

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/10>**Чачко С.Л.**

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Травініна Є.І.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВАЛОГО ТРАВМУЮЧОГО СТРЕСУ ВІЙНИ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена дослідженню переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти. У зв'язку з військовими діями в Україні, ця проблема набуває особливої важливості, оскільки тривалий стрес впливає на психічне здоров'я здобувачів, їх навчання та соціальну адаптацію. Робота включає теоретичний аналіз поняття стресу, особливостей його прояву під час війни, а також психологічних характеристик здобувачів. Емпіричне дослідження проводилось серед студентів випускних курсів Одеського національного університету імені І.І. Мечникова та курсантів Одеської державної академії внутрішніх справ, з використанням Шкали сприйнятого стресу (PSS-10), Шкали оцінки впливу травматичної події (IES-R), Опитувальника дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки (WOCQ) та Методики діагностики життєстійкості С. Мадді. Результати дослідження були опрацьовані з використанням методів математичної статистики. За результатами дослідження було виявлено наявність високого рівня стресу серед студентів цивільних спеціальностей та нормальний рівень стресу серед курсантів поліції. Зазначено, що для зменшення негативних наслідків тривалого стресу студентами та курсантами застосовуються різні стратегії подолання. Студенти цивільних спеціальностей на відміну від курсантів використовують прийняття і пасивний розрахунок на допомогу, а також їм притаманні неприйняття та дисоціація. Підкреслено наявність гендерних відмінностей у переживанні тривалого травмуючого стресу здобувачами вищої освіти. Чоловіки продемонстрували нижчі за жінок показники дистресу та проявів посттравматичних стресових реакцій, вищі значення за показниками життєстійкості та відмінності у використанні стратегій подолання. Визначено особливості переживання стресу студентами та курсантами, які мають статус ВПО (внутрішньо переміщених осіб). Особи з цим статусом мають вищі показники дистресу та проявів посттравматичних стресових реакцій. Водночас, вони мають нижчі показники життєстійкості ніж ті особи, в кого відсутній статус ВПО. Вивчено відмінності між працюючими і непрацюючими здобувачами в умовах воєнних загроз в Україні. Результати дослідження мають важливе практичне значення і можуть бути використані для вдосконалення програм психологічної допомоги та підтримки у закладах вищої освіти.

Ключові слова: постійна небезпека, стрес, травма, ПТСР, адаптація, ресурси, гендер, військові конфлікти, війна, копінг-поведінка, життєстійкість, поліція, цивільні, курсанти, студенти, вимушені мігранти, внутрішньо переміщені особи.

Постановка проблеми. Війна – це надзвичайно травмуючий досвід, який залишає глибокий слід на психіці людей. Для студентів, які знаходяться на важливому етапі свого життя, цей вплив може бути особливо значним. Війна в Україні кардинально змінила життя мільйонів молодих людей, змусивши їх пристосовуватися до нових реалій, переживати втрати, невизначеність та страх за своє майбутнє. Ці обставини створюють постійний стан стресу, що може призвести до серйозних психологічних наслідків.

У контексті війни студенти стикаються з багатьма викликами, які вимагають не лише фізичної витривалості, але й значної психологічної стійкості. Невизначеність майбутнього, розлука з близькими, постійна небезпека, загроза життю і здоров'ю – все це сприяє розвитку тривалого травмуючого стресу. Молоді люди можуть відчувати постійне напруження, страх, тривогу, депресію, що негативно впливає на їхню здатність навчатися та адаптуватися до змін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових першоджерел свідчить, що дослі-

дження стресу є важливим напрямком у сучасній психології. Ця тема є актуальною як для вітчизняних, так і для зарубіжних науковців. Вивченням питань стресу займаються такі українські науковці, як: Т.М. Титаренко, Г.І. Ломакін, Л.В. Засєкіна та ін. Серед зарубіжних вчених травматичний стрес вивчають: Дж. Халлі, К. Вагер, Т. Гомерсал, Р. Пат-Хоренчик та ін.

Важливий внесок у розуміння проблеми стресу зробив Ганс Сельє, який ввів поняття стресу в науковий обіг. Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які пред'явлені йому вимоги, що може бути спричинена як позитивними, так і негативними факторами [8]. Це поняття стало фундаментом для подальших досліджень стресових реакцій і їх впливу на фізичне та психічне здоров'я людини.

