



**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАДА**



# **ЗВІТ**

**З ОПИТУВАННЯ «ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

**КИЇВ 2023**



## МЕТА ОПИТУВАННЯ

- Оцінити стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, визначити потреби та умови ефективної допомоги молоді щодо оптимального стану її життя в умовах воєнного стану та розробити і запровадити проєкти психологічної підтримки

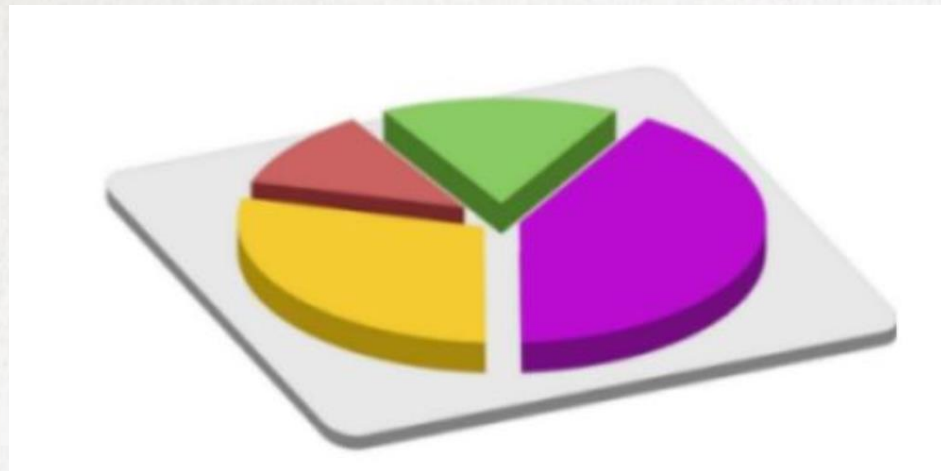




# ПИТАННЯ АНКЕТИ

- Ваша стаття
- Чи стикались Ви зі стресом
- Я весь час боюся, що станеться щось погане
- Я відчуваю занепокоєність, страх
- Я буваю схильний(ною) до раптової паніки
- Я постійно перебуваю в пригніченому стані і весь час думаю про це
- Чи відчуваєте Ви почуття безнадії?
- Чи нервуєтеся Ви, коли знаходитесь в укритті?
- Чи вірите Ви у наші Збройні Сили України?
- Я не відчуваю тривоги за своє майбутнє?
- Я сподіваюсь на краще майбутнє моєї держави
- Які ресурси Вам необхідні для того, щоб впоратися зі стресом?
- Які емоції Ви відчуваєте найчастіше?
- Як війна вплинула на Ваше спілкування з іншими людьми?
- Як війна вплинула на Ваші цілі та надії?





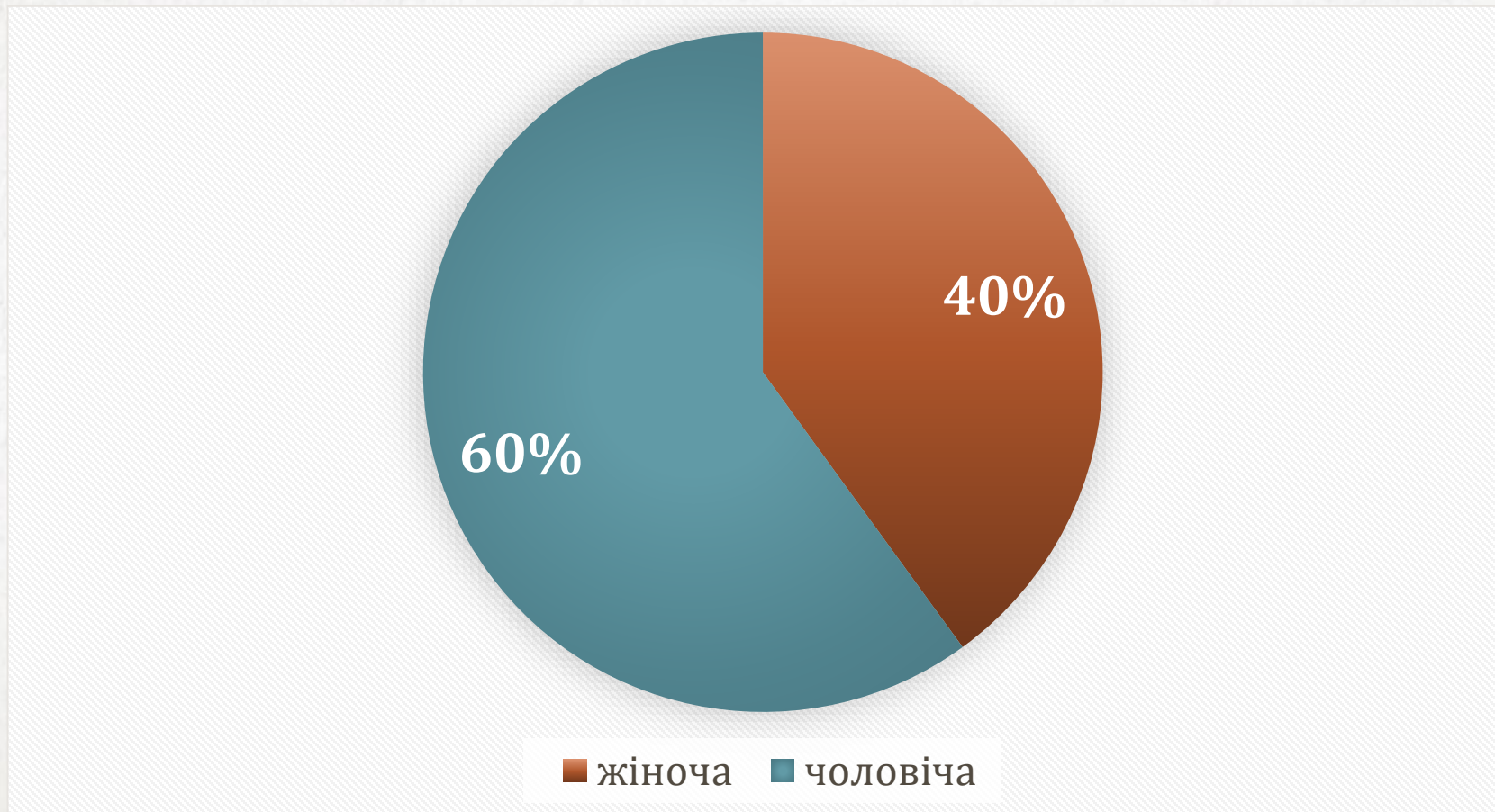
# РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ

«ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН  
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

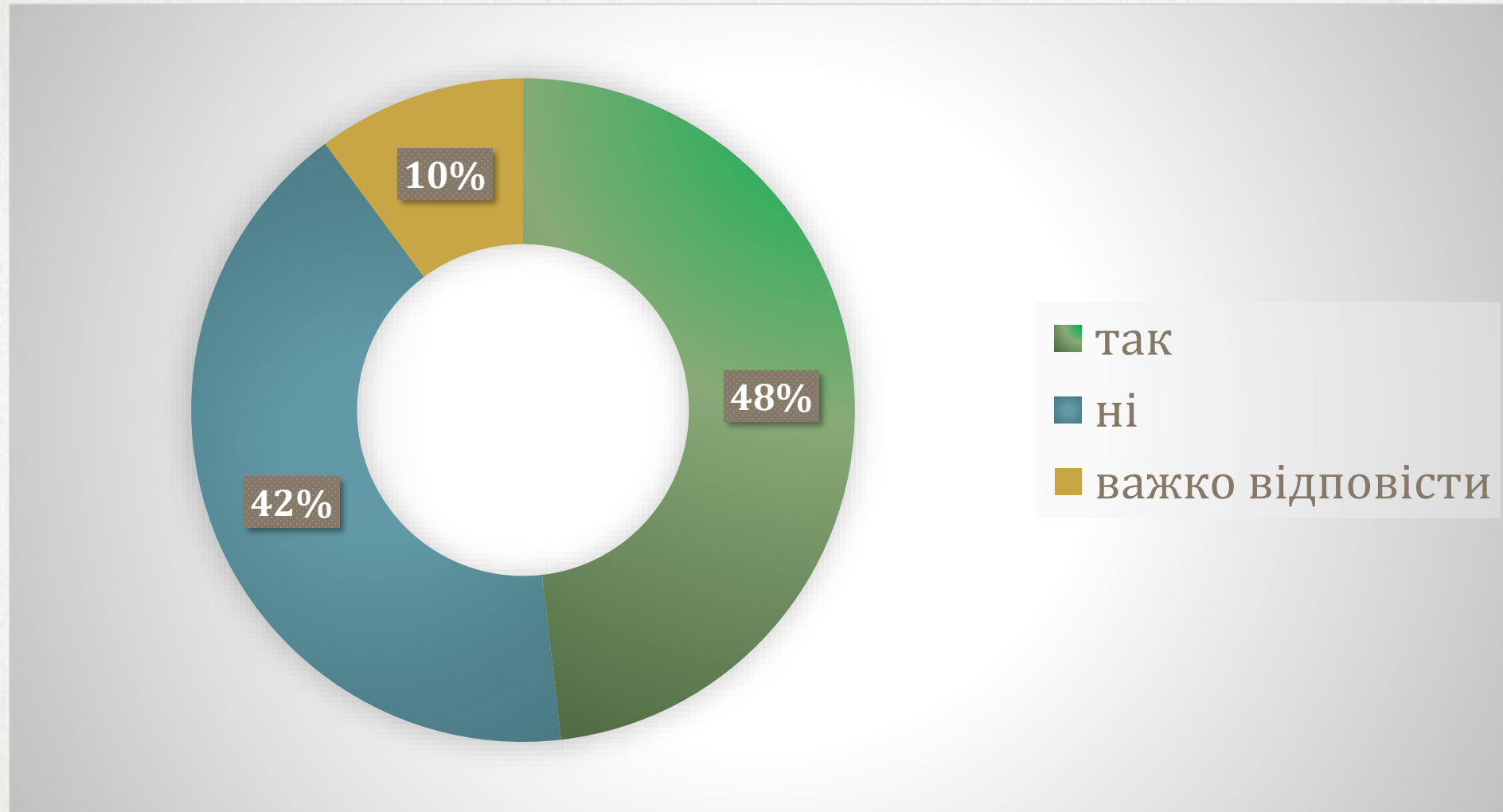


## ВАША СТАТЬ

- Всього в опитуванні взяли участь 600 респондентів



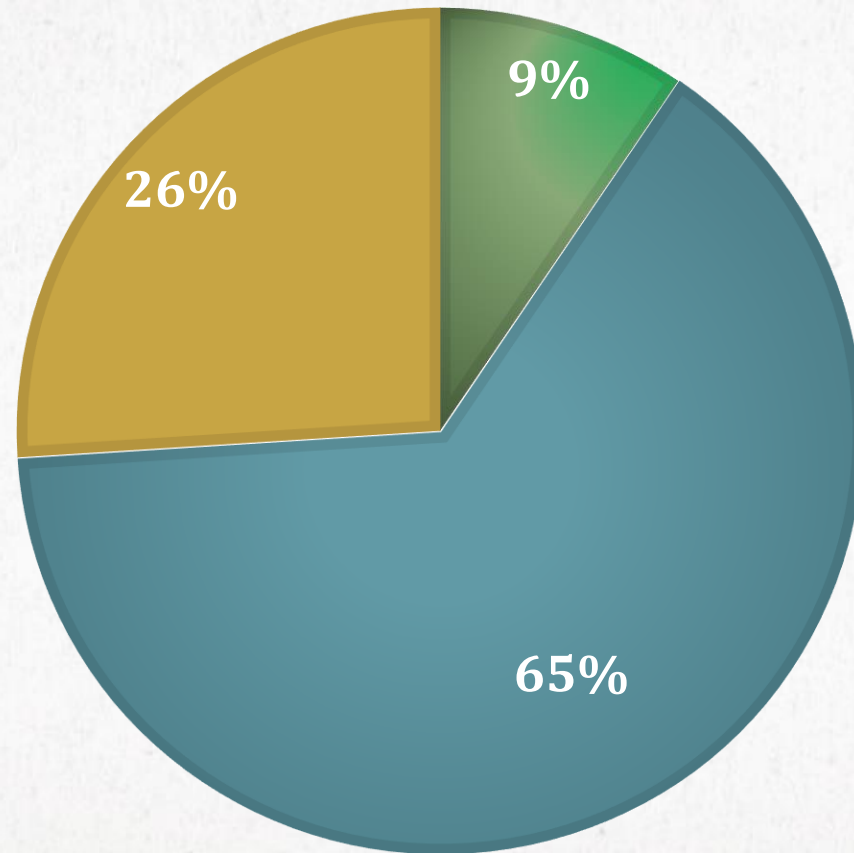
# ЧИ СТИКАЛИСЬ ВИ ЗІ СТРЕСОМ?



