

КОМУНІКАЦІЯ ТА ВЗАЄМОДІЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ-ВЕТЕРАНАМИ І ЧИННИМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Методичний посібник

*Укладачі: Ніна Рогаль
Роман Синельников
Інна Степанець*



**КОМУНІКАЦІЯ ТА ВЗАЄМОДІЯ ЗІ
СТУДЕНТАМИ-ВЕТЕРАНАМИ
І ЧИННИМИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Методичний посібник

*Укладачі: Ніна Рогаль
Роман Синельников
Інна Степанець*

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА

**КОМУНІКАЦІЯ ТА ВЗАЄМОДІЯ ЗІ
СТУДЕНТАМИ-ВЕТЕРАНАМИ
І ЧИННИМИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Методичний посібник

*Укладачі: Ніна Рогаль
Роман Синельников
Інна Степанець*

Київ
Яроченко Я. В.
2025

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 10 від 27.02.2025 року)*

Рецензентки:

- Романова Ю. В.** кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.
- Мельничук Т. І.** кандидатка психологічних наук, старша дослідниця, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Укладачі:

- Рогаль Н. І.** кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.
- Синельников Р. Ю.** кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, психолог-консультант у напрямку КПТ.
- Степанець І. О.** кандидатка географічних наук, доцентка кафедри країнознавства та туризму Київського національного університету імені Тараса Шевченка, магістрантка освітньої програми «Практична психологія», Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

К 63 **Комунікація** та взаємодія зі студентами-ветеранами і чинними військовослужбовцями в закладах вищої освіти : метод. посіб. / Ф-т психол. Психол. служба Київ. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка ; [уклад.: Рогаль Н. І., Синельников Р. Ю., Степанець І. О.]. — Електрон. дан. — Київ : Яроченко Я. В., 2025. — 115 с. : рис., табл. — Онлайн ресурс.

ISBN 978-617-7826-63-3 (on-line)

Методичний посібник містить опис результатів емпіричного дослідження щодо особливостей, можливих проблем, які виникають у навчальному процесі у студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців в межах закладу вищої освіти; практичні рекомендації щодо покращення комунікативного процесу у ЗВО; опис методів допомоги та самодопомоги студентам-ветеранам та чинним військовослужбовцям.

Методичний посібник рекомендовано для викладачів закладів вищої освіти, методистів, аспірантів, студентів та всіх, хто вивчає психологію.

УДК 378.012.064-057.36(477)(072)

ISBN 978-617-7826-63-6 (on-line)

© Укладачі, 2025
© КНУ імені Тараса Шевченка, 2025
© Яроченко Я. В., 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЩОДО КОМУНІКАЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ ЗІ СТУДЕНТАМИ-ВЕТЕРАНАМИ І ЧИННИМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ	6
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СТУДЕНТІВ-ВЕТЕРАНІВ ТА ЧИННИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЩОДО КОМУНІКАЦІЇ, ПРОБЛЕМ ТА ВИКЛИКІВ З ЯКИМИ ВОНИ СТИКАЮТЬСЯ У ЗВО	18
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО КОМУНІКАЦІЇ І ВЗАЄМОДІЇ ЗІ СТУДЕНТАМИ-ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧИННИМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	51
РОЗДІЛ 4. МЕТОДИ ДОПОМОГИ ТА САМОДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ- ВЕТЕРАНАМ І ЧИННИМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	101
ДОДАТКИ.....	104
Додаток А.....	104
Додаток Б	109
Додаток В	110
Додаток Д.....	111
Додаток Е	112
Додаток Ж	113

ВСТУП

У зв'язку із військовими діями, які тривають в Україні із 2014 року та повномасштабним вторгненням росії у 2022 році збільшилося число військовослужбовців, ветеранів, які виявляють бажання навчатися у закладах вищої освіти (ЗВО). Тому, перед ЗВО постають нові завдання та напрями діяльності. Зокрема, створення сприятливих умов, покращення результатів навчання та адаптації студентів, організації актуальних заходів, спрямованих на професійний розвиток освітян щодо ефективної і підтримуючої взаємодії у системі «ветеран, чинний військовослужбовець – викладач».

Сучасний заклад вищої освіти є не тільки осередком здобуття знань, але й простором, де відбувається становлення особистості, її адаптація та соціалізація до вимог суспільства відповідно до нових викликів та динамічних змін.

Методичний посібник є результатом дослідження досвіду працівників вищої освіти щодо особливостей комунікації та взаємодії зі студентами-ветеранами та чинними військовослужбовцями. А також, результатів вивчення досвіду студентів-ветеранів та військовослужбовців і їхньої оцінки у задоволеності навчальним процесом, його організацією і можливими проблемами моментами в комунікації. На основі отриманих результатів досліджень розроблено практичні рекомендації та представлено методи допомоги і самодопомоги для студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців, *що сприятиме створенню сприятливого середовища для їхнього навчання та розвитку.*

Ми сподіваємося, що цей посібник стане корисним інструментом у роботі з такою важливою категорією студентів, як ветерани війни або чинні військовослужбовці, і сприятиме створенню інклюзивного та підтримуючого середовища в закладах вищої освіти.

РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЩОДО КОМУНІКАЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ ЗІ СТУДЕНТАМИ-ВЕТЕРАНАМИ І ЧИННИМИ ВІЙСЬКО- ВОСЛУЖБОВЦЯМИ

З метою вивчення оцінки і особливостей комунікації, навчання та взаємодії викладачів зі студентами, які є ветеранами війни та чинними військовослужбовцями було протягом двох місяців (жовтень – листопад 2024 року) опитано дев'яносто співробітників Вищих навчальних закладів (ВНЗ) України (Київський національний університет імені Тараса Шевченка; Національний університет харчових технологій; Київський столичний університет імені Бориса Грінченка; ХНПУ імені Г. С. Сковороди; Поліський національний університет; Житомирський економіко-гуманітарний інститут Університету «Україна»; Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова; Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького; Харківський національний університет внутрішніх справ; Одеський національний економічний університет; Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника; Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя; Державний торговельно-економічний університет; Національний фармацевтичний університет; Київська муніципальна академія естрадного та циркового мистецтв; Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка; Національний університет фізичного виховання та спорту України; Херсонський національний технічний університет; Криворізький національний університет; Маріупольський державний університет; Національний університет біоресурсів та природокористування України; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана; Національний університет «Запорізька політехніка»; Дніпровський державний технічний університет; Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного; Львівський національний університет імені Івана Франка; Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка; Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського; Університет імені Альфреда Нобеля тощо (табл. 1).

Участь у опитуванні була із дотриманням принципів добровільності та конфіденційності (анонімності). *Таблиця 1.1*

**Соціально-демографічні показники досліджуваних працівників за-
кладів вищої освіти**

Характеристики		Відсоток
Стать	Жінки	90 %
	Чоловіки	10 %
Посада	Старший викладач	15,6 %
	Старший науковий співробітник	1,1 %
	Асистент	8,9 %
	Доцент	55,5 %
	Професор	12,2 %
	Завідувач, директор, проректор	6,7 %

Серед опитаних, 90 % – жінки та 10 % – чоловіки. Середній вік досліджуваних – 44,2 роки (від 23 до 68 років). За розподілом посад: старші викладачі – 15,6 %; старші наукові співробітники – 1,1 %; асистенти – 8,9 %; доценти – 55,5 %; професори – 12,2 %; керівні посади ВНЗ (завідувач, директор, проректор) – 6,7 %.

Мають безпосередній досвід взаємодії в межах освітнього процесу зі студентами, які є ветеранами війни або учасниками бойових дій – 73,3 % та 26,7 % – не мають такого досвіду. Працівники закладів вищої освіти, які мали досвід взаємодії здебільшого працювали із студентами-ветеранами як денної, так і заочної форми навчання – 47 %; 31 % – лише заочної та 22 % – денної форми.

Серед основних викликів з якими, на думку викладачів, зустрічаються студенти-ветерани було виділено шість: проблеми емоційного характеру (надмірний/занижений рівень емоційних проявів); складнощі з концентрацією уваги; із запам'ятовуванням навчального матеріалу; з відвідуванням занять через особисті причини; відсутність (недостатній розвиток) інклюзивного простору в закладі освіти; недостатній рівень обізнаності цивільних щодо того як коректно поводитися із студентами-ветеранами (рис. 1.1).

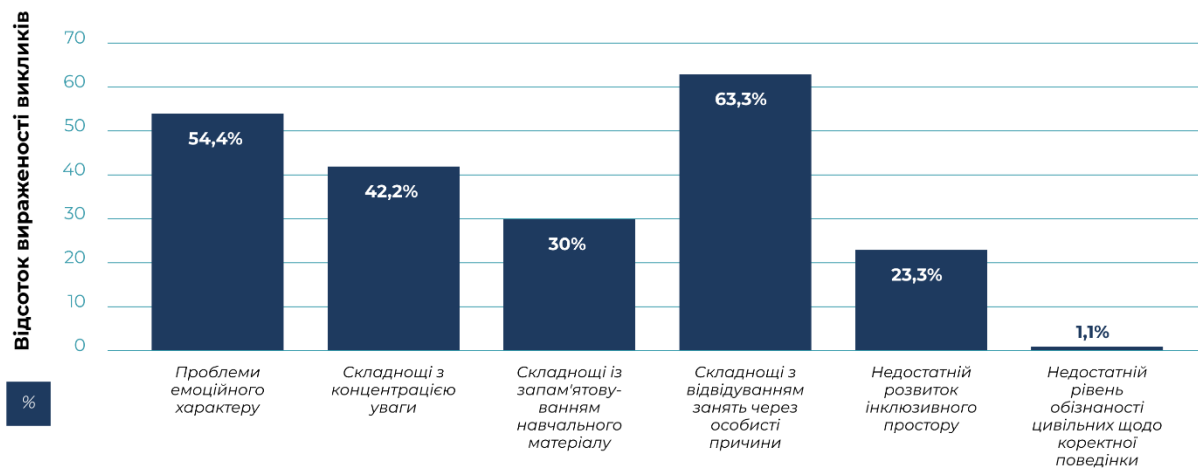


Рис. 1.1. Відсоткові показники вираженості основних викликів з якими зустрічаються студенти-ветерани в процесі навчання (на думку викладачів)

Найбільш вираженими, на думку працівників закладів вищої освіти, є складнощі з відвідуванням занять через особисті причини (їх відмітило 63,3 % досліджуваних зі 100 %; mean = 0,633). Водночас, до цієї причини входять ситуації, коли студент не має змоги фізично до них доєднатися через відсутність зв'язку і перебування у зоні ведення бойових дій (зокрема це характерно для студентів заочної форми навчання, які є діючими військовослужбовцями), перебування на лікуванні, протезуванні тощо. На другому місці – проблеми емоційного характеру (надмірний/занижений рівень емоційних проявів) (про них зазначило 54,4 % викладачів зі 100 %; mean = 0,544). На третьому місці – складнощі з концентрацією уваги. Про них зазначили 42,2 % викладачів зі 100 %; mean = 0,422. Про складнощі із запам'ятовуванням навчального матеріалу зазначило 30 % викладачів (mean = 0,300). Про відсутність (недостатній розвиток) інклюзивного простору в закладі вищої освіти, як виклик для студентів-ветеранів, відзначили 23,3 % викладачів (mean = 0,233). На останньому місці за результатами частотного аналізу є виклик – недостатній рівень обізнаності цивільних щодо того як коректно поводитися зі студентами-ветеранами (1,1 % досліджуваних; mean = 0,0111).

Працівники закладів вищої освіти в межах запитання про оцінку своєї комунікації зі студентами, які є ветеранами та/або учасника бойових дій відповіли наступним чином (рис. 1.2).