У сучасному «Психологічному словнику Американської психологічної асоціації» емоційний стрес визначається як відчуття психологічного напруження та неспокою, спричинене ситуаціями небезпеки, загрози для особистої безпеки або внутрішніми конфліктами, фрустраціями, втратою самоповаги та горем [7].

Ломакін Г. І. розглядає стрес як травматичний, коли його вплив викликає порушення у психологічному благополуччі, аналогічно до фізичних порушень. У таких ситуаціях, за наявних концепцій, відбувається ушкодження структури «Я», когнітивного сприйняття світу, емоційного балансу, неврологічних механізмів, які регулюють навчальний процес, систем пам'яті та підходів до емоційного освоєння [2].

С. Г. Уварова зазначає, що травматичний стрес виникає через особливий тип взаємодії людини з навколишнім світом, слугуючи звичайною відповіддю на незвичайні, екстремальні обставини, які лежать поза межами звичного життєвого досвіду [6].

Т. М. Титаренко підкреслює, що основна загроза травматичного стресу полягає у виникненні збоїв та незбалансованості в емоційному стані людини, що може спричинити зменшення самовпевненості, втрату віри та погіршення стану психічного здоров'я [1; 5].

У книзі Д. Д. Романовської описано основні фактори, що сприяють виникненню травматичного стресу, зокрема, сприйняття обставин як неможливих для подолання, нездатність ефективно впоратися з ситуацією (боротьба або втеча), нездатність особи звільнити накопичену емоційну напругу та присутність у житті невирішених психотравмуючих ситуацій [3].

Що стосується тривалого травматичного стресу (ТТС), його концепція була запропонована Г. Стракером і його колегами у відповідь на довготривале політичне насильство в Південній Африці. ТТС частіше зустрічається у суспільствах, де високий рівень постійного насильства та конфліктів, що робить його більш колективним, аніж індивідуальним явищем, вказуючи на постійність стресу у таких умовах [9].

За гіпотезою Суший О.В. колективний травматичний досвід не зникає з часом, а зберігається та зростає, особливо коли нові травми додаються до вже існуючих, збільшуючи їхній шкідливий вплив. Йдеться не просто про передачу невирішених травм від покоління до покоління, а про більш глибокий рівень – динаміку травми як елемента масової свідомості та її вплив на соціально-психологічний стан спільноти, формування її ідентичності та цінностей [4].

Таким чином, дослідження тривалого травмуючого стресу війни серед студентів є надзвичайно важливим для розуміння впливу війни на психічне здоров'я молоді. Ці дослідження сприяють розробці ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації, що є особливо актуальним в умовах сучасних загроз.

Постановка завдання. Мета статті – дослідження переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети емпіричного дослідження були виконані наступні завдання: сформовано дослідницьку вибірку; обрано методики для оцінки психоемоційних станів людини; здійснено збір та аналіз даних; інтерпретовано результати та зроблено відповідні висновки.

У дослідженні взяв участь 101 респондент віком від 18 до 22 років. Серед них було 49 жінок та 52 чоловіка. Курсантів спеціальності «Правоохоронна діяльність» було 60 осіб, студентів спеціальності «Психологія» – 20 осіб, інші цивільні напрями – 21 особа. У шлюбі перебували 5 осіб, у стосунках – 51, без постійного партнера – 45 осіб. Статус ВПО мали 13 осіб, з яких 10 стали ВПО у 2022 році, а 3 – у 2014 році. На території України залишалися 99 осіб, 2 особи мали статус біженців і проживали закордоном. Серед опитуваних працювали 18 осіб, без додаткової зайнятості було 83 особи.

Було використано наступні тестові методики: Шкала сприйнятого стресу-10 (PSS-10) Ш. Коена; Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R) М. Горовіця; Опитувальник для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки на основі

методики WOCQ С. Фолкман та Р. Лазаруса у модифікації Н.В. Родіної; Методика діагностики життєстійкості С. Мадді.

Аналіз даних, отриманих у дослідженні за шкалами методик PSS-10, IES-R, копінг-поведінки та життєстійкості, представлений у таблиці 1, виявив значні гендерні відмінності у переживанні тривалого травмуючого стресу війни серед здобувачів вищої освіти.