# Я ВЕСЬ ЧАС БОЮСЯ, ЩО СТАНЕТЬСЯ ЩОСЬ ПОГАНЕ



■ так ■ ні ■ важко відповісти

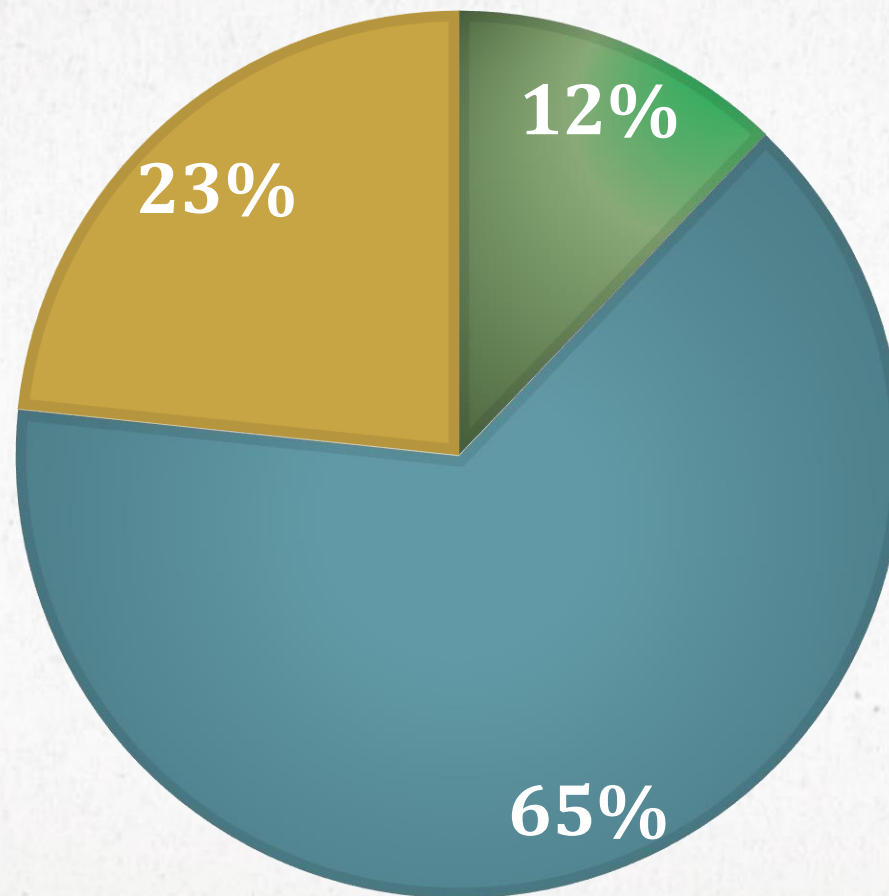




# Я ВІДЧУВАЮ ЗАНЕПОКОЄНІСТЬ, СТРАХ