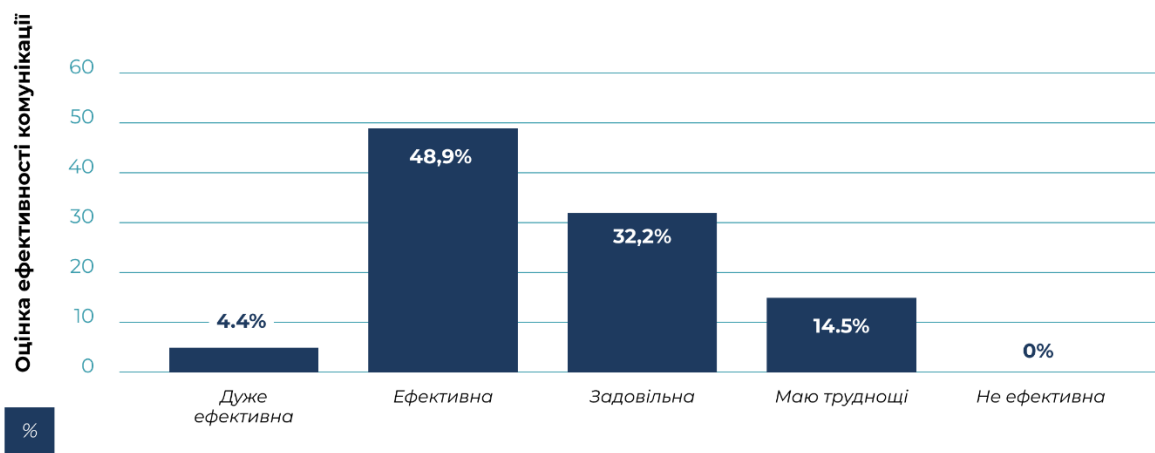


Рис. 1.2. Відсоткові показники вираженості оцінки своєї комунікації зі студентами-ветеранами та чинними військовослужбовцями

Більшість (48,9 %) оцінюють свій досвід взаємодії зі студентами-ветеранами та/або учасниками бойових дій як ефективний. На задовільному рівні оцінка комунікації у 32,2 % викладачів. Мають/ли труднощі під час комунікації 14,5 % викладачів. Найменший відсоток отримала оцінка «дуже ефективна» комунікація – 4,4 % та «не ефективна» – 0 % (відсутня).

Раніше отримували рекомендації або інструкції щодо роботи зі студентами, які мають бойовий досвід від навчально-методичної частини свого закладу освіти – 17,8 % досліджуваних; 82,2 % – не отримували таких рекомендацій.

Водночас, 45,6 % викладачів зазначили, що мали потребу адаптувати формат подачі матеріалу до потреб студентів-ветеранів. Та 32,2 % – зіштовхувалися у своїй практиці із запитом (необхідністю) від ветерана індивідуального підходу під час навчального процесу; 67,8 % – зазначили, що відповідних запитів не було, студенти здавали завдання і виконували умови навчального процесу у встановлені терміни та без додаткової уваги з боку викладача. Досить цікавим є розподіл по формах здобуття освіти студентів залежно від запиту в індивідуальному підході (рис. 1.3).

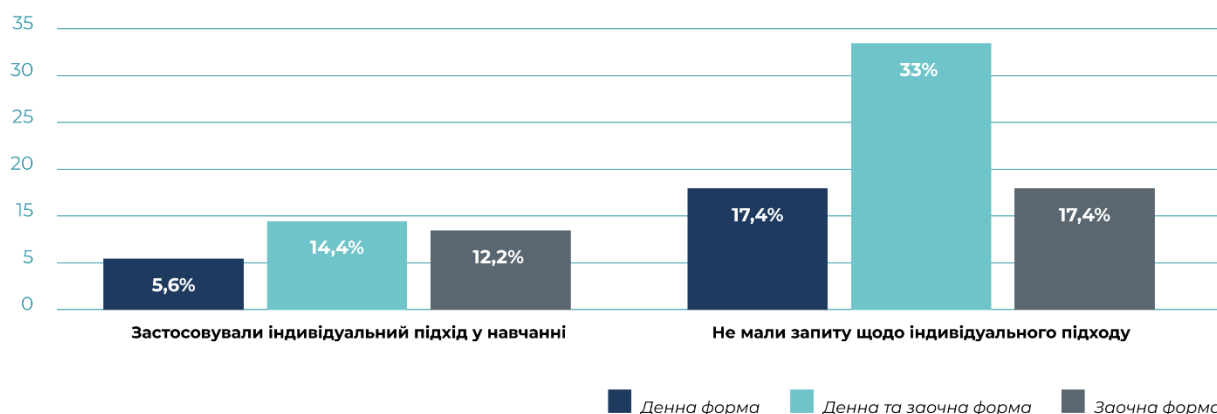


Рис. 1.3. Відсотковий розподіл за наявністю/відсутністю запиту в необхідності індивідуального підходу залежно від форм здобуття освіти студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців

Викладачі, які отримували запит від студентів-ветеранів щодо застосування індивідуального підходу (32,2 %) відзначили, що мали досвід взаємодії у більшості (14,4 %) як зі студентами денної, так і заочної форми; 12,2 % – лише заочної форми та 5,6 % – денної форми навчання.

Серед викладачів, які не стикалися (67,8 %) у своїй практиці із запитом (необхідністю) від ветерана в індивідуальному підході під час навчального процесу у своїй більшості взаємодіяли зі студентами обох форм навчання (33 %); 17,4 % – лише денної та 17,4 % – заочної форми.

Серед основних запитів в межах індивідуального підходу:

- зміна дедлайнів (термінів) здачі виконаних завдань;
- більш гнучкий графік навчання із використанням дистанційних і асинхронних форм (у зв'язку із перебуванням на лікуванні; виконанням бойових завдань або відсутністю фізичної можливості виконання через перебування у зоні бойових дій);
- розробка додаткових завдань, матеріалів, пояснення, розділення пройденого матеріалу на менші модулі для можливості їхнього опрацювання та ефективного засвоєння матеріалу в межах додаткових консультацій в поза аудиторний час;

- зміна студентом-ветераном наукового керівника під час написання дипломної роботи через несумісність та відчуття тиску;
- адаптація дипломної роботи до теми, близької досвіду учасника бойових дій;
- адаптація електронних навчальних матеріалів для студентів-учасників бойових дій із зниженням зору;
- психологічна підтримка, бажання поділитися тим, що турбує.

Серед методів, які використовують або вважають за доцільне використовувати викладачі в межах навчального процесу зі студентами-ветеранами: індивідуальні консультації; додаткові матеріали для самостійного опрацювання; гнучкий графік здачі завдань; кураторство (наставництво) від студентів; різноманітні інформаційні додатки, сучасні методи опрацювання дидактичного матеріалу; створення сензитивних умов для дослідження (обговорення а не нав'язування теми для кваліфікаційної роботи).

У більшості випадків означені методи використовуються у поєднанні в межах різних конфігурацій. Тому, за допомогою частотного аналізу визначимо частоту використання кожного із них.

Таблиця 1.2

Показники частотного аналізу методів підтримки, які використовують або вважають за доцільне використовувати викладачі при роботі зі студентами-ветеранами та чинними військовослужбовцями

Методи	Частота, у %	Рейтинг, місце
Індивідуальні консультації	83,3 %	1
Додаткові матеріали для самостійного опрацювання	40 %	3
Гнучкий графік здачі завдань	82,2 %	2
Кураторство (наставництво) від студентів	25,6 %	4
Інформаційні додатки опрацювання матеріалу	3,3 %	6
Створення сензитивних умов для наукових пошуків	14,4 %	5

Найчастіше викладачами використовуються індивідуальні консультації (83,3 %) та гнучкий графік здачі завдань (82,2 %). Додаткові матеріали для само-

стійного опрацювання вважають за доцільне використовувати 40 % зі 100 % опитаних викладачів. Серед 25,6 % домінує думка про важливість кураторства (наставництва) від студентів для більш ефективної адаптації ветеранів до навчального процесу. Важливість створення сензитивних умов для наукових пошуків в межах індивідуальних досліджень студентів-ветеранів відзначило 14,4 % досліджуваних викладачів та 3,3 % вважають за доцільне використовувати інформаційні додатки для опрацювання студентами-ветеранами навчального матеріалу.

Більшість працівників (73,3 %) закладів освіти вважають, що студенти-ветерани потребують окремих форм роботи під час навчання (психологічна допомога, наставництво тощо); 11,1 % – думають, що окремі форми не потрібні; вважають, що це має бути виключно за запитом, але без надмірної уваги та нав'язливості з боку викладача (15,6 %).

Серед основних бар'єрів для працівників освіти в комунікації зі студентами-ветеранами війни були виділені наступні: відсутність досвіду роботи зі студентами-ветеранами; емоційна закритість студентів-ветеранів; відсутність інформації про потреби студентів-ветеранів; страх образити студентів-ветеранів; узгоджена комунікація як зі сторони викладача, так і деканату; не бажання зрозуміти психологічний стан і факт знаходження студента на фронті і вимога, що він обов'язково має у певний час доєднатися до пари (рис. 1.4).

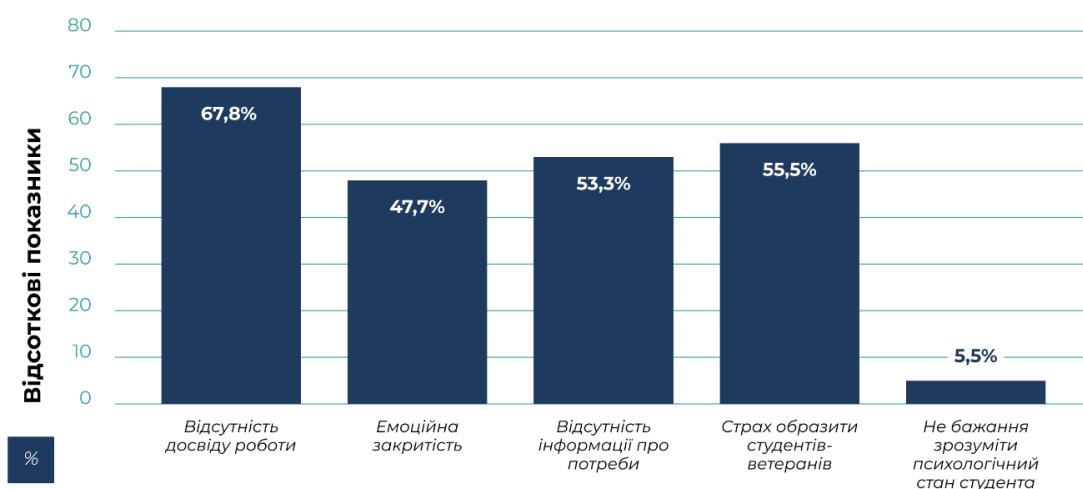


Рис. 1.4. Основні бар'єри на думку працівників закладів вищої освіти, які можуть виникати у комунікації зі студентами-ветеранами та чинними військовослужбовцями

Всі виділені бар'єри є досить вираженими і часто зустрічаються у відповідях в комбінації. Однак, найбільш вираженим, на думку викладачів, є відсутність досвіду роботи із студентами-ветеранами (67,8 %) і, відповідно, не розуміння викликів із якими зіштовхуються вони під час навчання. На другому місці за вираженістю є страх образити студентів-ветеранів (55,5 %), певним чином зачепити їхні почуття (вимогами, прикладами, нагадати про пережиті події тощо). На третьому – відсутність інформації про потреби студентів-ветеранів (53,3 %), яка проявляється у не розумінні працівників закладів освіти, які є запити, потреби для вибудови стратегій реагування на них та допомоги/підтримки за запитом. На четвертому місці – емоційна замкнутість студентів-ветеранів (47,7 %), що може не дозволяти встановлювати ефективну комунікацію, через не розуміння потреб і відсутність їхнього висвітлення. Також, до бар'єру викладачі віднесли не бажання зрозуміти психологічний стан і відсутність змоги студента доєднуватися до занять із використанням дистанційних технологій (у зв'язку із перебуванням у зоні бойових дій, відсутності інтернету, гаджета для підключення, часу тощо).

Важливим аспектом в межах адаптації студентів-ветеранів у закладах вищої освіти є їхня інтеграція у студентське середовище. Оскільки ветерани та/або учасники бойових дій не лише взаємодіють в межах освітнього процесу із викладачами, а і мають комунікувати із студентами-одногрупниками (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Показники оцінки викладачами складності студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців з інтеграцією у студентське середовище

Складнощі студентів-ветеранів з інтеграцією в студентське середовище	Відсоток
Так, часто	8,9 %
Іноді	52,2 %
Ні, не помічав/ла	32,2 %
Важко відповісти	6,9 %

За результатами опитування виявлено, що більшість із опитаних викладачів (52,2 %) відповіли, що іноді помічали наявність складнощів з інтеграцією у студентське життя студентів-ветеранів; не помічали такого роду проблем – 32,2 % досліджуваних і водночас зазначили, що їхня інтеграція була досить легкою і природною. Вагаються щодо відповіді – 6,9 % викладачів, тому зазначили варіант «важко відповісти». Водночас, 8,9 % вказали, що часто у процесі своєї професійної активності помічали наявність певних складнощів під час взаємодії студентів-ветеранів в межах навчального середовища із іншими студентами.