Результати за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) вказують на те, що середні показники дистресу у жінок значно вищі, ніж у чоловіків. Різниця між групами є статистично значущою ($t = 6,7484$, $p \leq 0,001$). Показники подолання стресу також виявили значну гендерну різницю: у жінок середній бал значно вищий, ніж у чоловіків. Статистично значуща різниця ($t = 3,968$, $p \leq 0,001$) вказує на те, що жінки частіше використовують стратегії подолання.

Загальний бал за шкалою PSS-10 також свідчить про вищий рівень сприйнятого стресу у жінок порівняно з чоловіками. Різниця є статистично значущою ($t = 7,0568$, $p \leq 0,001$).

Аналіз результатів за шкалою IES-R показав значні відмінності між жінками та чоловіками

за усіма субшкалами. Показники вторгнення травматичних спогадів у жінок значно перевищують аналогічні показники у чоловіків, що підтверджується статистичним аналізом ($t = 4,9934$, $p \leq 0,001$). Показники уникнення стресу також вищі у жінок порівняно з чоловіками, з статистично значущою різницею ($t = 3,9851$, $p \leq 0,001$). За шкалою гіперзбудливості, жінки також мають вищі середні бали порівняно з чоловіками, що є статистично значущим ($t = 6,0604$, $p \leq 0,001$). Загальний бал за шкалою IES-R показав, що жінки мають значно вищий рівень впливу травматичних подій порівняно з чоловіками. Статистичний аналіз підтвердив високу значущість цієї різниці ($t = 5,369$, $p \leq 0,001$).

Результати за шкалами копінг-стратегій показали, що за шкалою «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» жінки мають трохи вищі середні показники, ніж чоловіки, проте різниця не є статистично значущою ($t = 1,8406$, $p \geq 0,05$). За шкалою «Прийняття і пасивний песимізм» значущих відмінностей між жінками і чоловіками не виявлено ($t = 0,1676$, $p \geq 0,05$). Шкала «Прийняття і пасивний оптимізм» виявила, що середні показники жінок значно нижчі, ніж у чоловіків. Різниця

Таблиця 1

Порівняльний аналіз психодіагностичних показників у студентів різної статі

Шкали		Жінки		Чоловіки		Статист. крит. Стьюдента	
		М	SD	М	SD	t	p
PSS-10	Дистрес	13,53	6,95	5,87	4,21	6,7484	$\leq 0,001$
	Подолання	6,67	3,21	4,21	3,02	3,968	$\leq 0,001$
	Загальний бал	20,2	8,57	10,08	5,64	7,0568	$\leq 0,001$
IES-R	Вторгнення	12,24	10,5	4,08	5,23	4,9934	$\leq 0,001$
	Уникнення	12,98	9,34	6,48	6,93	3,9851	$\leq 0,001$
	Гіперзбудливість	12,18	9,47	3,25	4,7	6,0604	$\leq 0,001$
	Загальний бал	37,41	27,47	13,81	15,36	5,369	$\leq 0,001$
Копінги	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	14,47	6,79	11,85	7,49	1,8406	$\geq 0,05$
	Прийняття і пасивний песимізм	7,1	4,55	7,27	5,41	0,1676	$\geq 0,05$
	Прийняття і пасивний оптимізм	8,59	5,03	11,65	5,56	2,8963	$\leq 0,01$
	Прийняття і активна боротьба	13,04	5,8	16,25	7,03	2,4945	$\leq 0,05$
	Неприйняття та дисоціація	8,39	4,48	5,87	4,57	2,798	$\leq 0,01$
Життєстійкість	Життєстійкість	75,92	27,53	101,42	17,65	5,5759	$\leq 0,001$
	Залученість	31,63	11,87	41,73	7,81	5,0798	$\leq 0,001$
	Контроль	27,82	10,82	38,98	7,01	6,1894	$\leq 0,001$
	Прийняття ризику	16,47	6,52	20,71	4,41	3,8496	$\leq 0,001$

Примітки: М – середні значення; SD – стандартні відхилення.