■ так ■ ні ■ важко відповісти

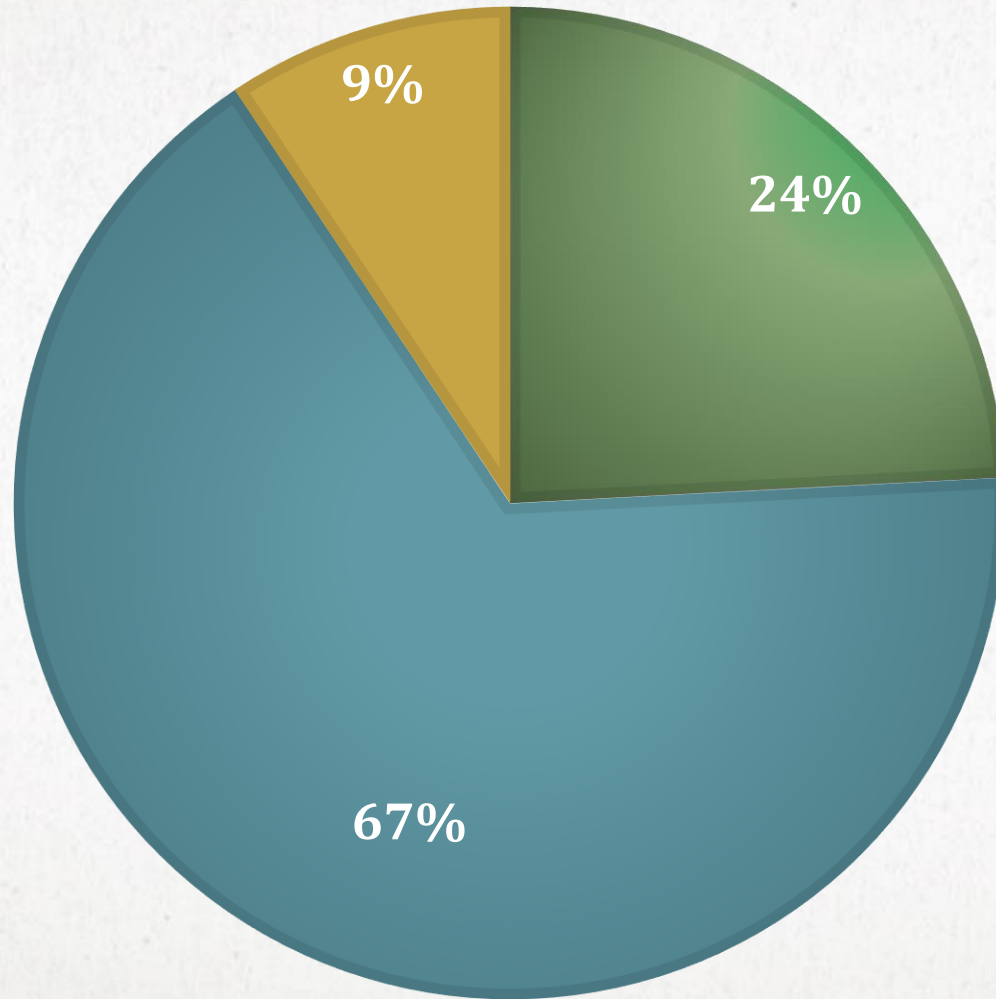




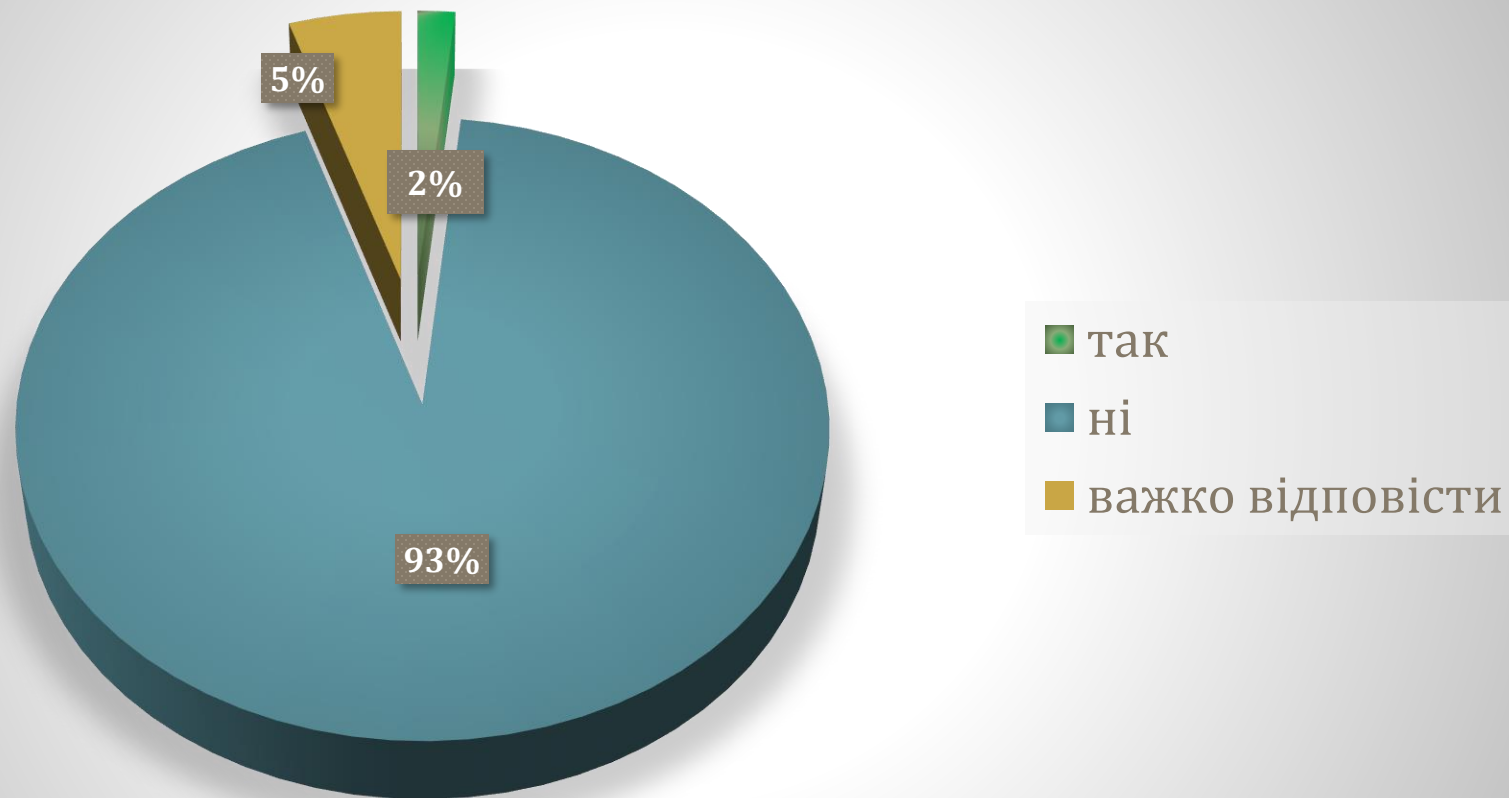
# Я БУВАЮ СХИЛЬНИЙ(НОЮ) ДО РАПТОВОЇ ПАНІКИ