На запитання: «Чи стикалися ви з труднощами у вирішенні конфліктів або непорозумінь під час взаємодії зі студентами-ветеранами?» працівники закладів вищої освіти відповіли у більшості із тих, хто мали досвід взаємодії із ними або ж були свідками чи чули від колег про таку взаємодію – не стикалися (93,3 % досліджуваних), 6,7 % – відповіли позитивно, підтвердивши наявність такого досвіду.

Навчальна взаємодія не обмежується лише академічною активністю студентів, велика частина часу зазвичай припадає на позаакадемічну діяльність. Тому, було визначено причини, які, на думку працівників закладів вищої освіти, можуть перешкоджати студентам-ветеранам брати участь у позаакадемічній діяльності. Серед основних: психо-емоційний стан та неготовність до таких активностей; відсутність часу через інші зобов'язання; брак інформації про події; невпевненість у тому, що оточення прийме ініціативу ветеранів; не розуміння суті та ролі позаакадемічної активності; відсутність бажання брати участь у таких заходах; відсутність умов для залученості ветеранів; проблеми зі здоров'ям (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Причини, які можуть перешкоджати студентам-ветеранам та чинним військовослужбовцям брати участь у позаакадемічній діяльності

Основні причини	Відсоток	Рейтинг, місце
Психоемоційний стан та неготовність до таких активностей	48,8 %	2
Відсутність часу через інші зобов'язання	54,4 %	1

Брак інформації (низький рівень поінформованості) про події	10 %	7
Невпевненість у тому, що оточення прийме ініціативу ветеранів	22,2 %	5
Не розуміння суті та ролі позаакадемічної активності	28,9 %	4
Відсутність бажання брати участь у таких заходах	37,8 %	3
Відсутність умов для залученості ветеранів	17,8 %	6

Найбільш вираженою серед причин (за результатами частотного аналізу) на думку викладачів є відсутність часу через різні зобов'язання (54,4 % досліджуваних), куди окрім всього іншого може входити здоров'я, якому потрібно приділити увагу, волонтерство тощо. На другому місці – психоемоційний стан та неготовність до такого роду активностей, зокрема і через проблеми з адаптацією до цивільного життя (48,8 %). На третьому – відсутність бажання брати участь у таких заходах (37,8 %). Таку причину, як «не розуміння суті та ролі позаакадемічної активності» відзначило 28,9 % опитаних викладачів; про невпевненість у тому, що оточення прийме ініціативу ветеранів – 22,2 %; відсутність умов для залученості ветеранів – 17,8 %. Найменш вираженою причиною, на думку викладачів, є брак інформації (низький рівень поінформованості) про події позаакадемічної активності.

На запитання: «Як можна було б покращити залученість студентів-ветеранів у позаакадемічну активність?» серед працівників закладів вищої освіти було виявлено наступні можливі напрями: підвищення обізнаності про проєкти і можливості (58,9 % досліджуваних); створення спеціальних програм для студентів-ветеранів, які були б їм цікавими і практично важливими та залучення їх до розробки і реалізації (54,4 %); індивідуальні консультації та мотиваційна підтримка (54,4 %); проведення подій за інтересами на основі аналізу їхніх потреб (43,3 %).

Серед додаткових ресурсів або підтримки, які, на думку працівників закладів вищої освіти, були б корисними для покращення комунікації зі студентами-ветеранами є:

- чат боти, сайти із порадами психологів щодо взаємодії;

- методичні рекомендації;
- додаткові матеріали щодо алгоритму роботи зі студентами-ветеранами, які мають труднощі із концентрацією уваги, запам'ятовуванням матеріалу, мають ПТСР, проявляють надмірний рівень агресивності, байдужості, конфліктності тощо;
- тренінги для студентів-ветеранів (спрямовані на психо-емоційну підтримку; на їхню інтеграцію у студентське середовище);
- тренінги для працівників закладів вищої освіти (спрямовані на формування навичок: безконфліктної взаємодії, їхнього врегулювання в межах системи «викладач-студент», «студент-студент»; ефективної взаємодії і спілкування зі студентами-ветеранами (як спілкуватися щоб не сказати зайвого; як вийти із ситуації, якщо щось стало на парі «тригером» для студента-ветерана і для цивільного студента; чи доречно акцентувати увагу на досвіді ветерана, надавати особливі умови навчання (як це визначити) тощо);
- онлайн-вебінари;
- групові зустрічі із розглядом конкретних кейсів спрямованих на вибудову більш ефективної комунікації; успішних практик колег; негативного досвіду;
- гейміфікація навчання (підхід в межах освітнього процесу, що спрямований на мотивацію здобувачів освіти за допомогою ігрових елементів і дизайну відеоігор у навчальному середовищі);
- огляд результатів конкретних емпіричних досліджень на студентах-ветеранах, де можна було б дізнатися їхню думку і бачення щодо питань взаємодії та можливих особливостей комунікації (як вони бачать цей процес, із зазначенням їхніх потреб і мотивів в межах навчального закладу тощо);
- наявність консолідованої інформації про програми, гранти, стипендії, додаткові можливості для студентів-ветеранів та цивільних студентів. Щоб працівники закладів вищої освіти мали змогу спрямовувати здобувачів і підказати їм, те що для них може бути допоміжним. Таким чином демонструючи обізнаність, зацікавленість і включеність у їхні потреби і запити;

- можливість формалізації оформлення графіку відвідувань занять та дедлайнів певних видів робіт для студентів-ветеранів, які є діючими військовослужбовцями або мають проблеми зі здоров'ям тощо. Це дозволить продемонструвати розуміння тих викликів із якими вони зараз зіштовхуються; повагу і підтримку їхнього вибору у намаганнях здобути вищу освіту не зважаючи на обставини, що вимушено виникли, а не просто покинути навчання та на документальному (формальному) рівні студенти-ветерани будуть відчувати себе більш захищеними і не відчувати потреби звертатися до викладача із необхідністю просити певного зниження вимог для себе в межах навчального процесу;
- планування додаткових годин, які входили б у навантаження викладачів щодо індивідуальної роботи зі студентами (розробка додаткових завдань, пакетів тестування, практичних вправ, індивідуальних кейсів, зустрічей для здачі матеріалу у офлайн та/або онлайн форматі) тощо;
- створення в межах навчальних закладів медіаційних служб та програм для навчання медіаторів;
- розробка і поширення карт без бар'єрного середовища закладу вищої освіти (з інформацією про групи психологічної підтримки, які діють в межах навчального закладу (якщо такі є, якщо немає, тоді зовнішні контакти); можливості отримання індивідуальних психологічних консультацій і посилення на записи на них; контактні дані (номери телефонів, адреси) груп підтримки, хабів, гарячих телефонних ліній із розмежуванням переліку проблем у межах яких можна до них звертатися).

Більшість опитаних працівників закладів вищої освіти (85,6 %) хотіли б долучитися до тренінгу про покращення взаємодії зі здобувачами освіти з числа військовослужбовців та ветеранів та 14,4 % – не бажають брати участь у тренінгу, оскільки вважають рівень своєї обізнаності у цьому питанні достатнім.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СТУДЕНТІВ-ВЕТЕРАНІВ ТА ЧИННИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЩОДО КОМУНІКАЦІЇ, ПРОБЛЕМ ТА ВИКЛИКІВ З ЯКИМИ ВОНИ СТИКАЮТЬСЯ У ЗВО

2.1. Соціально-демографічні характеристики вибірки

З метою вивчення успішності адаптації ветеранів до освітнього простору Вищих навчальних закладів (ВНЗ) було здійснено опитування 92 студентів-ветеранів війни та чинних військовослужбовців для оцінки їх психоемоційного стану, особливостей комунікації з учасниками освітнього процесу та особистісних ціннісно-мотиваційних характеристик.

Дослідження проводилося у листопаді 2024 року за допомогою використання Google-форми та із дотриманням принципів добровільності участі, анонімності результатів опитування та їхнього використання виключно в узагальненому вигляді.

В опитуванні взяли участь 92 студенти-ветерани віком від 20 до 51 року з різних університетів України: Київський національний університет імені Тараса Шевченка; Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського; Національний авіаційний університет; Національний університет біоресурсів і природокористування України; Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана; Центральноукраїнський національний технічний університет (м. Кропивницький); Подільський державний університет (м. Кам'янець-подільський); Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського; Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут; Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка та ін. (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні показники досліджуваних студентів-ветеранів війни та чинних військовослужбовців

Характеристики		Відсоток
Стать	Чоловіки	90,2 %
	Жінки	9,8 %
Форма навчання	Денна	87 %
	Заочна	13 %
Курс	ОС «Бакалавр», 1 курс	5,4 %
	ОС «Бакалавр», 2 курс	12 %
	ОС «Бакалавр», 3 курс	17,4 %
	ОС «Бакалавр», 4 курс	30,4 %
	ОС «Магістр», 1 рік навчання	14,1 %
	ОС «Магістр», 2 рік навчання	15,2 %
Участь у бойових діях	Так	81,5 %
	Ні	18,5 %
Військовий статус на сьогодні	Діючий військовослужбовець	52,2 %
	Ветеран, який не служить	41,3 %
	Ветеран, який повернувся на службу після 24 лютого 2022 року	6,5 %
Чи зазнавали травм під час служби?	Так	53,3 %
	Ні	46,7 %

Згідно розподілу учасників опитування за статтю, у дослідженні взяли участь 90,2 % – чоловіки та 9,8 % – жінки. Середній вік досліджуваних – 31,7 роки. Серед них навчаються за денною формою навчання 87 %, за заочною формою – 13 %. Згідно розподілу освітнього ступеню (ОС) «Бакалавр», 1 курс – 5,4 %; ОС «Бакалавр», 2 курс – 12 %; ОС «Бакалавр», 3 курс – 17,4 %; ОС «Бакалавр», 4 курс – 30,4 %; ОС «Магістр», 1 рік навчання – 14,1 %; ОС «Магістр», 2 рік навчання – 15,2 %.

Мають безпосередній досвід участі в бойових діях 81,5 % опитуваних, 18,5 % – не мають такого досвіду.

Розподіл за військовим статусом опитуваних: діючий військовослужбовець – 52,2 %; ветерани які не служать – 41,3 %; ветеран, який повернувся на службу після 24 лютого 2022 року – 6,5 %.

Більшість респондентів вказали, що зазнавали травм під час служби, а саме 53,3 %, що може потребувати подальшої уваги та підтримки, тоді як решта опитуваних – 46,7 % повідомили про відсутність такого досвіду.

2.2. Академічна адаптація студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців

В межах академічної адаптації розглянуто досвід повернення до навчального процесу студентів-ветеранів, можливі перешкоди, допоміжні моменти, які вони вважають дієвими при цьому тощо.

Більшість студентів-ветеранів (47,8 %) частково мали труднощі з адаптацією до навчальної програми після перерви навчання. Серед 33,7 % – таких труднощів не було та 18,5 % – відповіли ствердно, що свідчить про наявність таких проблем.

Водночас, 15,2 % студентів-ветеранів мають необхідність у додаткових академічних консультаціях або допомозі з боку професорсько-викладацького складу. Серед більшості досліджуваних переважає відповідь «іноді» (52,2 %), що свідчить про виникнення такої потреби за певних обставин, але не завжди та 32,6 % студентів-ветеранів не мають потреби у додаткових консультаціях взагалі.

Серед викликів з якими зустрічаються студенти-ветерани під час навчання виділено наступні: проблеми емоційного характеру (надмірний/занижений рівень емоційних проявів); складнощі із концентрацією уваги; із запам'ятовуванням навчального процесу; із відвідуванням занять через особисті причини; відсутність (недостатній розвиток) інклюзивного простору в закладі освіти; складнощі у взаємодії зі студентами; із викладачами; надмірно інтенсивний графік занять, відсутність часу на власне життя (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Частотний аналіз викликів із якими зустрічаються студенти-ветерани та чинні військовослужбовці під час навчання

Основні виклики	Відсоток	Рейтинг, місце
Проблеми емоційного характеру (надмірний/занижений рівень емоційних проявів)	18,2 %	4
Складнощі із концентрацією уваги	40,9 %	2
Складнощі із запам'ятовуванням навчального матеріалу	55,7 %	1
Складнощі із відвідуванням занять через особисті причини	26,1 %	3
Відсутність (недостатній розвиток) інклюзивного простору в закладі освіти	6,8 %	7
Складнощі у взаємодії зі студентами	10,2 %	5
Складнощі у взаємодії із викладачами	9,1 %	6
Надмірно інтенсивний графік занять, відсутність часу на власне життя	1,1 %	9
Тривоги і сон в метро	1,1 %	9
Відсутні виклики	3,3 %	8

За результатами частотного аналізу виявлено, що домінуючим викликом із яким зіштовхуються студенти-ветерани під час навчання – складнощі із запам'ятовуванням навчального матеріалу (55,7 %). На другому місці – складнощі із концентрацією уваги (40,9 %). На третьому – складнощі із відвідуванням занять через особисті причини (26,1 %), куди входить необхідність обирати між відвідуванням занять і виконанням своїх службових зобов'язань. Про проблеми емоційного характеру (надмірний/занижений рівень емоційних проявів) зазначило 18,2 % студентів-ветеранів. Водночас, було виявлено, що на думку викладачів, цей виклик відмітили як важливий більше половини досліджуваних (54,4 %). Про складнощі у взаємодії із студентами зазначили 10,2 % студентів-ветеранів із усіх опитаних (100 %); із викладачами – 9,1 %. Про відсутність (недостатній розвиток) інклюзивного простору у закладі вищої освіти зазначило 6,8 % досліджуваних із 100 %. Водночас, 3,3 % вказали, що не мали викликів та труднощів

в межах повернення до навчального процесу після перерви. Найменш вираженими є надмірний інтенсивний графік занять і у зв'язку із цим відсутність часу на власне життя (1,1 %) та тривоги і сон в метро (1,1 %).