є статистично значущою ($t = 2,8963, p \leq 0,01$). За шкалою «Прийняття і активна боротьба» спостерігаються значні гендерні відмінності. Жінки мають нижчі показники порівняно з чоловіками, різниця є статистично значущою ($t = 2,4945, p \leq 0,05$). Аналіз результатів за шкалою «Неприйняття і дисоціація» підкреслив значні відмінності у копінг-стратегіях між чоловіками та жінками. Жінки демонструють вищі показники за цією шкалою, що підтверджується статистичним аналізом ($t = 2,798, p \leq 0,01$).

Дані за шкалою «Життєстійкість» показали, що чоловіки мають значно вищі середні показники, ніж жінки. Статистичний аналіз підтвердив високу достовірність цих відмінностей ($t = 5,5759, p \leq 0,001$). За шкалою «Залученість» чоловіки мають значно вищі показники порівняно з жінками, що підтверджується статистичним аналізом ($t = 5,0798, p \leq 0,001$). Результати за шкалою «Контроль» також показали значні відмінності між чоловіками та жінками. Чоловіки мають значно вищі показники, що підтверджується статистичним аналізом ($t = 6,1894, p \leq 0,001$). Аналізуючи дані за шкалою «Прийняття ризику», можна побачити значущі відмінності між чоловіками та жінками. Чоловіки мають значно вищі показники, що підтверджується статистичним аналізом ($t = 3,8496, p \leq 0,001$).

Таким чином, отримані результати можуть свідчити про значні гендерні відмінності у переживанні тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти. Жінки демонструють вищі рівні дистресу, вторгнення травматичних спогадів та гіперзбудливості, тоді як чоловіки мають вищі показники життєстійкості, залученості, контролю та прийняття ризику.

Наступний аналіз стосується порівняння студентів різних спеціальностей, зокрема курсантів правоохоронної діяльності та студентів різних цивільних спеціальностей. Результати дослідження представлені у таблиці 2.

Результати за «Шкалою сприйнятого стресу» (PSS-10) показали значні відмінності між курсантами та студентами цивільних спеціальностей ($t = 11,0451, p \leq 0,001$). Курсанти демонструють значно нижчий рівень сприйнятого стресу. Шкала «Дистрес» також виявила великі відмінності, де показники курсантів значно нижчі ($t = 12,2849, p \leq 0,001$), що вказує на те, що вони мають вищий рівень психологічної стійкості. Шкала «Подолання» показала, що курсанти мають нижчі значення порівняно зі студентами цивільних спеціальностей ($t = 3,8429, p \leq 0,001$), що може свідчити про меншу потребу в застосуванні стратегій подолання.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз психодіагностичних показників у курсантів та студентів різних спеціальностей

Шкали		Курсанти		Студенти різних спеціальностей		Статист. крит. Стьюдента	
		М	SD	М	SD	t	p
PSS-10	Дистрес	5,2	3,99	16	4,81	12,2849	$\leq 0,001$
	Подолання	4,42	3,34	6,85	2,79	3,8429	$\leq 0,001$
	Загальний бал	9,62	5,5	22,85	6,48	11,0451	$\leq 0,001$
IES-R	Вторгнення	3,35	4,4	14,9	9,97	7,9317	$\leq 0,001$
	Уникнення	5,65	6,02	15,46	8,98	6,5809	$\leq 0,001$
	Гіперзбудливість	2,73	4	14,68	8,68	9,3215	$\leq 0,001$
	Загальний бал	11,73	12,94	45,05	25,2	8,7103	$\leq 0,001$
Копінги	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	11,25	7,39	15,85	6,14	3,2869	$\leq 0,01$
	Прийняття і пасивний песимізм	6,53	5,02	8,15	4,84	1,6094	$\geq 0,05$
	Прийняття і пасивний оптимізм	11,05	5,86	8,88	4,7	1,976	$\geq 0,05$
	Прийняття і активна боротьба	15,45	6,99	13,59	5,97	1,3949	$\geq 0,05$
	Неприйняття та дисоціація	5,58	4,35	9,29	4,29	4,229	$\leq 0,001$
Життєстійкість	Життєстійкість	103,78	18,33	67,49	20,47	9,3189	$\leq 0,001$
	Залученість	42,83	8,12	28,05	8,98	8,6049	$\leq 0,001$
	Контроль	39,72	7,34	24,56	7,9	9,878	$\leq 0,001$
	Прийняття ризику	21,23	4,4	14,88	5,84	6,2376	$\leq 0,001$

Примітки: М – середні значення; SD – стандартні відхилення.

