

Анкета «Чи є у вас «травма війни?»» 2025-2026 н.р.

З метою вивчення психологічного впливу війни на емоційний стан здобувачів освіти було проведено анкетування на тему «Чи є у вас травма війни?». В опитуванні взяли участь 37 респондентів. Метою дослідження було виявлення можливих проявів психологічної травми, пов'язаної з воєнними подіями, визначення рівня емоційного благополуччя учасників та оцінка впливу пережитого досвіду на їхнє повсякденне життя. Отримані результати дають змогу оцінити загальний психоемоційний стан опитаних, визначити потребу в психологічній підтримці та спланувати подальшу профілактичну й корекційну роботу.

1. Чи перебуваєте ви зараз у безпеці?

За результатами опитування щодо рівня безпеки респондентів, абсолютна більшість опитаних - 98% сумарно - почуваються захищеними: зокрема, 62% респондентів обрали варіант «так, моя нинішня ситуація абсолютно безпечна», а 36% зазначили «так, я в безпеці». Натомість лише незначна меншість у розмірі 2% опитаних вказала на певний дискомфорт, обравши варіант «ні, я перебуваю в тривожній ситуації», тоді як варіанти щодо відсутності абсолютної безпеки чи перебування у безпосередньо загрозливій і небезпечній ситуації не набрали жодного голосу (0%).

2. Чи часто зараз ви згадуєте про страшні події, пережиті в період воєнних дій?

Згідно з діаграмою, абсолютна більшість респондентів - близько 70% - обрали варіант «не згадую». Решта відповідей розподілилася в менших пропорціях між іншими варіантами: орієнтовно 11% опитаних зазначили, що «згадував(ла) один або два рази за останній місяць», приблизно по 6% та 7% припадає на варіанти «згадую один або два рази на тиждень» і «згадую кілька разів на тиждень» відповідно, а найменша частка респондентів - близько 6% - повертається до цих спогадів найчастіше, обравши відповідь «згадую щодня або майже щодня».

3. Чи виникають у вас сильні переживання в той момент, коли ви згадуєте про пережиті страшні події?

Аналізуючи кругову діаграму, можна зробити висновок, що переважна більшість опитаних 84% - не відчувають серйозного психологічного дискомфорту, обравши варіант «ні, переживання слабкі. Решта респондентів 16% - зазначили, що «коли важкий спогад спливає в пам'яті, я можу переключитися і продовжувати виконувати свої справи». Інші три варіанти відповідей, що стосуються більш глибоких переживань, складнощів із самоопануванням, зривів у діяльності чи вкрай важких станів, візуально на діаграмі відсутні, що свідчить про 0% голосів за цими категоріями.

4. Чи буває, що ви раптово відчуваєтеся так, ніби знову потрапили в той час і те місце, де була небезпека?

Аналізуючи кругову діаграму, можна сформулювати такий підсумок: переважна більшість респондентів 93% дали заперечну відповідь, обравши варіант «ні». Решта опитаних, що становить приблизно 7%, обрали варіант «так, але коли це відбувається, я розумію, що це тільки відчуття, і не втрачаю зв'язку із ситуацією, в якій перебуваю насправді». Інші два варіанти відповідей, які описують більш реалістичні або інтенсивні переживання з елементами марення наяву чи відтворення звуків і запахів загрози, на діаграмі візуально відсутні, що вказує на 0% голосів за цими категоріями.

5. Чи сняться вам неприємні сни про події, пережиті під час війни?

Аналізуючи кругову діаграму щодо наявності нічних кошмарів про війну, можна зробити висновок, що абсолютна більшість респондентів 92% не мають таких проблем, обравши варіант «ні». Решта опитаних, яка становить приблизно 8%, зазначили, що іноді бачать важкі сни, котрі їх будять. Інші варіанти відповідей, пов'язані з важким повторним засинанням чи тривалим дискомфортом, не набрали жодного голосу (0%). Ці показники свідчать про те, що переважна більшість опитаних має високий рівень психологічної стійкості та не страждає від нав'язливих симптомів посттравматичного стресу, таких як нічні кошмари. Відсутність відповідей у складніших категоріях підтверджує, що психіка людей успішно адаптувалася або не зазнала глибокого травматичного впливу. Загалом, результати демонструють стабільний та благополучний психоемоційний стан у більшості респондентів.