У результаті порівняльного аналізу між викликами, які були зазначені викладачами та студентами-ветеранами і чинними військовослужбовцями виявлено значущі розбіжності та відмінності у баченні і оцінці їх обома суб'єктами навчального процесу. Зокрема, відмінності є: проблеми емоційного характеру; складнощі відвідування занять через особисті причини; недостатній розвиток інклюзивного простору в ЗВО (викладачі значно частіше зазначають ці проблеми, порівняно зі студентами); складнощі із запам'ятовуванням навчального матеріалу (студенти значно частіше зазначають про цю проблему, порівняно із викладачами) ($p \leq 0,01$).

Більшість студентів-ветеранів (48,9 %) оцінюють свою комунікацію із викладачами ЗВО як задовільну; 42,4 % – як ефективну; дуже ефективну – 3,3 %; мають труднощі – 5,4 %. Це досить позитивний результат, оскільки свідчить про здебільшого позитивну оцінку комунікації із викладачами студентами-ветеранами.

Серед студентів-ветеранів 15,4 % відчують потребу в адаптації формату подачі освітнього матеріалу; більшість (57,1 %) частково відчують та 27,5 % – не потребують адаптації матеріалу.

Важливо було дізнатися чи мають/відчують студенти-ветерани труднощі у керуванні і розподілі власним часом (рис. 2.1).

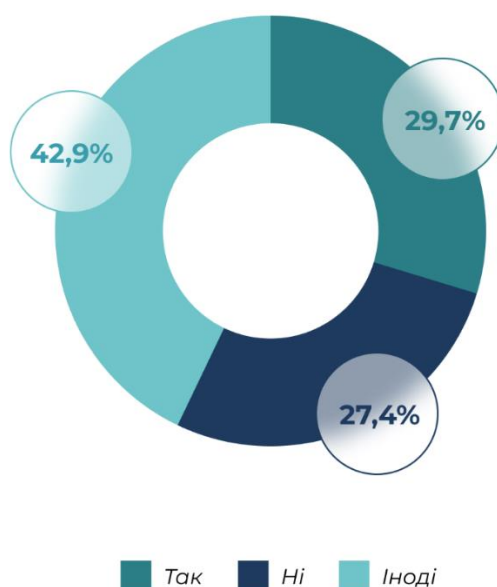


Рис. 2.1. Показники відповіді на запитання: «Чи відчуваєте труднощі з плануванням і управлінням часом для навчання та інших обов’язків (робота, сім’я тощо)»

Виявлено, що 29,7 % студентів-ветеранів мають труднощі із плануванням та розподілом власного часу; більшість (42,9 %) іноді мають та 27,4 % – не мають таких труднощів і успішно розподіляють свій час між всіма сферами.

На запитання «Чи зверталися Ви із запитом до викладачів ЗВО щодо індивідуального підходу в межах навчального процесу» було отримано відповіді представлені на рис. 2.2.

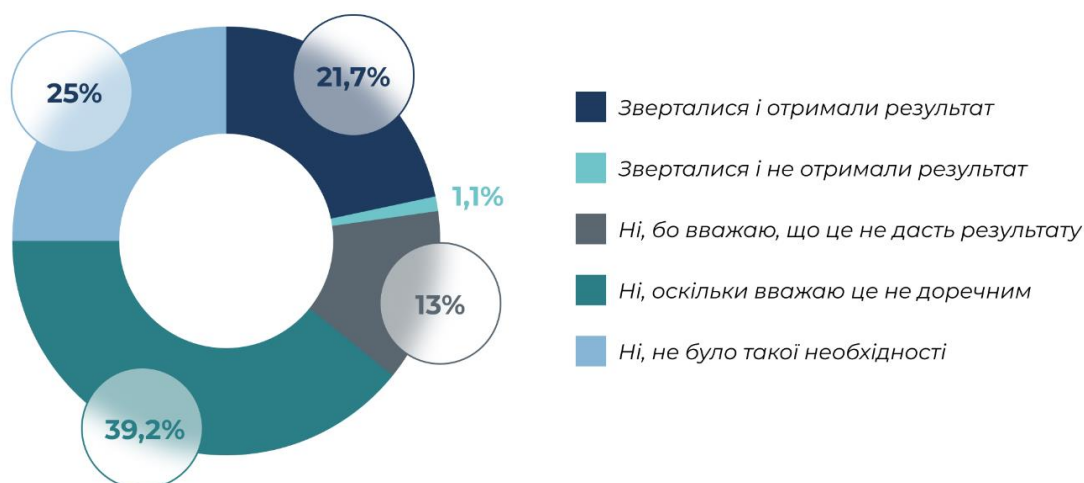


Рис. 2.2. Показники відповіді на запитання: «Чи зверталися Ви із запитом до викладачів ЗВО щодо індивідуального підходу в межах навчального процесу»

Серед 22,8 % студентів-ветеранів такого роду запити були із їхнього боку та більшість (81,2 %) – відповіли, що не зверталися із запитом до викладачів щодо індивідуального підходу. Серед тих студентів-ветеранів, які зверталися більшість (25 %) отримали результат і конструктивну, компромісну взаємодію. Водночас, 1,1 % – відповіли, що після такого запиту не отримали результату/відповіді. Серед студентів, які не зверталися із таким запитом, більшість (39,2 %) не робили цього, оскільки вважають це недоречним і не хочуть вимагати до себе зайвої уваги та бажають навчатися на загальних умовах («як всі»). Не зверталися, оскільки не було такої необхідності – 25 % досліджуваних та 13 % не робили цього, оскільки вважають, що це не дасть результату і викладачі відмовлять.

Водночас, 18,7 % студентів-ветеранів відчують потребу у додатковій взаємодії із викладачами для отримання якісної освіти; 50,5 % – іноді відчують таку потребу та 30,8 % – не відчують такої необхідності.

Серед найбільших труднощів, які відчують студенти-ветерани під час засвоєння матеріалу є: технічні, складність розуміння змісту, недостатність часу на підготовку через інші запов'язання, очікування з боку викладачів на швидке засвоєння матеріалу (рис. 2.3).

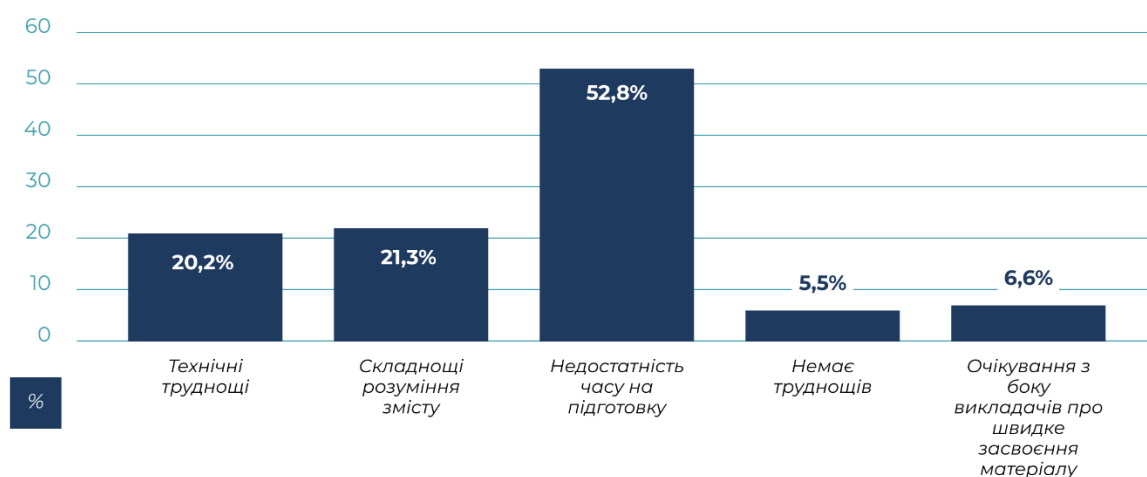


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл частотного аналізу найбільших труднощів, які відчують студенти-ветерани та чинні військовослужбовці під час засвоєння матеріалу

Більшість студентів-ветеранів (52,8 %) відчують недостатність часу на підготовку через інші зобов'язання та в цілому через досить велику кількість матеріалу, який потрібно опрацювати в межах різних дисциплін навчального процесу. Серед 21,3 % опитаних спостерігається складність розуміння змісту; 20,2 % мають технічні труднощі. Як складність відмітили, очікування з боку викладачів на швидке засвоєння матеріалу – 6,6 % студентів-ветеранів та 5,5 % зазначили, що труднощів не мали.

Найбільш доцільними методами сприяння адаптації у навчальний процес під час роботи зі студентами-ветеранами на їхню думку є: індивідуальні консультації; додаткові матеріали для самостійного опрацювання; гнучкий графік здачі завдань; кураторство (наставництво) від студентів; кураторство (наставництво) від викладачів (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Відсотковий розподіл частотного аналізу найбільш доцільних методів сприяння адаптації до навчального процесу під час роботи із студентами-ветеранами та чинними військовослужбовцями

В результаті частотного аналізу встановлено, що найбільш ефективним методом на думку студентів-ветеранів (його відзначило 50,5 % опитаних) є гнучкий графік здачі завдань і можливість пошуку компромісу у цьому за умови, якщо студент пояснює чому це необхідно і чому виникають затримки. На другому місці (19,1 % із 100 %) – кураторство (наставництво) від викладача, яке за потреби

може спостерігатися не лише в межах роботи над науковими роботами, а і під час вивчення дисциплін (рекомендації щодо додаткової літератури для опрацювання пройденого матеріалу, додаткові роз'яснення тощо). На третьому місці – два методи: індивідуальні консультації та додаткові матеріали для самостійного опрацювання (записи лекцій, методичні розробки, додаткові завдання тощо). Про важливість їх зазначило по 15,7 % опитаних студентів-ветеранів зі 100 %. Та найменш дієвим, на думку студентів, є кураторство від одногрупників (студентів) – 2,2 %.

У результаті порівняння даних отриманих в ході опитування викладачів та студентів щодо найбільш ефективних методів адаптації у навчальний процес виявлено статистично значущі відмінності за всіма описаними методиками. Викладачі їх всі оцінили як більш важливі і дієві, ніж студенти-ветерани та чинні військовослужбовці ($p \leq 0,01$). Якщо на думку викладачів найбільш ефективним методом є індивідуальні консультації, то для студентів-ветеранів це гнучкий графік здачі завдань. Оскільки у них не завжди вистачає відведеного часу для їхнього виконання та опрацювання потрібного матеріалу, через його кількість або ж інші додаткові види робіт, які студенти виконують паралельно із навчанням.