Загальний бал за «Шкалою оцінки впливу травматичної події» (IES-R) виявив значно нижчі показники у курсантів порівняно зі студентами цивільних спеціальностей ($t = 8,7103, p \leq 0,001$), що вказує на менш виражений вплив травматичних подій. За підшкалою «Вторгнення» курсанти показали значно нижчі середні значення ($t = 7,9317, p \leq 0,001$), свідчаючи про рідкісні випадки вторгнення травматичних думок. Підшкала «Уникнення» також показала нижчі показники у курсантів ($t = 6,5809, p \leq 0,001$), що свідчить про меншу схильність до уникнення. За підшкалою «Гіперзбудливість» курсанти показали значно нижчі значення ($t = 9,3215, p \leq 0,001$), що може вказувати на кращий контроль емоційних реакцій.

Шкала «Життєстійкість» показала значно вищі показники у курсантів ($t = 9,3189, p \leq 0,001$), що свідчить про їхню здатність витримувати та адаптуватися до викликів. Шкала «Залученість» показала вищі показники у курсантів ($t = 8,6049, p \leq 0,001$), що свідчить про їх більшу емоційну залученість. Шкала «Контроль» також показала вищі середні значення у курсантів ($t = 9,878, p \leq 0,001$), що вказує на їхню впевненість у своїх здібностях керувати ситуаціями. Шкала «Прийняття ризику» показала вищі показники у курсантів ($t = 6,2376, p \leq 0,001$), що свідчить про їх більшу схильність до прийняття ризиків.

Шкала «Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу» виявила нижчі середні значення у курсантів ($t = 3,2869, p \leq 0,01$), що вказує на меншу залежність від зовнішньої допомоги. Шкала «Неприйняття та дисоціація» показала значно нижчі показники у курсантів ($t = 4,229, p \leq 0,001$), що свідчить про їхню меншу схильність до використання дисоціативних стратегій. Шкали «Прийняття і пасивний песимізм», «Прийняття і пасивний оптимізм», «Прийняття і активна боротьба» не показали статистично значущих відмінностей.

Наступний аналіз стосується порівняння студентів, що мають статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО), та студентів без такого статусу. Результати дослідження представлені у таблиці 3.

Результати за загальним балом «Шкали сприйнятого стресу» (PSS-10) показали значущі відмінності між студентами зі статусом ВПО та без нього ($t = 3,4176, p \leq 0,001$). Студенти зі статусом ВПО демонструють вищий рівень сприйнятого стресу, що вказує на їх підвищену вразливість до стресових впливів. За шкалою «Дистрес» також виявлено значущі відмінності ($t = 3,8025, p \leq 0,001$), що свідчить про вищий рівень дистресу серед осіб зі статусом ВПО порівняно з тими, хто не має цього статусу. Шкала «Подолання» не показала значущих відмінностей між групами ($t = 1,2245,$

Таблиця 3

Порівняльний аналіз психодіагностичних показників у студентів зі статусом внутрішньо переміщеної особи та без нього

Шкали		Присутній статус ВПО		Відсутній статус ВПО		Статист. крит. Студента	
		М	SD	М	SD	t	p
PSS-10	Дистрес	15,92	6,4	8,65	6,45	3,8025	$\leq 0,001$
	Подолання	6,46	3,6	5,25	3,29	1,2245	$\geq 0,05$
	Загальний бал	22,38	8,46	13,9	8,34	3,4176	$\leq 0,001$
IES-R	Вторгнення	15,23	10,96	6,98	8,41	3,1715	$\leq 0,01$
	Уникнення	12,92	9,51	9,15	8,62	1,4554	$\geq 0,05$
	Гіперзбудливість	14,31	9,6	6,59	8,07	3,1415	$\leq 0,01$
	Загальний бал	42,46	28,7	22,72	23,49	2,7481	$\leq 0,01$
Копінги	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	15,15	7,64	12,82	7,18	1,0862	$\geq 0,05$
	Прийняття і пасивний песимізм	7,15	4,58	7,19	5,07	0,0264	$\geq 0,05$
	Прийняття і пасивний оптимізм	7,38	5,49	10,58	5,42	1,9824	$\geq 0,05$
	Прийняття і активна боротьба	11,69	5,57	15,14	6,68	1,7672	$\geq 0,05$
	Неприйняття та дисоціація	7,92	4,96	6,97	4,65	0,6865	$\geq 0,05$
Життєстійкість	Життєстійкість	70,23	24,99	91,83	25,34	2,8729	$\leq 0,01$
	Залученість	29,77	10,26	37,88	10,95	2,5096	$\leq 0,05$
	Контроль	24,31	10,04	34,93	10,05	3,559	$\leq 0,001$
	Прийняття ризику	16,15	6,31	19,02	5,79	1,6491	$\geq 0,05$

