

6. Сперанская О.И. Табачная зависимость. Перспективы исследования, диагностики, терапии. Руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. 160 с.].
7. Тяжка О.В., Ванханова Т.О. Пасивне куріння дітей раннього віку Медицина транспорту України. 2012. No 1. 93–99.
8. Berridge K.C., Robinson T.E. What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience? Brain Res. Rev. 1998. No 28. P. 309–369.
9. Koob G.F., Moal M.L. Neurobiology of Addiction. Oxford: Academic Press, 2006. 503 p.
10. Prevalence – most recent adult survey data by country. In: Global Health Observatory Data Repository (European Region) [online database]. Geneva: World Health Organization; 2016 (<http://apps.who.int/gho/data/node.main-euro.TOB1249?lang=en>)
11. Valverde M. Diseases of the will: alcohol and the dilemmas of freedom. N.Y.: Cambridge University Press, 1998. 264 p.

### **Федотова Тетяна**

Волинський національний університет імені Лесі Українки,  
кандидат психологічних наук, доцент  
[Fedotova.Tetiana@vnu.edu.ua](mailto:Fedotova.Tetiana@vnu.edu.ua)

## **КОГНІТИВНА РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОГО ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ**

**Постановка проблеми.** Реалії українського сьогодення як ніколи актуалізують потребу вивчення широкого кола психологічних проблем військових та цивільного населення, пов'язаних із війною. Життя в напрузі через загрозу обстрілів мирних територій, страх за життя близьких, трагічні новини з фронту, відчуття докорів сумління через «недостатню допомогу військовим» – лише незначна частка з тих, що можна спостерігати в цивільних. В цьому контексті неабиякої ваги набирає потреба дослідження психологічних аспектів переживання тривалого травматичного стресу в умовах війни.

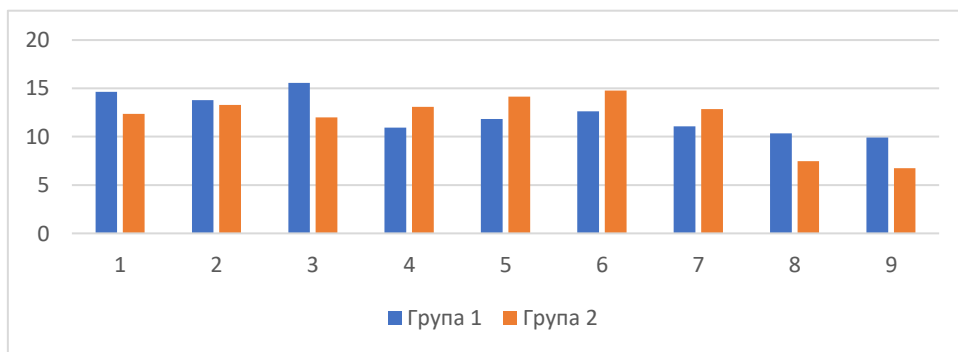
**Мета дослідження** полягає у висвітленні результатів пілотажного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей когнітивної регуляції емоцій в умовах переживання тривалого травматичного стресу.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття тривалого травматичного стресу увійшло в психологічну науку завдяки дослідженням групи науковців на чолі з Г. Стракером. Автор зазначав, що визначальним у виокремленні поняття «тривалий травматичний стрес» (ТТС) є наявність стресових факторів, які впливають на спільноту (особистість) не лише в теперішньому, а й в минулому та майбутньому; відповідні стресори є надзвичайно сильними та їх практично не можливо уникнути [4]. Якщо на початках ТТС досліджували в контексті політичної ситуації (політичного насильства) чи соціальних конфліктів (дискримінації за певною ознакою), то зараз можна зустріти дослідження, які засвідчують про переживання ТТС низької інтенсивності в зонах військових конфліктів (війни); в сім'ях, де практикується насильство (не залежно від його виду та «жертви») [2, 3, 4].