6. Чи уникаєте ви дій або ситуацій, здатних нагадати про пережиті події (наприклад, не ходите на якісь заходи, уникаєте потрапляння в ті місця, які можуть нагадати про те, що сталося, не дивіться фільми про війну тощо)?

Аналіз результатів показує, що 100% респондентів відповіли заперечно - обрали варіант «ні» на запитання про те, чи уникають вони дій або ситуацій, здатних нагадати про пережиті події (наприклад, відвідування певних заходів чи місць, перегляд фільмів про війну тощо). Інші варіанти відповідей, що передбачають періодичне уникнення («іноді так буває») або докладання значних зусиль для цього, отримали 0% виборів.

7. Чи можна сказати, що ви втратили інтерес до занять, які раніше були для вас важливими або приємними, - наприклад, спорт, захоплення, спілкування?

Результати демонструють, що понад 81% опитаних успішно утримують психоемоційну стабільність і залишаються активно залученими у звичне життя. Проте сумарно близько 19% респондентів відчувають симптоми ангедонії та апатії (зниження або повну втрату інтересу до життя). Це

важливий сигнал для моніторингу: хоча більшість адаптувалася, п'ята частина опитаних потребує додаткової психологічної підтримки для відновлення внутрішніх ресурсів та мотивації.

8. Чи уникаєте ви будувати плани на майбутнє, чи є у вас відчуття, що у вас «немає завтрашнього дня»?

Результати вказують на високу психологічну стійкість та збереження життєвої перспективи у понад 81% опитаних, що є дуже позитивним показником в умовах невизначеності. Разом із тим, майже п'ята частина респондентів, 19% сумарно періодично або постійно стикається з так званим «синдромом укороченого майбутнього» (втратою здатності планувати на перспективу). Це свідчить про потребу в проведенні тренінгів або наданні психологічної підтримки, спрямованої на відновлення відчуття контролю над власним життям та формування короткострокових цілей.

9. Чи відчуваєте ви сильний переляк на гучні несподівані звуки (наприклад, на автомобільні вихлопи, салюти, грім, стукіт дверей, що зачинилися, тощо) або на щось, що ви раптом побачили «краєм ока»?

Аналізуючи кругову діаграму щодо реакції на гучні несподівані звуки чи раптові зорові подразники, можна зробити такий висновок: переважна більшість респондентів 86% - не мають надмірної чутливості до різких звуків чи візуальних тригерів, обравши варіант «ні». Решта опитаних, що становить приблизно 14%, відчувають помірний дискомфорт, обравши варіант «трохи лякаюся».

10. У вас бувають фізіологічні реакції (прискорене серцебиття, м'язова напруга, тремтіння в руках, пітливість) у ситуаціях, що нагадують про пережиті події?

Результати анкетування демонструють низький рівень соматизації стресу серед опитаних. Понад 85% респондентів не виявляють вегетативних реакцій (на кшталт тахікардії чи тремору) у відповідь на тригери, що свідчить про хорошу психофізіологічну саморегуляцію та стабільність вегетативної нервової системи. Проте сумарно 14% осіб із слабкими або явними реакціями потребують уваги; для цієї групи будуть корисними методики релаксації, дихальні вправи (наприклад, метод «квадратного дихання») та техніки заземлення для зниження тілесної напруги під час стресових спогадів.

Результати анкетування свідчать про переважно сприятливий психоемоційний стан здобувачів освіти. Водночас окремі прояви тривожності та наслідків пережитого воєнного досвіду підтверджують необхідність продовження системної профілактичної та психолого-педагогічної роботи, спрямованої на збереження психологічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Пропозиції та рекомендації

Продовжити систематичний моніторинг психоемоційного стану здобувачів освіти шляхом проведення психологічного анкетування не менше одного разу на семестр.