Примітки: М – середні значення; SD – стандартні відхилення.

$p \geq 0,05$), що свідчить про схожість у використанні стратегій подолання стресу обома групами.

Загальний бал за «Шкалою оцінки впливу травматичної події» (IES-R) виявив значущі відмінності між групами ($t = 2,7481, p \leq 0,01$). Студенти зі статусом ВПО мають вищі показники, що вказує на інтенсивніший вплив травматичних подій. Показники за шкалою «Вторгнення» також були вищими у групі ВПО ($t = 3,1715, p \leq 0,01$), що свідчить про частіше переживання травматичних спогадів у цій групі. За шкалою «Гіперзбудливість» студенти зі статусом ВПО показали значно вищі результати порівняно з контрольною групою ($t = 3,1415, p \leq 0,01$), що вказує на підвищену емоційну реактивність.

Аналіз копінг-стратегій не виявив значущих відмінностей між групами.

За шкалою «Життєстійкість», де студенти без статусу ВПО показали вищі результати ($t = 2,8729, p \leq 0,01$), що може свідчити про їх кращі адаптаційні можливості. За шкалою «Залученість» також виявлено відмінності ($t = 2,5096, p \leq 0,05$), з вищими показниками у студентів без статусу ВПО, що свідчить про їх вищу активність у різних аспектах життя. Шкала «Контроль» виявила значущі відмінності ($t = 3,559, p \leq 0,001$), де сту-

денти без статусу ВПО мають вищі показники, що свідчить про їх сильніше відчуття контролю над своїм життям. Результати за шкалою «Прийняття ризику» не показали значущих відмінностей між групами ($t = 1,6491, p \geq 0,05$).

Таким чином, дослідження виявило, що студенти зі статусом ВПО демонструють вищий рівень стресу, дистресу, вторгнення травматичних спогадів та гіперзбудливості, тоді як студенти без статусу ВПО мають вищу життєстійкість, залученість та контроль над своїм життям.

Наступний порівняльний аналіз стосується студентів, що працюють, і студентів, що не працюють, представлений у таблиці 4.

Результати за загальним балом «Шкали сприйнятого стресу» (PSS-10) виявили значні відмінності між працюючими та непрацюючими ($t = 3,3941, p \leq 0,001$). Працюючі студенти демонструють вищий рівень загального стресу. За шкалою «Дистрес» працюючі студенти також мають значно вищий рівень стресу порівняно з безробітними ($t = 4,0041, p \leq 0,001$). Шкала «Подолання» не показала значущих відмінностей між групами ($t = 0,8316, p \geq 0,05$).

Загальний бал за «Шкалою оцінки впливу травматичної події» (IES-R) виявив значні відмінності

Таблиця 4

Порівняльний аналіз психодіагностичних показників у працюючих студентів та студентів, які не працюють