Серед побажань щодо покращення програм або умов навчання для студентів-ветеранів закладів вищої освіти вони зазначили наступні:

- планування і розподіл часу викладачами в межах навчальної дисципліни із орієнтацією на більш актуальні теми, які є актуальними з огляду на проблеми і потреби сьогодення;
- забезпечення житлом під час навчання;
- підтримувати і дозволяти студентам-ветеранам ділитися власним досвідом (кейсами) на парах в межах проходження конкретних тем і конструктивно реагувати на їхній бойовий досвід і поради;
- більша зорієнтованість на практичні заняття в межах навчальних дисциплін;

- модернізація навчального матеріалу до практичного застосування (оновлення прикладів тощо) відповідно до потреб сьогодення;
- перенесення самопідготовки на суботу;
- врахування стану здоров'я ветеранів, осіб з інвалідністю внаслідок війни під час виконання завдань на полігоні та фізичних навантажень;
- адаптація лекційних матеріалів до аудиторії (мінімізація академічних визначень та заміна їх на більш простіші, чи простіше і доступніше їхнє пояснення);
- допомога з індивідуальними запитами студентам;
- не відокремлювати студентів-ветеранів від інших здобувачів освіти;
- більш лояльне ставлення викладачів до студентів, які є учасниками бойових дій, порівняно із іншими учасниками освітнього процесу;
- як метод покарання використовувати догани, а не погрози щодо відрахування чи якісь інші;
- можливість під час навчання проживати в дома, із сім'єю і відвідувати заняття (спеціальності військового спрямування, які передбачають казарменну форму проживання).

Водночас, досить велика кількість студентів-ветеранів зазначили, що вони задоволені організацією навчального процесу у своїх закладах вищої освіти та не мають пропозицій.

2.3. Соціальна адаптація студентів(ок)-ветеранів та чинних військовослужбовців

Більшість студентів(ок)-ветеранів (67,4 %) не мають труднощів під час взаємодії із викладачами та студентами. Зазначають, що труднощі були під час взаємодії зі студентами – 13 %; із викладачами – 6,5 % та зі студентами та із викладачами – 13%.

Серед труднощів із якими студенти-ветерани стикалися під час взаємодії із викладачами: непорозуміння або конфлікти, відсутність підтримки, надмірна підтримка, соціальна ізоляція, нетактовність, нелояльність до роботи, яка залишилася в межах бригад/батальйонів (рис. 2.5).

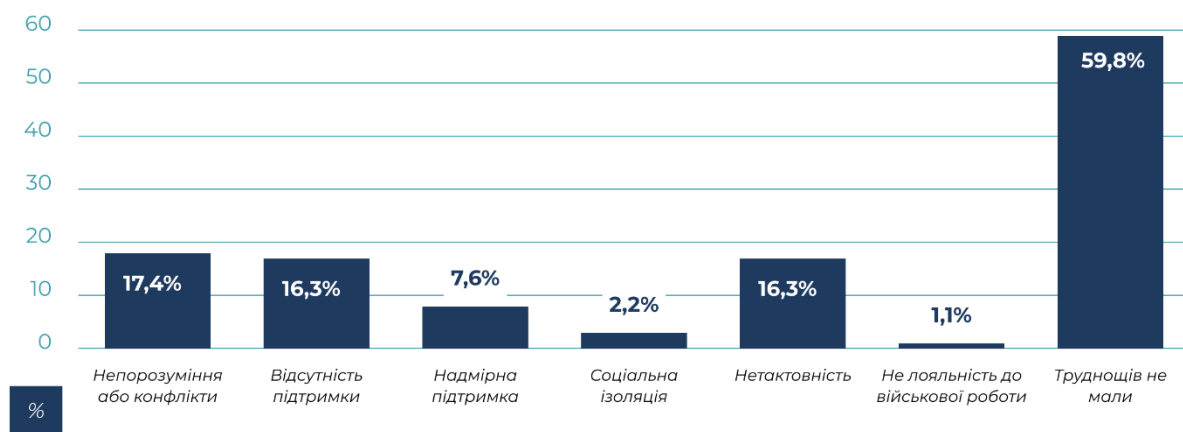


Рис. 2.5. Відсоткові показники частоти вираженості труднощів з якими зіштовхуються студенти-ветерани та чинні військовослужбовці під час взаємодії із викладачами

У результаті частотного аналізу виявлено, що більшість студентів-ветеранів (59,8 % із 100 %) зазначили, що труднощів під час взаємодії із викладачами не мали. Відсутність підтримки (16,3 %), нетактовність (16,3 %) та непорозуміння або конфлікти (17,4 %) як труднощі виражені за частотою виборів майже на однаковому рівні. Надмірну підтримку, як складність у взаємодії із викладачами відмітило 7,6 % опитаних із 100 %. Це свідчить про те, що викладачі іноді переймаючись, що можуть приділити мало уваги студентам-ветеранам, навпаки починають їх перенасичувати своєю увагою і нав'язувати підтримку і допомогу (як прояв гіперопіки). Найменш вираженими є соціальна ізоляція (2,2 %) та не лояльність до роботи, яка залишилася в межах бригад/батальйонів і яку студентам-ветеранам паралельно із навчанням потрібно виконувати (1,1 %).

Серед можливих змін із викладачами, які, на думку студентів-ветеранів, могли б покращити їхній навчальний досвід було виділено наступні: більше індивідуального підходу; частіші зворотні зв'язки; гнучкість у виконанні завдань; більше практичного спрямування в межах занять (рис. 2.6).

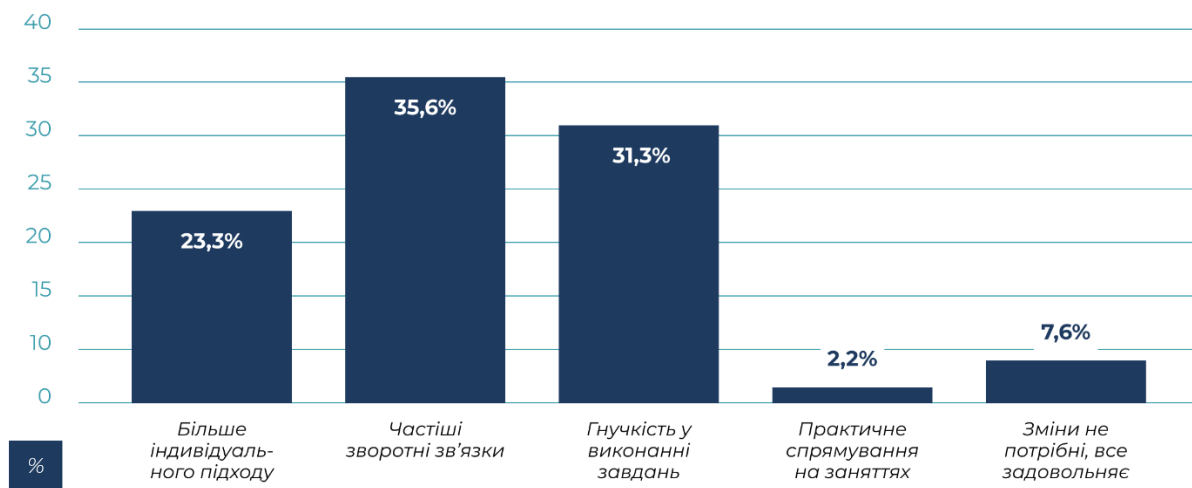


Рис. 2.6. Відсоткові показники змін у взаємодії з викладачами, які на думку студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців могли б покращити навчальний досвід

Більшість студентів-ветеранів вважають, що важливою зміною у взаємодії із викладачами, яка може покращити їхній навчальний досвід є частіші зворотні зв'язки від них (35,6 %). На другому місці за вираженістю є гнучкість у виконанні завдань (31,3 %); 23,3 % вважають важливим індивідуальний підхід до студентів-ветеранів; 2,2 % зазначають, що важливим є практичне спрямування на заняттях та 8,8 % студентів-ветеранів відповіли, що зміни не потрібні та їх все задовольняє.

Стосовно труднощів студентів-ветеранів під час взаємодії із колегами-студентами було отримано наступні відповіді (рис. 2.7).

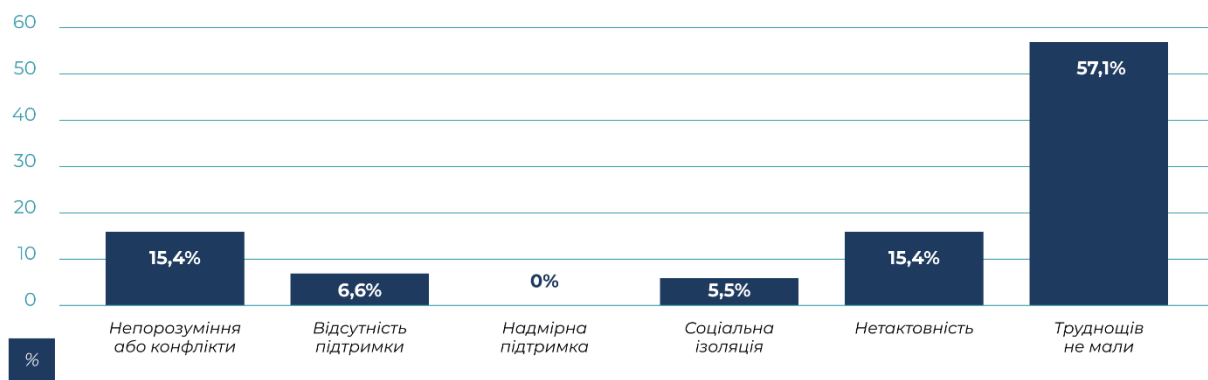


Рис. 2.7. Відсоткові показники частоти вираженості труднощів з якими зіштовхуються студенти-ветерани та чинні військовослужбовці під час взаємодії із одногрупниками

Труднощів під час взаємодії зі студентами не мали 57,1 % із 100 %. Цей показник не значущо відрізняється від даних отриманих щодо відсутності труднощів із викладачами (59,8 %). Про нетактовність зазначило 15,4 % опитаних студентів-ветеранів, про непорозуміння або конфлікти, також 15,4 %, про відсутність підтримки – 6,6 %, соціальну ізоляцію – 5,5 % та про надмірну підтримку з боку одногрупників ніхто із досліджуваних студентів-ветеранів не вказав ніхто (0 %).

Водночас, виявлено значущі відмінності за показником відсутності підтримки під час взаємодії із боку викладачів та студентів ($p \leq 0,05$). Більше студентів-ветеранів і чинних військовослужбовців відчують відсутність підтримки саме з боку викладачів, порівняно із одногрупниками. Це може бути пов'язано з тим, що завдання викладачів полягає у оцінюванні знань, умінь і сформованих компетентностей студентів-ветеранів і чинних військовослужбовців за допомогою аналізу робіт (контрольних, лабораторних, залікових, іспитових тощо), нормативів, які мають виконуватися у встановлені терміни. І якщо викладач не може або ж відмовляється зміщувати, за запитом, ці терміни, у студента-ветерана може сформуватися враження, що він не хоче його підтримати у прагненні отримати знання, або ж закрити предмет.

Водночас, 38 % студентів-ветеранів зазначили, що їм легко вдається робота у групах або колабораціях із іншими студентами; 47,8 % вказали, що це частково легко, частково ні; 13,1 % – дуже легко, складно – 1,1 %. Відповідь «дуже складно» не виявлено.

Більшості студентів-ветеранів частково легко, частково ні (50 %) знаходити спільну мову зі студентами-одногрупниками; 16,3 % зазначили, що їм дуже легко та 33,7 % вважають, що їм легко це робити. Водночас, про складнощі (складно, дуже складно – 0 %) у цьому питанні жоден із досліджуваних не зазначив.

Більше половини опитаних студентів-ветеранів не відчували складнощів в інтеграції до студентського середовища (66,7 %). Це свідчить про те, що система підтримки студентів-ветеранів працює ефективно, або ж середовище навчання є сприятливим для цієї категорії студентів. У 31,1 % іноді були певні складнощі. Це може свідчити про існування певних бар'єрів, які, хоч і не є постійними, все ж можуть впливати на адаптацію студентів. До таких бар'єрів можуть належати соціальні, психологічні або академічні чинники. Лише 2,2 % опитаних мали часті проблеми з інтеграцією. Цей показник вказує на те, що системна підтримка для ветеранів потрібна, щоб уникнути ізоляції чи негативного досвіду в окремих випадках.

Таким чином, більшість студентів-ветеранів почуваються комфортно в студентському середовищі в межах власного навчального закладу, проте існує потреба у додатковій підтримці для тих, хто все ж стикається з труднощами, навіть якщо вони виникають періодично.

На запитання «Які соціальні бар'єри заважають повній інтеграції в студентське життя» на першому місці студенти-ветерани відзначили – різний життєвий досвід (55,1 %). Цей показник підкреслює, що ветерани мають специфічний досвід, який суттєво відрізняється від досвіду більшості студентів. Це може створювати труднощі у встановленні соціальних контактів та взаєморозуміння. Про різну життєву систему цінностей та/або пріоритетів зазначило 47,2 % опитаних зі 100 %. Вони бачить у цьому бар'єр для інтеграції. Їхній життєвий шлях часто

сприяє формуванню інших цілей, підходів до навчання та ставлення до студентського життя. Серед другорядних бар'єрів: вікові відмінності (27 %); нерозуміння з боку інших студентів (7,9 %); стигматизація або упереджене ставлення пов'язане із статусом ветерана (9 %) та 8,8 % вважають, що перешкод немає.

