про-

яву посттравматичних стресових симптомів (29,1896) у вибірці 815 українців.

2. Емоційна виснаженість (69,2%), апатія (42,7%), пригніченість (48,1%) та розлади сну (53,1%), а також дратівливість й агресія щодо оточення (41,8%) є найбільш поширеними скаргами на психоемоційний стан респондентів. Установлено позитивні кореляційні зв'язки на рівні значущості $p < .001$ із показниками станів тривоги, депресивними проявами та наявністю посттравматичних стресових симптомів досліджуваних.

3. Проаналізовано особливості травматичного досвіду респондентів за три роки повномасштабної війни та зазначено, що «досвід проживання в скрутних умовах (унаслідок терористичних подій у країні)», «втрата близьких та знайомих під час воєнних подій» та «втрата роботи» є найбільш значущими складниками індивідуальної травматизації цивільного населення.

4. На третьому році повномасштабного вторгнення в країну, «відсутність перспектив у майбутньому», «страх окупації» та «страх втрати роботи» визначено предикторами станів тривоги, депресії та ПТРС одночасно, що дає можливість аналізувати їх як ті, що є предикторами, які зумовлюють прояви всіх трьох травматичних станів населення та можуть урахуватися щодо програми психологічної допомоги цивільному населенню.

Перспективи подальшого дослідження визначаються роботою над удосконаленням програми психологічної допомоги цивільному населенню з урахуванням специфіки травматизації на третьому році повномасштабного вторгнення та особливостей специфіки отриманих результатів.

Bibliography

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 УІКІПТ. Pfizer Inc. 2012. URL: <https://is.gd/dpYvW5>.
3. Житло та житлові умови україн_ок: результати опитування. URL: https://cedos.org.ua/researches/zhytlo-ta-zhytlovi-umovy-ukrayin_ok-rezultaty-opytuvannya/
4. Загальні настрої українців під час війни (листопад-грудень 2024). URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/gen_opinion122024.html
5. Соболева Н., Злобіна О. Конфігурація страхів українців в умовах війни URL: https://isnasu.org.ua/popsci/021_Soboleva_Zlobina_Konfiguraciya_strahiv.php
6. Фролова Н. В. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 188–196.
7. Фролова Н. В. Структурна модель психологічної допомоги цивільному населенню під час війни в Україні. *Габітус*. 2025. № 69. С. 253–258.
8. Чого українці бояться більше за війну: результати опитування шокують. URL: <https://society.comments.ua/ua/news/developments/chogo-ukrainci-boyatsya-bilshe-za-viynu-rezultati-opituvannya-shokuyut-758903.html>
9. 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.
10. Silver R. C., Holman E. A., Garfin D. R. Coping with cascading collective traumas in the United States. *Nature Human Behaviour*. 2021. Vol. 5. P. 4–6.
11. Sparks S. W. Posttraumatic Stress Syndrome: What Is It? *Journal of Trauma Nursing*. 2018. Vol. 25(1). P. 60–65. doi: 10.1097/JTN.0000000000000343. PMID: 29319653).