Шкали		Особі, які працюють		Особі, які не працюють		Статист. крит. Стьюдента	
		М	SD	М	SD	t	p
PSS-10	Дистрес	15,06	4,82	8,4	6,68	4,0041	$\leq 0,001$
	Подолання	6	2,33	5,28	3,52	0,8316	$\geq 0,05$
	Загальний бал	21,06	5,55	13,67	8,84	3,3941	$\leq 0,001$
IES-R	Вторгнення	14,39	10,66	6,66	8,23	3,418	$\leq 0,001$
	Уникнення	15,22	11,04	8,42	7,77	3,1053	$\leq 0,01$
	Гіперзбудливість	14,56	10,3	6,07	7,47	4,0656	$\leq 0,001$
	Загальний бал	44,17	30,37	21,16	21,75	3,7726	$\leq 0,001$
Копінги	Прийняття і пасивний розрахунок на допомогу	16,39	6,2	12,41	7,29	2,1509	$\leq 0,05$
	Прийняття і пасивний песимізм	7,94	4,87	7,02	5,02	0,7082	$\geq 0,05$
	Прийняття і пасивний оптимізм	11,06	4,52	9,98	5,7	0,753	$\geq 0,05$
	Прийняття і активна боротьба	16,28	4,75	14,35	6,94	1,1204	$\geq 0,05$
	Неприйняття та дисоціація	9,94	4,21	6,47	4,57	2,9646	$\leq 0,01$
Життєстійкість	Життєстійкість	74,56	17,26	92,19	26,82	2,6666	$\leq 0,01$
	Залученість	30,5	8,3	38,2	11,26	2,7418	$\leq 0,01$
	Контроль	27,28	6,42	34,93	10,88	2,8699	$\leq 0,01$
	Прийняття ризику	16,78	4,81	19,06	6,07	1,4958	$\geq 0,05$

Примітки: М – середні значення; SD – стандартні відхилення.

($t = 3,7726, p \leq 0,001$). Працюючі студенти мають вищі показники впливу травматичних подій. Шкала «Вторгнення» показала вищі результати у працюючих студентів ($t = 3,418, p \leq 0,001$), що вказує на більшу частоту вторгнення травматичних думок. Шкала «Уникнення» також відзначила вищі показники у працюючих ($t = 3,1053, p \leq 0,01$), що свідчить про частіше застосування стратегій уникнення. За шкалою «Гіперзбудливість» працюючі мають значно вищі показники порівняно з непрацюючими ($t = 4,0656, p \leq 0,001$).

Шкала «Життестійкість» виявила нижчі показники у працюючих студентів ($t = 2,6666, p \leq 0,01$), що може свідчити про кращі адаптаційні можливості безробітних. Шкала «Залученість» показала нижчі результати у працюючих порівняно з непрацюючими ($t = 2,7418, p \leq 0,01$). Шкала «Контроль» також виявила нижчі середні показники у працюючих студентів ($t = 2,8699, p \leq 0,01$). Шкала «Прийняття ризику» не показала значущих відмінностей між групами ($t = 1,4958, p \geq 0,05$).

Таким чином, працюючі студенти демонструють вищий рівень загального стресу, дистресу, впливу травматичних подій, вторгнення та гіперзбудливості, тоді як непрацюючі студенти мають вищу життестійкість, залученість та контроль.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що тривалий травматичний стрес, викликаний війною, значно впливає на психологічний стан здобувачів вищої освіти в Україні. При цьому вплив стресу має виразні гендерні відмінності, а також відмінності залежно від спеціальності, за якою здобувачі навчаються, статусу внутрішньо переміщеної особи (ВПО) та зайнятості.

Жінки більш схильні до проявів стресу, психологічної напруги та клінічно значущих симптомів ПТСР порівняно з чоловіками. Вони демонструють вищий рівень дистресу, вторгнення травматичних спогадів та гіперзбудливості. Чоловіки ж мають вищі показники життестійкості, залученості, контролю та прийняття ризику, що свідчить про їхні кращі адаптаційні можливості та психологічну стійкість.

Курсанти поліції значно менше схильні демонструвати прояви стресу, мають вищий рівень життестійкості та контролю порівняно зі студентами цивільних спеціальностей. Вони демонструють нижчі рівні дистресу, вторгнення травматичних спогадів, гіперзбудливості та менш схильні до використання дисоціативних стратегій ніж цивільні.

Студенти зі статусом ВПО мають вищий рівень стресу, дистресу, вторгнення травматичних спогадів та гіперзбудливості порівняно зі студентами без такого статусу. Водночас, студенти без статусу ВПО демонструють вищу життестійкість, залученість та контроль над своїм життям, що вказує на їхні кращі адаптаційні ресурси.

Працюючі студенти демонструють вищий рівень загального стресу, дистресу, впливу травматичних подій, вторгнення та гіперзбудливості порівняно з безробітними студентами. Останні ж мають вищу життестійкість, залученість та контроль над своїм життям.