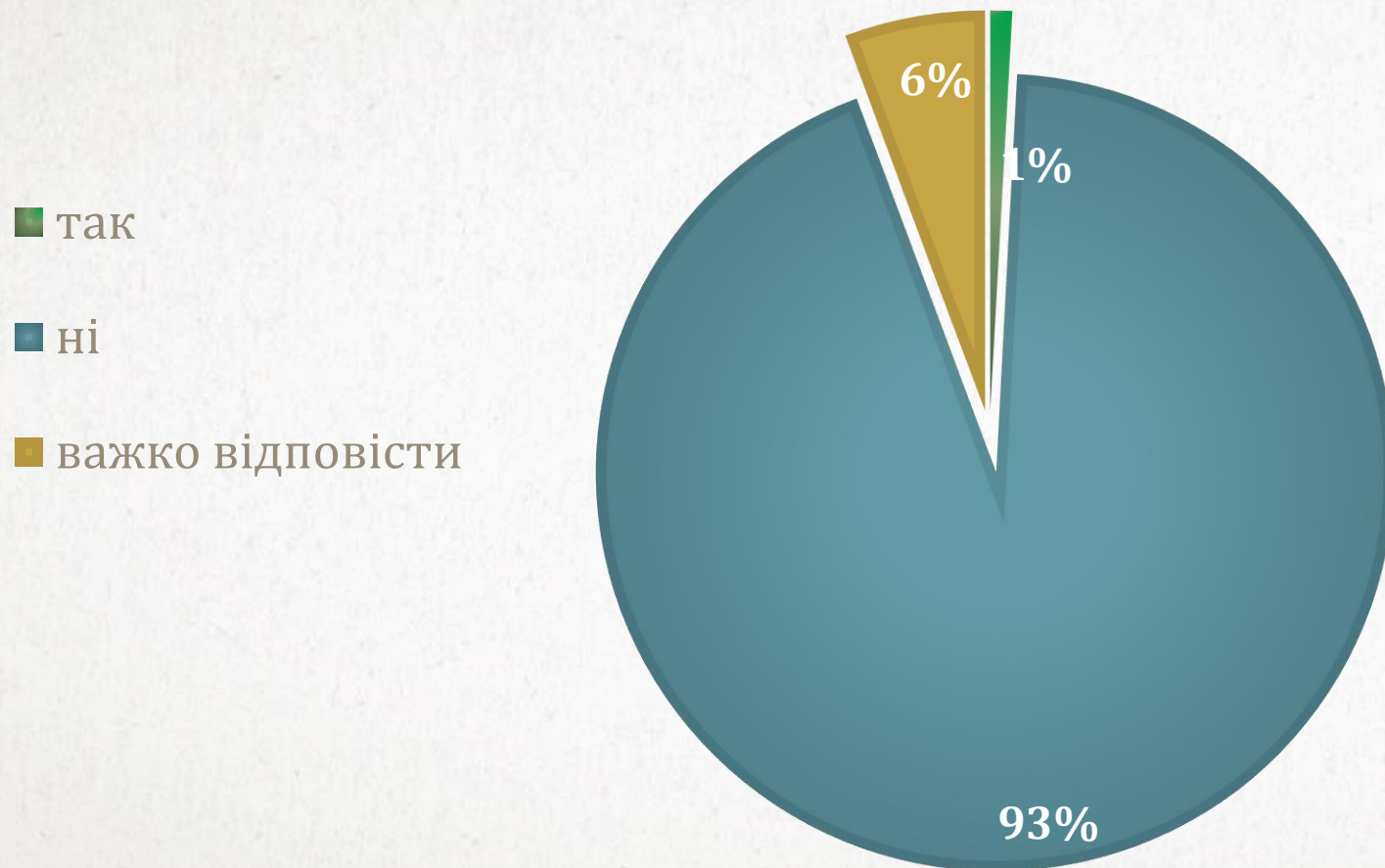
■ так ■ ні ■ важко відповісти



# Я ВЕСЬ ЧАС ПЕРЕБУВАЮ В ПРИГНІЧЕНОМУ СТАНІ І ПОСТІЙНО ДУМАЮ ПРО ЦЕ



# ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ ВИ ПОЧУТТЯ БЕЗНАДІЇ?

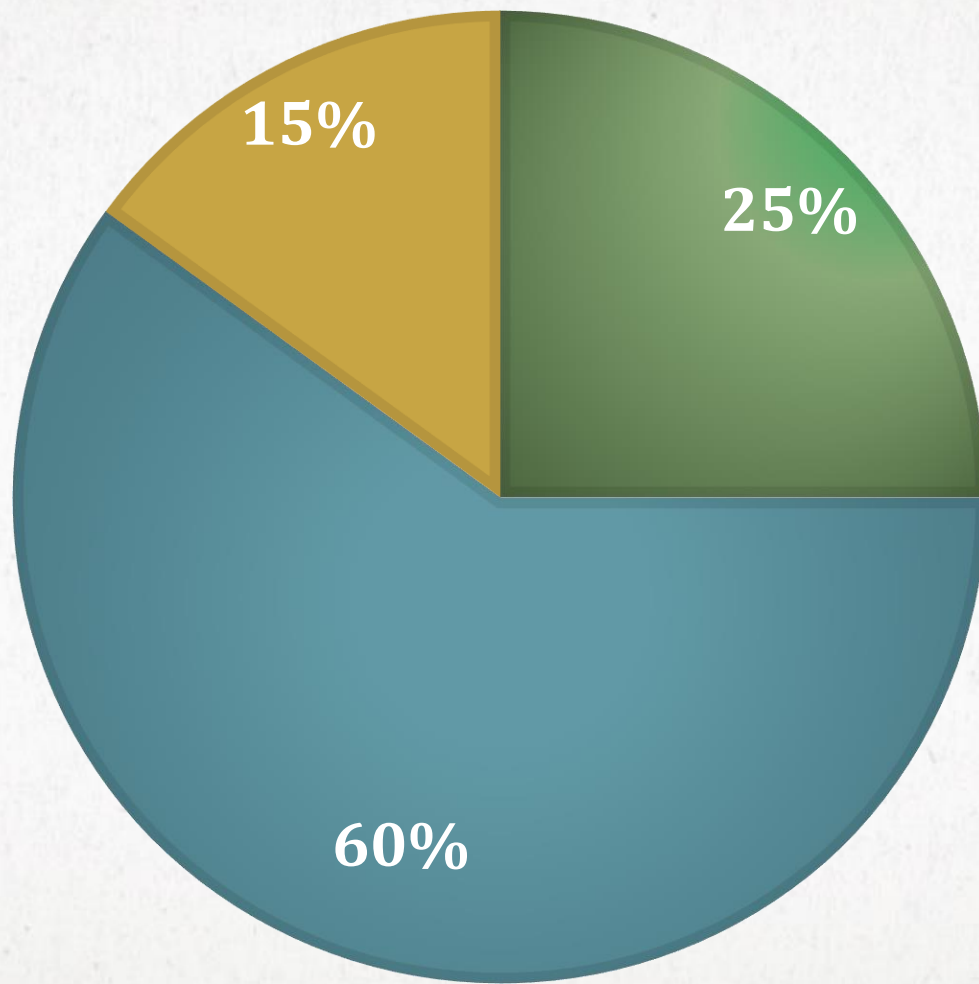




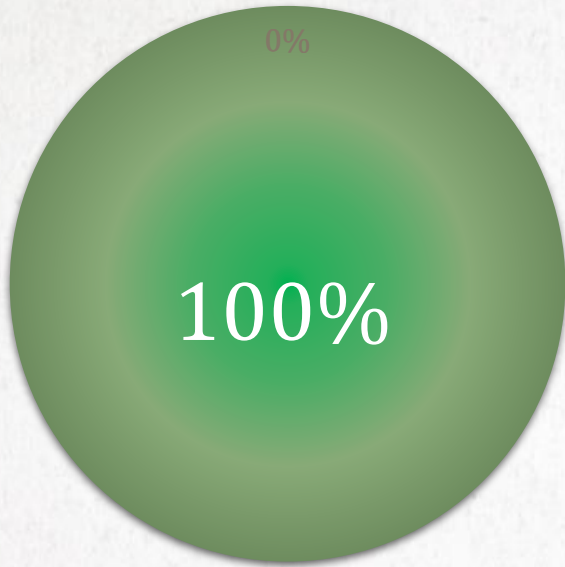


# ЧИ НЕРВУЄТЕСЬ ВИ, КОЛИ ЗНАХОДИТЕСЬ В УКРИТТІ?

■ так ■ ні ■ важко відповісти



# ЧИ ВІРИТЕ ВИ У НАШІ ЗБРОЙНІ СИЛИ УКРАЇНИ?

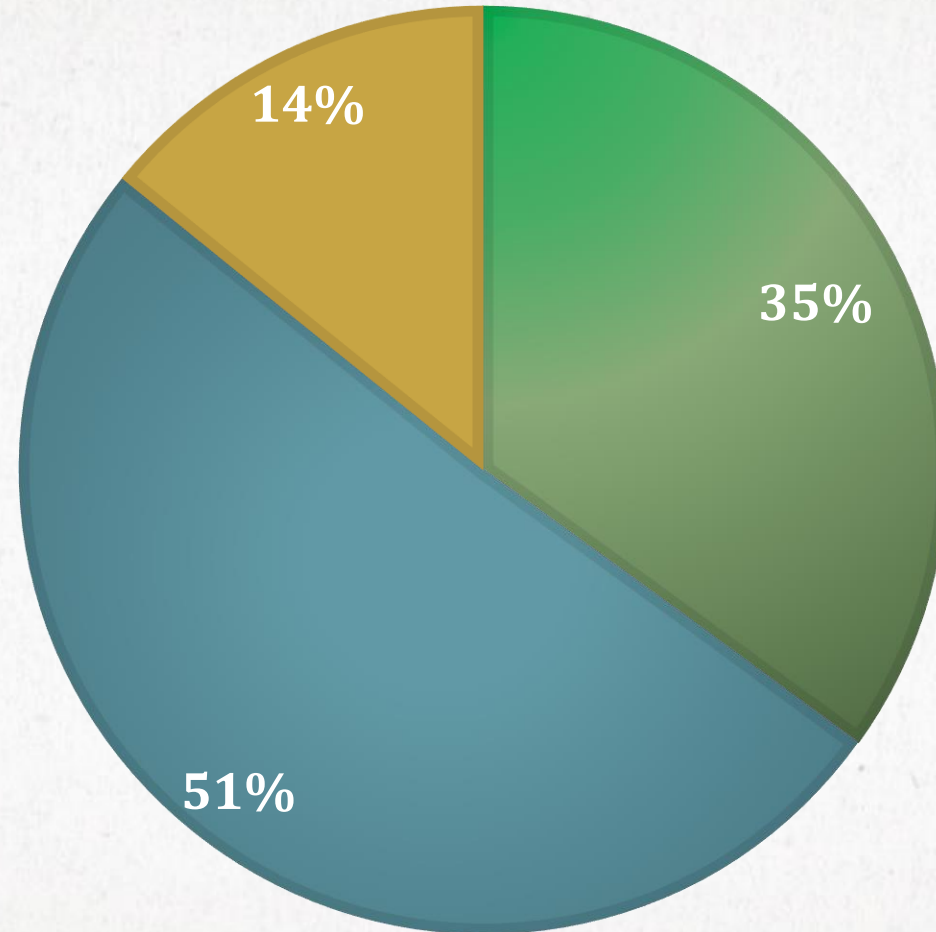


■ так ■ ні ■ важко відповісти

# Я НЕ ВІДЧУВАЮ ТРИВОГИ ЗА СВОЄ МАЙБУТНЄ



■ так ■ ні ■ важко відповісти

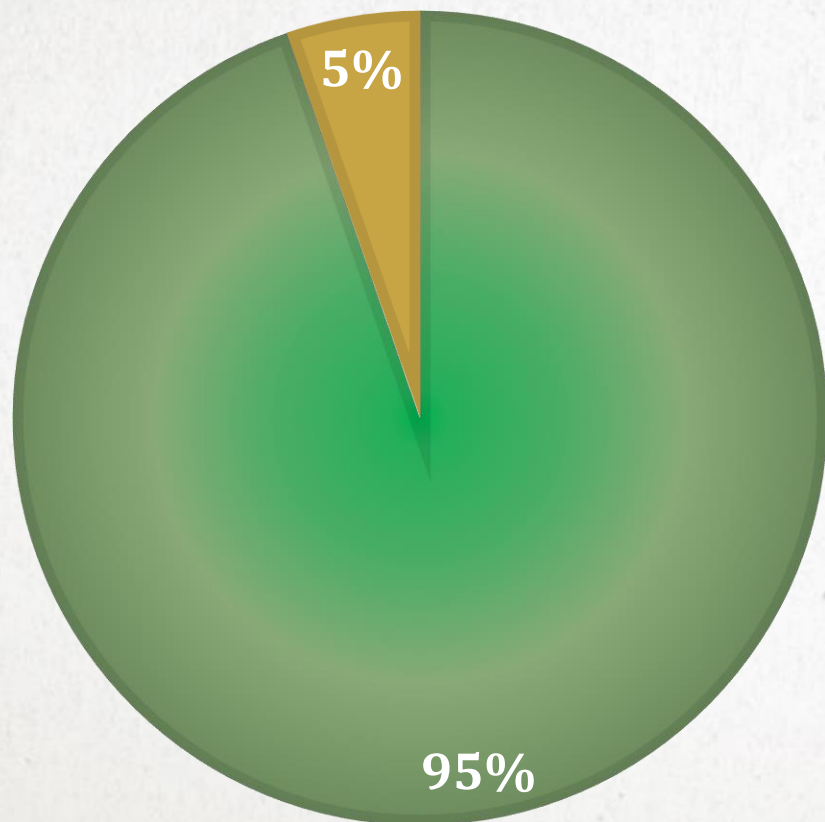




# Я СПОДІВАЮСЬ НА КРАЩЕ МАЙБУТНЄ МОЄЇ ДЕРЖАВИ



■ так ■ ні ■ важко сказати



*Україна – європейська країна, європейська держава і велика європейська нація!*



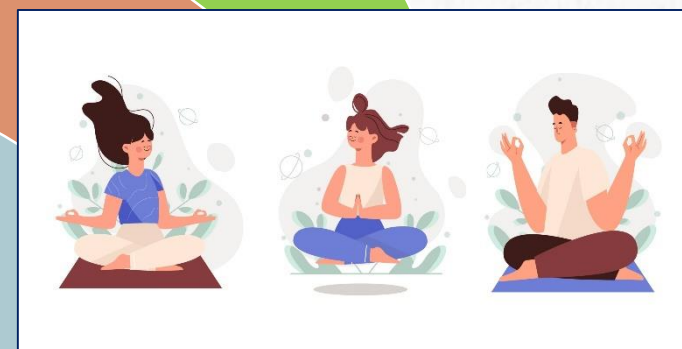