Організовувати профілактичні заняття, тренінги та години спілкування, спрямовані на розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції, подолання тривожності та стресу.

Забезпечити індивідуальний психологічний супровід здобувачів освіти, у яких виявлено окремі ознаки емоційного виснаження, втрати мотивації, труднощів із плануванням майбутнього або підвищеної тривожності.

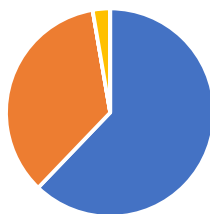
Проводити заходи, спрямовані на формування позитивного бачення майбутнього, розвиток життєстійкості, мотивації до навчання та особистісного розвитку.

Розширювати участь здобувачів освіти у спортивних, творчих, волонтерських і громадських заходах, що сприяють зміцненню психологічного здоров'я, соціальної активності та згуртованості студентського колективу.

Продовжити інформаційно-просвітницьку роботу щодо збереження психічного здоров'я, ознайомлення здобувачів освіти з доступними методами самодопомоги, техніками релаксації та способами подолання стресу.

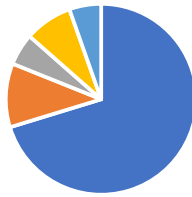
Практичному психологу здійснювати постійний супровід студентів групи ризику, проводити індивідуальні консультації та, за потреби, залучати батьків (для неповнолітніх) і педагогічних працівників до створення сприятливих умов психологічної підтримки.

1. Чи перебуваєте ви зараз у безпеці?



- так, моя нинішня ситуація абсолютно безпечна
- так, я в безпеці
- зараз у мене немає абсолютної безпеки
- ні, я перебуваю в тривожній ситуації
- ні, ситуація, в якій я перебуваю, загрозна і дуже небезпечна

2. Чи часто зараз ви згадуєте про страшні події, пережиті в період воєнних дій?



- не згадую
- згадував(ла) один або два рази за останній місяць
- згадую один або два рази на тиждень
- згадую кілька разів на тиждень
- згадую щодня або майже щодня

3. Чи виникають у вас сильні переживання в той момент, коли ви згадуєте про пережиті страшні події?



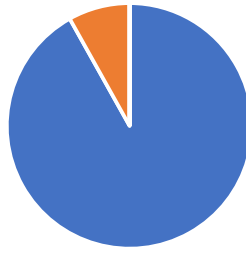
- ні, переживання слабкі
- коли важкий спогад спливає в пам'яті, я можу переключитися і продовжувати виконувати свої справи
- коли це траплялося, переживання бувають доволі сильними, складно опанувати себе, виконання дій доводиться на певний час призупиняти, але із зусиллям я все ж таки повертаюся до діяльності
- такі стани проходять важко, бувають зриви в діяльності, подолати спогади, що виникають важко
- стан буває вкрай важким, нестерпним, неможливо продовжувати виконувати справи, і не виходить позбутися цих спогадів

4. Чи буває, що ви раптово відчуваєтеся так, ніби знову потрапили в той час і те місце, де була небезпека?



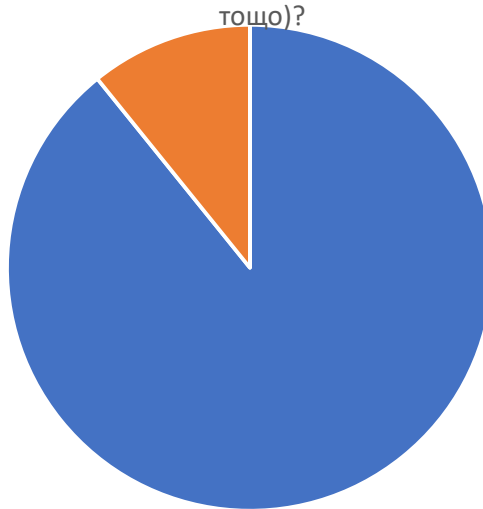
- ні
- так, але коли це відбувається, я розумію, що це тільки відчуття, і не втрачаю зв'язку із ситуацією, в якій перебуваю насправді
- так, і коли це відбувається, відчуття буває доволі реалістичними, але я продовжую розуміти, що зараз перебуваю в безпеці, відчуття схожі на марення наяву
- так, усе що відбувається в цей момент, здається мені дуже реальним: я начебто знову бачу образи, чую звуки, відчуваю запахи, які були в ситуації загрози, але все ж я якось усвідомлюю, що зараз перебуваю в іншій обстановці