М. Козігора наводить концептуальну матрицю диференційованості дефініцій «травматичний стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад», де чітко окреслено їх відмінності на рівні визначень та ознак [1].

З метою вивчення особливостей когнітивної регуляції емоцій при переживанні ТТС в умовах війни, на базі факультету психології Волинського національного університету було проведено пілотажне дослідження (2023 р.). Вибірку склали здобувачі освіти спеціальності «Психологія» 18-19 років у кількості 53 осіб. Було застосовано психодіагностичні методики: шкала безперервного реагування на травматичний стрес (CTSR) та опитувальник когнітивної регуляції емоцій (CERQ). Результати, отримані за шкалою безперервного реагування на травматичний стрес (CTSR) дозволили виокремити наступні групи діагностованих: група 1 (7,95%) – респонденти, що демонструють високі показники за рівнем переживання тривалого травматичного стресу ( $X_{сер}=21,3$ ) та група 2 (92,05%) – опитувані з низьким/середнім рівнем відповідного показника ( $X_{сер}=8,13$ ). Варто наголосити, що в опитуваних першої групи було визначено високі показники за усіма шкалами методики. Статистично значущі відмінності ( $\phi$ -кутовий) у результатах двох груп було констатовано за шкалами: «виснаження/відчай» ( $\alpha<0,001$ ), «лють» ( $\alpha<0,01$ ), «страх/розпач ( $\alpha=0,05$ )», «загальний показник» ( $\alpha<0,001$ ).

На рис.1 можна побачити середні результати за шкалами опитувальника когнітивної регуляції емоцій (CERQ) респондентів двох груп.



**Рис.1. Усереднені показники діагностованих за опитувальником когнітивної регуляції емоцій (CERQ)**

*Примітка:* 1 – самозвинувачення, 2 – прийняття ситуації, 3 – зосередженість на думках/роздуми, 4 – позитивне перефокусування, 5 – перефокусування на плануванні, 6 – позитивна переоцінка, 7 – розгляд ситуації в перспективі, 8 – катастрофізація, 9 – звинувачення інших

З рис.1. видно, що в опитуваних першої групі дещо вищими є результати за шкалами: самозвинувачення ( $X_{сер}=14,64$ ), прийняття ситуації ( $X_{сер}=13,79$ ), зосередженість на думках ( $X_{сер}=15,57$ ), катастрофізація ( $X_{сер}=10,36$ ), звинувачення інших ( $X_{сер}=9,93$ ). В респондентів другої групи констатовано вищі показники за шкалами: позитивне перефокусування

( $X_{сер}=13,1$ ), перефокусування на плануванні ( $X_{сер}=14,14$ ), позитивна переоцінка ( $X_{сер}=14,78$ ), розгляд ситуації в перспективі ( $X_{сер}=12,86$ ). Значущі відмінності визначено за шкалами: зосередженість на думках ( $\alpha < 0,01$ ), катастрофізація та звинувачення інших ( $\alpha = 0,05$ ).

**Висновки.** Отже, в діагностованих з високим рівнем переживання тривалого травматичного стресу домінують такі стратегії когнітивної регуляції емоцій як надмірна зосередженість на думках та роздумах, катастрофізація ситуації та звинувачення інших. Перспективу подальшого наукового пошуку вбачаємо в проведенні ґрунтовного емпіричного дослідження вище окресленої проблеми.

*Джерела та література:*

5. Козігора М.А. Концептуальні межі понять «стрес», «тривалий травматичний стрес», «посттравматичний стресовий розлад». *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, IX (97), Issue: 246, 2021. 56-58.
6. Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 748–766.
7. Eagle, G., & Kaminer, D. (2013). Continuous traumatic stress: Expanding the lexicon of traumatic stress. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 19(2), 85.
8. Straker G. Continuous traumatic stress: Personal reflections 25 years on. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2013. Vol. 19. P. 209–217