# ЯКІ РЕСУРСИ ВАМ НЕОБХІДНІ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?



•Соціальна підтримка: спілкування з рідними, друзями, колегами тощо **80%**



•Здоровий спосіб життя: регулярні фізичні вправи, здорове харчування та достатній сон **65%**



•Техніки релаксації: такі техніки, як глибоке дихання, медитація та йога **57%**

•Професійна допомога психолога, психотерапевта або консультанта.

**•20%**





# ЯКІ ЕМОЦІЇ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ НАЙЧАСТІШЕ В РОЗДУМАХ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ?





# ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ВАШЕ СПІЛКУВАННЯ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ?



ЗРОСТАННЯ ПІДТРИМКИ ОДИН ОДНОГО 83%

ЗРОСТАННЯ ЦІННОСТІ СПІЛКУВАННЯ З БЛИЗЬКИМИ ЛЮДЬМИ 78%

ЗРОСТАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ 72%

ЗРОСТАННЯ ВІДКРИТОСТІ 63%

ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ВІДСТОРОНЕННЯ 17%

ЗМЕНШЕННЯ ВІДКРИТОСТІ ПРИ СПІЛКУВАННІ З ІНШИМИ 17%



# ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ВАШІ ЦІЛІ ТА НАДІЇ?



ЗРОСТАННЯ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ 87%.



ЗРОСТАННЯ ЦІННОСТІ СВОБОДИ  
(СВОБОДУ СЛОВА, СВОБОДУ ПЕРЕСУВАННЯ ТА СВОБОДУ ВИБОРУ) 83%



ЗРОСТАННЯ ЦІННОСТІ ЄДНОСТІ 78%.



ЗМІНА ЦІЛЕЙ І ПЛАНІВ НА МАЙБУТНЄ 74%.





Війна в Україні сильно вплинула на психологічний стан здобувачів освіти, а саме:

- молодь відчуває широкий спектр емоцій, як позитивних, так і негативних
- у здобувачів вищої освіти змінилося відношення до спілкування: зросла підтримка один одного, стали більше цінувати спілкування з близькими людьми, зросла толерантність під час спілкування
- з'явилися непохитна стовідсоткова віра у ЗБРОЙНІ СИЛИ УКРАЇНИ та сподівання на краще майбутнє своєї держави

У цілому можна сказати, що війна призвела до зростання цінності життя, свободи, єдності та появи нових цілей та надій у здобувачів вищої освіти.

## ВИСНОВОК





- Розглянути можливість розробки програм/ курсів/ тренінгів, що допоможуть здобувачам вищої освіти впоратися з наслідками війни, наприклад програми, що допоможуть молоді навчитися керувати стресом, тривогою та іншими негативними емоціями.
- Розглянути можливість створення Центру психологічної підтримки, який буде доступний для всіх здобувачів вищої освіти.
- Запропонувати консультації з психологами, які мають досвід роботи з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).
- Створити групи підтримки для здобувачів вищої освіти, які переживають подібні досвіди.

## ПРОПОЗИЦІЇ