5. Чи сняться вам неприємні сни про події, пережиті під час війни?



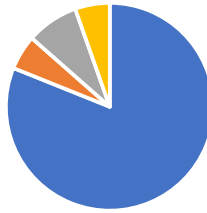
- ні
- іноді важкі сни бувають, але вони будять мене
- від важких снів я прокидаюся з неприємними почуттями, але потім засинаю знову
- стани після таких снів важкі, утруднене повторне засинання

6. Чи уникаєте ви дій або ситуацій, здатних нагадати про пережиті події (наприклад, не ходите на якісь заходи, уникаєте потрапляння в ті місця, які можуть нагадати про те, що сталося, не дивіться фільми про війну тощо)?



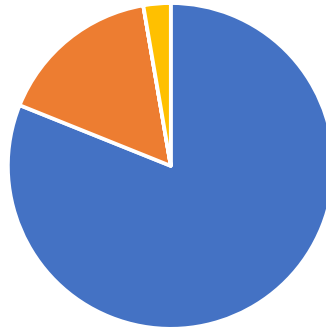
- ні
- іноді так буває
- так, докладаю значних зусиль, щоб уникати нагадувань про пережиті страшні ситуації
- я докладаю значних зусиль, щоб уникати таких заходів
- докладаю дуже великих зусиль для уникання будь-яких можливих нагадувань про ті ситуації, які хочеться забути

7. Чи можна сказати, що ви втратили інтерес до занять, які раніше були для вас важливими або приємними, - наприклад, спорт, захоплення, спілкування?



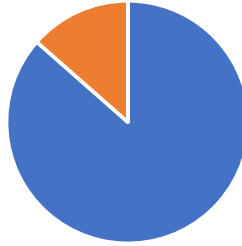
- не було втрати інтересу
- так, інтерес частково втрачено, але я можу отримати задоволення в процесі заняття, якщо все-таки починаю його робити
- так, інтерес до колись улюблених занять сильно низився
- я повністю втратив(ла) інтерес, через це не можу нічого робити

8. Чи уникаєте ви будувати плани на майбутнє, чи є у вас відчуття, що у вас "немає завтрашнього дня"?



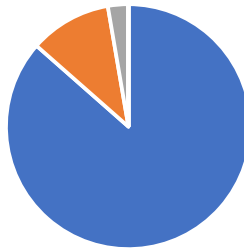
- ні, я думаю про майбутнє
- таке відчуття буває але воно не затримується надовго
- я чітко помічаю, що не буду планів на майбутнє
- у мене виражене відчуття відсутності майбутнього, немає бажання планувати подальше життя

9. Чи відчуваєте ви сильний переляк на гучні несподівані звуки (наприклад, на автомобільні вихлопи, салюти, грім, стукіт дверей, що зачинилися, тощо) або на щось, що ви раптом побачили "краєм ока"?



- ні
- трохи лякаюся
- буває переляк у відповідь на раптовий подразник (здригаюся, або навпаки, "холодію" тощо)
- значна реакція переляку, якись час не можу заспокоїтися

10. У вас бувають фізіологічні реакції (прискорене серцебиття, м'язова напруга, тремтіння в руках, пітливість) у ситуаціях, що нагадують про пережиті події?



- ні
- слабка реакція
- явна наявність фізіологічної реакції, деякий час дискомфорт
- виражена фізіологічна реакція, сильний дискомфорт
- дуже сильна фізіологічна реакція, збереження стану протягом якогось часу