Отримані дані свідчать про те, що основні соціальні бар'єри для інтеграції студентів-ветеранів у студентське життя зумовлені переважно психологічними та культурними відмінностями, а не відкритою дискримінацією чи відсутністю підтримки.

Отриманий військовий досвід студентів-ветеранів впливає на спілкування із учасниками освітнього процесу, але більшість опитаних оцінюють його як помірний або незначний (рис. 2.8).

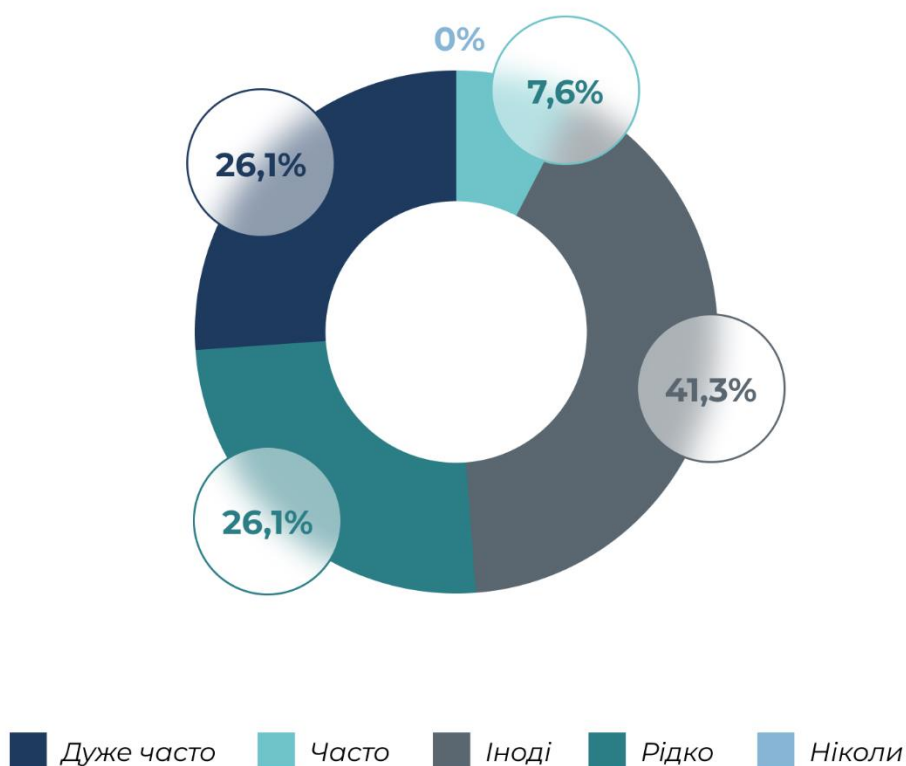


Рис. 2.8. Відсоткові показники оцінки того, наскільки наявний військовий досвід заважає студентам-ветеранам та чинним військовослужбовцям у спілкуванні із учасниками освітнього процесу

Понад половина респондентів (ніколи – 26,1 % та рідко – 25 %) не вважають військовий досвід суттєвою перешкодою для комунікації. Це може свідчити про адаптивність студентів-ветеранів, прийняття їхнього досвіду іншими учасниками освітнього процесу, або ефективні механізми інтеграції.

Про помірний вплив зазначають 41,3 % студентів. Вони зазначають, що військовий досвід періодично створює труднощі в спілкуванні. Це може бути пов'язано з різницею у світогляді, цінностях чи пріоритетах між ветеранами та іншими студентами, а також із можливими ситуаціями нерозуміння чи конфлікту. Менша частка респондентів (часто – 7,6 % та дуже часто – 0 %) стикається з частими труднощами у спілкуванні через військовий досвід. Це свідчить про наявність індивідуальних або специфічних ситуацій, які потребують уваги – наприклад, психологічних наслідків військової служби або стигматизації. Залученість студентів-ветеранів у позаакадемічну діяльність є важливою складовою їхньої інтеграції в студентське життя та адаптації до цивільного середовища. Така активність сприяє встановленню соціальних контактів, розвитку навичок командної роботи, а також зменшенню почуття ізоляції, яке часто відчують ветерани після повернення з військової служби. Окрім того, позаакадемічна діяльність допомагає студентам-ветеранам реалізовувати свої лідерські здібності, зміцнювати самооцінку та краще адаптуватися до нових життєвих умов. Це створює сприятливе середовище для гармонійного особистісного розвитку й побудови успішної професійної кар'єри.

Студенти-ветерани оцінювали рівень залученості в позаакадемічну діяльність за десятибальною шкалою (від 1 до 10), де 1 – це мінімальний рівень залученості та 10 – максимальний рівень (рис. 2.9).

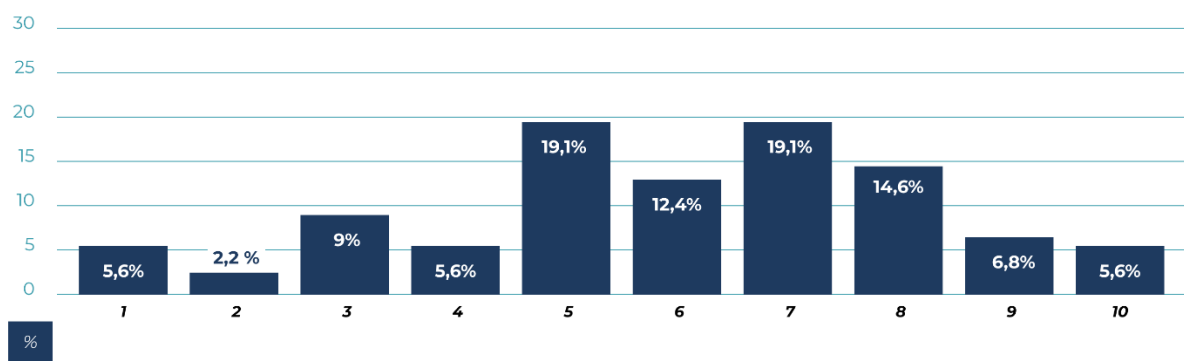


Рис. 2.9. Розподіл оцінок студентами-ветеранами та чинними військовослужбовцями рівня своєї залученості у позаакадемічну діяльність (де, 1 – це мінімальна залученість, 10 – максимальна)

Загалом, 16,8 % досліджуваних оцінили свою залученість у позаакадемічну діяльність як низьку (від 1 до 3), що може свідчити про потребу додаткових заходів для їхньої соціальної активізації. Середній рівень (від 4-7 балів) залученості (56,2 %) отримав найбільшу кількість виборів. Оцінили як високу (від 8 до 10 балів) свою залученість у позаакадемічну діяльність 27 % студентів-ветеранів, що є позитивним сигналом для розвитку таких ініціатив. Серед причин, які можуть перешкоджати студентам-ветеранам брати участь у позаакадемічній діяльності було виділено наступні: психо-емоційний стан та неготовність до таких активностей; відсутність часу через інші зобов'язання; брак інформації про події; невпевненість у тому, що оточення прийме ініціативу ветерана; не розуміння суті і ролі позаакадемічної активності; відсутність бажання брати участь у таких заходах; відсутність умов для залученості ветеранів; перешкоди відсутні (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Частотний аналіз причин які перешкоджають студентам-ветеранам та чинним військовослужбовцям брати участь у позаакадемічній діяльності

Основні причини	Відсоток	Рейтинг, місце
Психоемоційний стан та неготовність до таких активностей	25,8 %	3
Відсутність часу через інші зобов'язання	49,4 %	1
Брак інформації (низький рівень поінформованості) про події	13,5 %	7
Невпевненість у тому, що оточення прийме ініціативу ветеранів	23,6 %	4
Не розуміння суті та ролі позаакадемічної активності	22,5 %	5
Відсутність бажання брати участь у таких заходах	31,5 %	2
Відсутність умов для залученості ветеранів	14,6 %	6
Перешкоди відсутні	3,3 %	8

Серед найбільш поширених причин є відсутність часу через інші зобов'язання (49,4 %). Майже половина опитаних зазначила, що їхня зайнятість іншими обов'язками (наприклад, робота, сімейні чи інші обов'язки) є основним бар'єром для участі в позаакадемічній діяльності. Це типово для ветеранів, які часто поєднують навчання з іншими життєвими аспектами.

Причину – відсутність бажання брати участь у таких заходах відзначили 31,5 % досліджуваних. Тобто, значна частка респондентів не має мотивації долучатися до позаакадемічної активності, що може бути пов'язано із попереднім досвідом, специфікою військової служби чи внутрішніми бар'єрами.

Менш поширеними є причини: психо-емоційний стан та неготовність до таких активностей – 25,8 % (чверть респондентів зіштовхуються з психологічними чи емоційними труднощами, що може бути наслідком військового досвіду або адаптаційного стресу тощо); невпевненість у тому, що оточення прийме ініціа-

тиву ветеранів – 23,6 % (ця причина вказує на побоювання ветеранів щодо соціального прийняття їхньої участі у позаакадемічній діяльності) та нерозуміння суті та ролі позаакадемічної активності – 22,5 % (це свідчить про недостатню усвідомленість студентів-ветеранів про користь і значення позаакадемічної діяльності для їхньої інтеграції та особистісного розвитку).

Найменш поширеними серед причин є: брак інформації – 13,5 % (відсутність достатньої кількості інформації про події є бар'єром для участі майже для 14 % студентів. Це свідчить про необхідність кращої комунікації щодо таких заходів); відсутність умов для залученості ветеранів – 14,6 % та лише 3,3 % респондентів вважають, що їм нічого не заважає брати участь у позаакадемічній діяльності.

У результаті порівняльного аналізу оцінок перешкод позаакадемічної діяльності студентів-ветеранів за їхньою оцінкою та оцінкою викладачів виявлено статистично значущі відмінності за причиною психоемоційний стан та неготовність до такого типу активності ($p \leq 0,01$). Викладачі ці перешкоди оцінили як більш значущі, порівняно зі студентами-ветеранами та чинними військовослужбовцями.

Спілкування студентів-ветеранів між собою в межах навчальних закладів відіграє ключову роль у їхній соціальній адаптації. Воно створює простір для взаємної підтримки, обміну досвідом та подолання емоційних чи соціальних бар'єрів. Ветерани, маючи схожий життєвий досвід, краще розуміють потреби один одного, що сприяє формуванню довіри та відчуття приналежності до спільноти. Такі взаємодії допомагають знизити стрес, підвищити самооцінку та успішно інтегруватися у студентське середовище, водночас сприяючи розвитку згуртованості всередині освітнього закладу. Саме тому, наступна частина анкети в межах розділу соціальної адаптації була спрямована на дослідження особливостей спілкування і взаємодії студентів-ветеранів між собою в межах вищого навчального закладу (рис. 2.10).

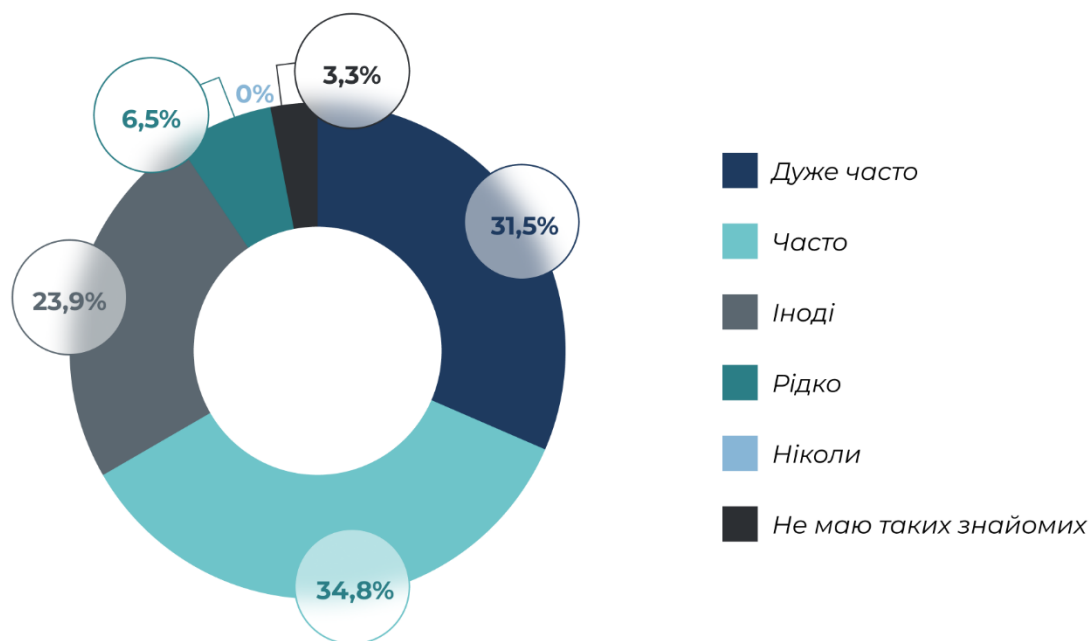


Рис. 2.10. Відсотковий розподіл частоти спілкування зі студентами-ветеранами та чинними військовослужбовцями в межах свого навчального закладу

Більшість студентів-ветеранів (66,3 %) зазначають, що вони часто або дуже часто взаємодіють з іншими ветеранами, що є важливим для їхньої соціальної підтримки та адаптації. Однак, існує частка студентів, які взаємодіють лише іноді або рідко (30,4 %), або не мають таких знайомих (3,3 %), що вказує на можливість покращення комунікації в межах цієї спільноти.