Таким чином, тривалий травматичний стрес війни має різний ступінь вираженості у різних групах здобувачів, що вказує на необхідність розробки диференційованих підходів до психологічної підтримки. Подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на поглиблене вивчення впливу тривалого травматичного стресу на різні категорії населення та розробку ефективних методів психологічної підтримки з урахуванням індивідуальних особливостей. Важливо розробляти та впроваджувати інтервенційні програми, які будуть враховувати специфіку кожної групи, надаючи більш цільову та ефективну допомогу.

Також доцільно досліджувати вплив тривалого травматичного стресу на фізичне здоров'я студентів, їх академічну успішність та соціальну адаптацію. Ці аспекти можуть мати значний вплив на їхнє майбутнє, і тому потребують глибокого аналізу та розробки стратегій підтримки. Розробка програм, що поєднують психологічну, соціальну та академічну підтримку, може сприяти покращенню загального стану студентів та їх здатності адаптуватися до нових викликів.

Список літератури:

1. Артюхіна Н.В. Базові складові життєтворчості особистості // Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2019. № 2. Т. 1. С. 10-16.
2. Ломакін Г. І. Стрес та бойовий стрес: поняття, симптоми, прояви. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. пр., 2012. Вип. 12. Ч. І. Х. : НУЦЗУ. С. 186–208.
3. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навч. посіб. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
4. Суший О. В. Травма як соціальний діагноз українського суспільства. *Український соціум: політико-психологічний вимір зміни поколінь* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 15 груд. 2023 р., Київ. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, 2023. С. 35-42.

5. Титаренко Т. М. Технології соціально-психологічної реабілітації та способи відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій* : метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. С. 7-23.
6. Уварова С. Г. Особливості й динаміка психічних станів особистості в кризових умовах. *Psychological Prospects Journal*. 2016. No 27. С. 257–268.
7. Emotional Stress // APA Dictionary of Psychology. 2018. URL: <https://dictionary.apa.org/emotional-stress> (дата звернення 31.05.2024)
8. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.
9. Straker G. Continuous traumatic stress: Personal reflections 25 years on. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2013. Vol. 19. P. 209–217.

Chachko S.L., Travinina Ye.I. EXPERIENCING THE CONTINUOUS TRAUMATIC STRESS OF WAR BY HIGHER EDUCATION STUDENTS

The article is devoted to the study of the experience of continuous traumatic stress of war by higher education students. In connection with the military conflict in Ukraine, this problem is of particular importance, as continuous stress affects the mental health of students, their learning and social adaptation. The paper includes a theoretical analysis of the concept of stress, the peculiarities of its manifestation during the war, as well as the psychological characteristics of students. An empirical study was conducted among graduate students of the I. I. Mechnikov Odesa National University and cadets of the Odesa State Academy of Internal Affairs, using the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Impact of Traumatic Event Scale (IES-R), the Warming of Coping Behaviour Questionnaire (WOCQ) and the S. Muddy Resilience Diagnostic Methodology. The results of the study were processed using the methods of mathematical statistics. The study revealed a high level of stress among students of civilian specialities and a normal level of stress among police cadets. It is noted that in order to reduce the negative effects of prolonged stress, students and cadets use different coping strategies. In contrast to cadets, civilian students use acceptance and passive reliance on help, as well as rejection and dissociation. The existence of gender differences in the experience of prolonged traumatic stress by higher education students is emphasised. Men demonstrated lower rates of distress and manifestations of post-traumatic stress reactions than women, higher values of resilience and differences in the use of coping strategies. The peculiarities of stress experience of students and cadets with the status of IDPs (internally displaced persons) are determined. Persons with this status have higher rates of distress and manifestations of post-traumatic stress reactions. At the same time, they have lower indicators of resilience than those who do not have IDP status. The differences between employed and unemployed job seekers in the context of military threats in Ukraine are studied. The results of the study have important practical implications and can be used to improve psychological assistance and support programmes in higher education institutions.

Key words: constant danger, stress, trauma, PTSD, adaptation, resources, gender, military conflicts, war, coping behaviour, hardiness, police, civilians, cadets, students, forced migrants, internally displaced persons.