Водночас, 93,3 % досліджуваних зазначили, що хотіли б взаємодіяти із іншими студентами-ветеранами в межах навчального закладу та 6,7 % – не виявляють такого бажання.

Отримані результати свідчать про сильну потребу в організації можливостей для комунікації між студентами-ветеранами, яка може сприяти їхній соціальній адаптації, побудові довіри та взаємної підтримки. Це є важливим завданням для адміністрації закладів вищої освіти. Водночас необхідно враховувати потреби меншості, яка поки не зацікавлена у взаємодії, і забезпечувати для них інші форми інтеграції.

Більшість студентів-ветеранів (46,7 %) зазначають, що університет надає всі можливості для спілкування та підтримки ветеранів (спільноти, клуби, заходи). Це свідчить про наявність ініціатив з боку закладу, які сприяють інтеграції ветеранів у студентське середовище за допомогою спілкування і взаємодії із побратимами. Невелика, але важлива частка студентів (14,4 %) вважає, що таких можливостей у закладі немає. Це може вказувати на прогалини в організації або доступності таких ініціатив, що варто врахувати при плануванні подальших заходів. Велика частка студентів (38,9 %) не знає про наявність таких можливостей. Це може свідчити про недостатню поінформованість студентів-ветеранів щодо ресурсів, які пропонує університет. Така ситуація вказує на потребу в більш активній комунікаційній стратегії з боку адміністрації.

З огляду на отримані результати можна запропонувати такі рекомендації для покращення соціальної адаптації студентів-ветеранів:

- Активно інформувати про наявні ініціативи через зустрічі, електронні листи чи соціальні мережі.
- Розширювати спектр заходів, щоб вони стали більш помітними та доступними для всіх студентів-ветеранів, а також, максимально залучати їх до створення і проведення цих заходів, але виключно за власним бажанням.

2.4. Психологічна адаптація студентів-ветеранів та чинних військово-службовців

Адаптація до навчального середовища є ключовою умовою для успішної інтеграції студентів-ветеранів. Однак, без належної підтримки ветерани можуть стикатися з такими труднощами, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога або почуття відчуженості. Забезпечення умов їхньої психологічної стабільності не лише сприяє їх особистісному розвитку, але й створює інклюзивне середовище в університетах.

І оскільки, в контексті сучасних викликів, ветерани та учасники бойових дій в ході виконання своїх військових функціональних обов'язків зробили і продовжують робити значний внесок у безпеку і цілісність країни, їхня успішна адаптація має бути пріоритетом для суспільства й освітніх установ.

В результаті аналізу відповідей студентів-ветеранів щодо оцінки власного психоемоційного стану під час навчання отримано дані наведені на рис. 2.11.

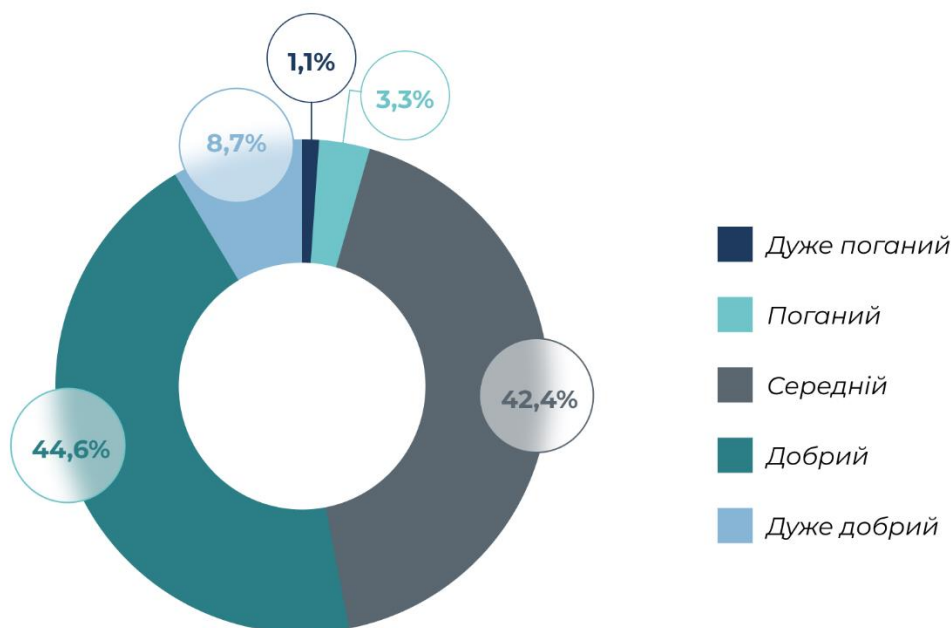


Рис. 2.11. Відсотковий розподіл оцінки власного загального психоемоційного стану студентами-ветеранами та чинними військовослужбовцями під час навчання

Розподіл відповідей показує, що більшість респондентів оцінюють свій психоемоційний стан як середній або добрий: середній (42,4 %); добрий (44,6 %). Меншою мірою респонденти оцінили свій стан як дуже добрий (8,7 %), тоді як негативні оцінки отримали незначну кількість відповідей: поганий (3,3 %); дуже поганий (1,1 %).

Загалом більшість учасників мають позитивний або нейтральний психоемоційний стан під час навчання в закладах вищої освіти. Однак, важливим моментом є звернення уваги і робота зі студентами-ветеранами, які, за їхньою оцінкою, мають поганий і дуже поганий загальний психоемоційний стан. Оскільки,

якщо в межах навчального закладу можуть допомогти або спрямувати студента-ветерана у спеціалізовані центри надання допомоги його стан може поліпшитися, що своєю чергою буде сприяти покращенню загального рівня успішності та задоволення від процесу навчання і перебування у закладі вищої освіти, а це вже створення сприятливого соціально-психологічного клімату.

Таблиця 2.4

Вираженість особистісних труднощів з якими найчастіше зустрічаються студенти-ветерани та чинні військовослужбовці

Труднощі	Відсоток	Частотний аналіз (рейтинг, місце)
Проблеми зі сном	46,1 %	1
Головні болі	38,2 %	3
Проблеми із пам'яттю	40,4 %	2
Фантомні болі	19,1 %	5
Проблеми з проявом та контролем емоцій	25,8 %	4
Проблеми міжособистісних комунікацій	15,7 %	6
Питання справедливості	1,1 %	8
Флешбеки	1,1 %	8
Тригери про втому цивільних	1,1 %	8
Втома	1,1 %	8
Відсутні	3,3 %	7

Найпоширенішими особистісними труднощами є проблеми зі сном (46,1 %); проблеми із пам'яттю (40,4 %), головні болі (38,2 %). Також значна частина учасників відзначила проблеми з проявом та контролем емоцій (25,8 %), фантомні болі (19,1 %) Проблеми міжособистісних комунікацій – 15,7 %.

Найменш поширені труднощі, корі зустрічались серед відповідей респондентів: флешбеки, травматичні спогади, тригери про втому цивільних, втома та питання справедливості. Частота зазначених відповідей не перевищує 1,1 %.

Окремо слід звернути увагу на те, що про відсутність особистісних труднощів протягом навчального процесу вказало лише 3,3 % респондентів.

Таким чином, можна зробити висновок, що основні проблеми стосуються фізичного стану (сон, пам'ять, головний біль тощо) та емоційного самоконтролю, що вимагає додаткової уваги під час навчання.

Виділено наступні мотиви, які найбільше стимулюють студентів-ветеранів у навчанні: кар'єрні перспективи; підтримка близьких; особистий розвиток; прагнення фінансової стабільності; прагнення стати прикладом для інших; відчуття обов'язку перед собою; нічого не мотивує. Означені мотиви можуть бути представлені у поєднанні, комбінації між собою в досліджуваних, тому для отримання інформаційної складової їхньої вираженості застосовано частотний аналіз. Тобто кожен мотив оцінювався досліджуваним окремо на рахунок значущості для нього, тому і представлений у 100 % шкалі (рис. 2.12).

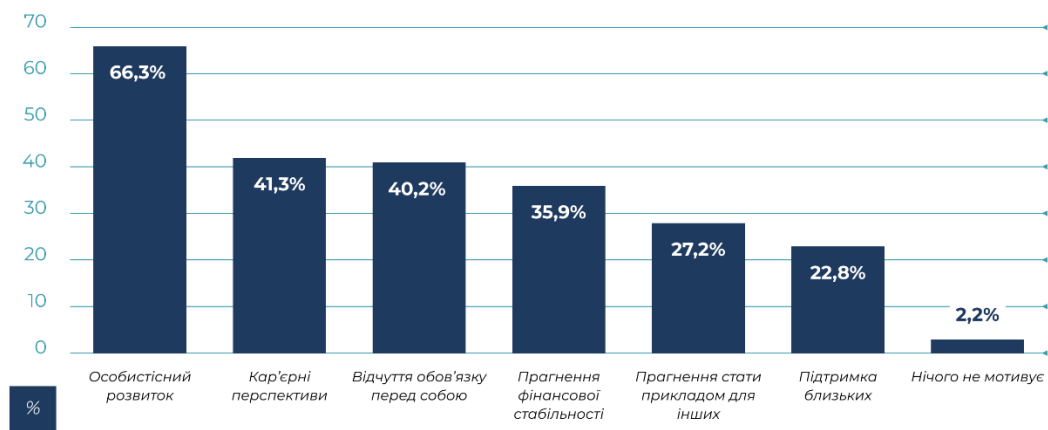


Рис. 2.11. Вираженість мотивів, які стимулюють студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців у навчанні, у %

Більшість учасників демонструють внутрішньо орієнтовані мотиви (особистий розвиток, кар'єрні перспективи, обов'язок перед собою), тоді як зовнішні чинники, такі як підтримка близьких або фінансової стабільності, є менш значущими.

Найбільш поширений серед респондентів мотивуючий чинник є вдосконалення себе через прагнення стати прикладом для інших (27,2 %), що вказує на високий рівень внутрішньої мотивації та прагнення до самореалізації. Для 41,3 % вибірки мотивація у навчанні пов'язана із бажанням розвивати свою кар'єру. Це вказує на значущість професійного зростання як джерела розвитку; 40,2 % учасників дослідження мотивують себе внутрішнім відчуттям відповідальності

за власне майбутнє та особисті досягнення. Окрема група осіб (35,9 %) підкреслили важливість матеріального благополуччя, що відображає прагнення задовольнити базову потребу в стабільності та безпеці. 27,2 % респондентів відзначили бажання впливати на інших своїм прикладом, що може свідчити про їхню лідерську позицію, значущість власної ролі і поведінкової моделі серед свого оточення. Серед 22,8 % досліджуваних виражений мотив підтримки сім'ї або друзів, що свідчить про позитивний зв'язок із їхнім соціальним оточенням. Незначний відсоток немотивованих осіб (2,2 %) відзначили про власну кризу мотивації, що вказує на окремі випадки демотивації або апатії серед здобувачів вищої освіти.

Водночас, з точки зору самореалізації здобуття вищої освіти є важливим для більшості досліджуваних (за оцінкою від 1 до 10, де 1 – зовсім не важливо, 10 – дуже важливо) (рис. 2.12).

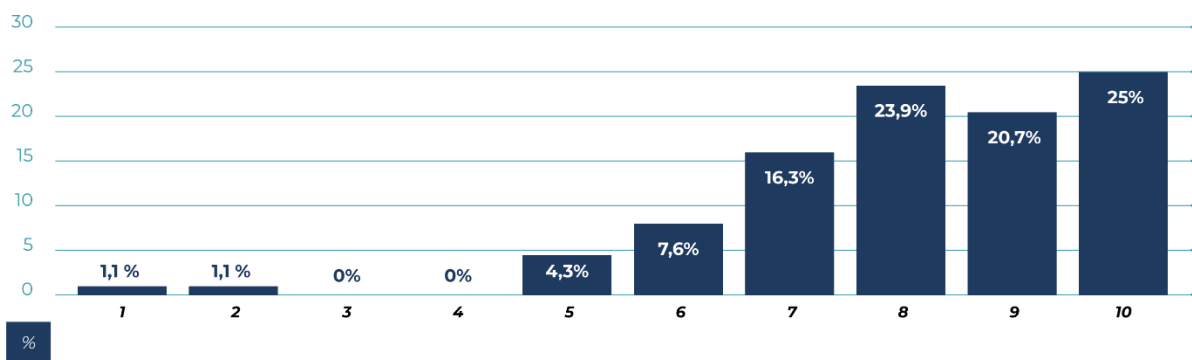


Рис. 2.12. Відсотковий розподіл оцінки важливості здобуття вищої освіти з точки зору самореалізації

Низький рівень оцінки важливості здобуття вищої освіти з точки зору самореалізації (від 1 до 4 балів) відзначили 2,2 % досліджуваних. Середній рівень (від 5 до 7 балів) – 28,2 % студентів-ветеранів та високий (від 8 до 10 балів) – 69,6 %. Ці результати свідчать про те, що переважна більшість опитаних учасників дослідження вважає здобуття вищої освіти важливим аспектом особистісної самореалізації.

Важливим аспектом в межах психологічної адаптації є з'ясування тих життєвих цінностей, які для студентів-ветеранів є значущими та найбільш важливим (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Частотний аналіз вираженості життєвих цінностей студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців

Життєві цінності	Відсоток осіб, які відзначили цінність як надзвичайно важливу	Частотний аналіз (рейтинг, місце)
Сім'я та близькі	51,0 %	5
Свобода та незалежність	60,4 %	1
Здоров'я	53,2 %	4
Стабільність та безпека	46,7 %	6
Самореалізація	44,5 %	8
Дружба та підтримка	40,2 %	9
Соціальна відповідальність	45,6 %	7
Спокій та мир	57,61 %	2
Освіта і знання	32,6 %	10
Вірність принципам	55,4 %	3

У таблиці 2.5 представлено результати частотного аналізу, рейтингу важливості цінностей для досліджуваних (від 1 до 10, де 1 – надзвичайно важлива, 10 – найменш важлива) та відсоток осіб, які зазначили перші дві оцінки важливості (1 та 2) на кожну із запропонованих життєвих цінностей.

На першому місці – найбільш важливою і значущою для студентів-ветеранів є цінність свободи та незалежності (60,4 %). Це може бути пов'язано з тим, що для ветеранів незалежність часто асоціюється з особистими переживаннями, боротьбою за свободу країни та власну автономію. А у ситуації війни в країні вона особливо загострюється, оскільки війна пов'язана із зазіханням на кордони (територіальну цілісність) та поневолення.

Спокій та мир (57,61 %) посідає друге місце за значущістю. Висока оцінка цієї цінності вказує на прагнення ветеранів до стабільності, гармонії після складного періоду участі у військових діях.

Третє місце займає вірність принципам (55,4 %). Це підкреслює важливість моральних орієнтирів та етичних стандартів, які часто є основою поведінки ветеранів як у військовому, так і в цивільному житті та особливості загострення відчуття і дотримання певних принципів.

На четвертому місці – здоров'я (53,2 %), що є очевидним, враховуючи фізичні та психологічні виклики, з якими стикаються ветерани.

Цінність «сім'я і близькі» (51,0 %) посіла п'яте місце. Хоча ця цінність залишається важливою, це може свідчити про зміну фокусу ветеранів із особистих на соціальні аспекти життя, що фокусуються спокої та мирі, незалежності та здоров'я. Адже, вони важливі і виборюються, в першу чергу, для своїх нащадків (дітей, онуків тощо).

На шостому місці в рейтингу знаходиться цінність – стабільність та безпека (46,7 %), на сьомому – соціальна відповідальність (45,6 %); на восьмому – самореалізація (44,5 %); на дев'ятому – дружба та підтримка (40,2 %) та на останньому – десятому – освіта і знання (32,6 %).

Рівень важливості для студентів-ветеранів моральних та етичних принципів в процесі навчання представлено на рис. 2.13, де показано, розподіл рівнів значущості оцінюється за шкалою від 1 (зовсім не важливо) до 5 (дуже важливо).

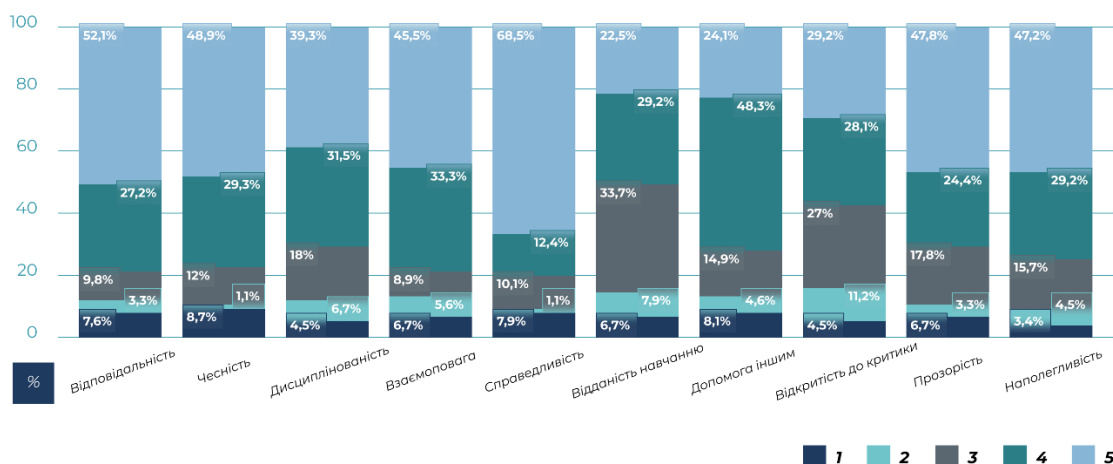


Рис. 2.13. Відсотковий розподіл важливості для студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців моральних та етичних принципів в процесі навчання

Найвищі показники (5 балів) було отримано за такими моральними та етичними принципами: справедливість (68,5 %), що характеризується прагненням до рівності, чесності у стосунках і процесах, а також, потребою у створенні справедливого середовища в навчанні; відповідальність (52,1 %), для якої властива готовність ветеранів брати на себе зобов'язання, виконувати їх і бути прикладом для інших; чесність (48,9 %), яка проявляється у відкритості, довірі та може бути способом збереження моральної цілісності студентів-ветеранів, що є важливою частиною їхньої ідентичності після служби; прозорість (47,8 %), що свідчить про прагнення і бажання працювати у відкритому, зрозумілому середовищі без прихованих мотивів із чітко встановленими умовами, що може підсилювати довіру у системі «викладач-студент»; наполегливість (47,2 %), яка характеризується стійкістю, витримкою і готовністю долати труднощі; взаємоповага (45,5 %), для якої властива підтримка, взаєморозуміння між учасниками освітнього процесу.

Водночас, всі десять принципів серед більшості досліджуваних (понад 50 %) розподіляються в межах відповідей, які вказують на досить високий рівень їхньої важливості у навчальному процесі (5 та 4 бали).

Відмічаючи ці принципи як важливі для себе досліджувані, ймовірно, очікують, що вони будуть відображені як у поведінці їхніх викладачів, так і в міжособистісних взаємодіях із одногрупниками.

Збалансованість оцінок спостерігається у принципах «Допомога іншим» та «Прозорість»: Ці принципи демонструють гармонійний розподіл між оцінками «4» і «5». Дані результати про те, що ветерани цінують підтримку та прозорість, але вважають їх дещо менш значущими порівняно з базовими моральними принципами.

На основі оцінок респондентів власного психоемоційного стану (від 1 до 5) протягом останніх 2 тижнів навчального процесу, відповідно до пережитих

емоцій (де, 1 – зовсім мені не притаманно, 5 – так це про мене) застосовано метод факторного аналізу.

Коефіцієнт сферичності Бартлета $p < 0,001$, КМО $> 0,5$, що свідчить про придатність даних для застосування факторного аналізу методом головних компонент (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Навантажувальні показники факторної моделі із чотирма компонентами

Компонент, Фактор	Сума квадратичних навантажень (SS)	% від дисперсії	Накопичений %
1	4,85	25,5	25,5
2	4,34	22,8	48,4
3	2,17	11,4	59,8
4	1,99	10,5	70,3

В результаті ортогональної процедури Varimax обертання виокремлено 4 фактори. Накопичувальний (кумулятивний) показник пояснення дисперсії становить 70,3 %.

Таблиця 2.7

Показники факторної моделі

	Компонент				Унікальність
	1	2	3	4	
Депресія	0.822				0.203
Зніжковілість	0.820				0.308
Покинутість	0.724				0.256
Тривога	0.707				0.304
Байдужість	0.701				0.332
Пригніченість	0.680				0.354
Страх	0.667				0.364
Спантичність	0.650				0.307
Щастя		0.876			0.191
Радість		0.833			0.227
Піднесеність		0.762			0.349
Впевненість		0.741			0.411
Енергійність		0.681			0.295
Безтурботність		0.647			0.348

Спокій		0.639			0.284
Схвильованість			0.752		0.311
Ізольованість			0.720		0.291
Заклопотаність				0.884	0.205
Втомленість				0.671	0.312

На основі навантаження змінних, виокремлено наступні фактори:

Фактор 1. Емоційна вразливість. Цей фактор охоплює такі психоемоційні стани як: депресія (0,822), зніяковілість (0,820), покинутість (0,724), тривога (0,707), байдужість (0,701), пригніченість (0,680), страх (0,667) та спантеличеність (0,650). Високі навантаження цих змінних по даному фактору можуть бути пов'язані із труднощами соціальної інтеграції, зниженням психологічних ресурсів, симптоматикою ПТСР або відчуттям невідповідності емоційного фону новому середовищу. Він вказує на потребу в психотерапевтичній підтримці та створений безпечного і комфортного середовища для навчання.

Фактор 2. Психологічне благополуччя. До цього фактору увійшли змінні, які характеризують позитивні емоції: щастя (0,876), радість (0,833), піднесеність (0,762), впевненість (0,741), енергійність (0,681), безтурботність (0,647) і спокійно (0,639). Ці емоційні стани асоціюються з успішною адаптацією, високою мотивацією до навчання та позитивним ставленням до освітнього середовища. Даний фактор є індикатором емоційного благополуччя, ефективного використання психологічних ресурсів та внутрішньої мотивації. Військові, які демонструють такі емоційні переживання, можуть мати легшу адаптацію та більшу готовність до соціальної інтеграції.

Фактор 3. Емоційна ізоляція включає змінні, пов'язані з емоційними переживаннями, такими як схвильованість (0,752) та ізольованість (0,720). Високі навантаження цих змінних вказують на труднощі в соціальних контактах, відчуття «відокремленості» або неспроможності встановити конструктивний зв'язок з оточенням. Емоційна ізоляція може бути пов'язана із залишковими проявами травматичних переживань, «культурними», екзистенційними відміннос-

тями між військовим середовищем та освітнім простором або відсутністю підтримки з боку однокурсників і викладачів. Це вказує на потребу в заходах, спрямованих на покращення соціалізації та розвиток міжособистісних стосунків між військовими/ветеранами учасниками та іншими учасниками освітнього процесу.

Фактор 4: Фізична та когнітивна втома. Цей фактор представлений змінними «заклопотаність» (0.884) і «втомленість» (0.671). Він показує стан перевантаження, фізичного розуміння та когнітивної напруги, які можуть виникнути через навчальні навантаження або труднощі інтеграції. Він впливає на формування значного рівня стресу, що виникає внаслідок необхідності поєднувати навчання з іншими життєвими обов'язками. У ветеранів і військових це також може бути пов'язано з симптоматикою зазначеною ними (порушенням режиму сну, пам'яті, концентрації уваги чи недостатнім рівнем підтримки).

На рис. 2.14 наведено частотний аналіз відповідей респондентів щодо ресурсів, підтримки від адміністративних сервісів університетів, які, на їхню думку, могли б покращити психологічний стан студентів-ветеранів під час навчання.

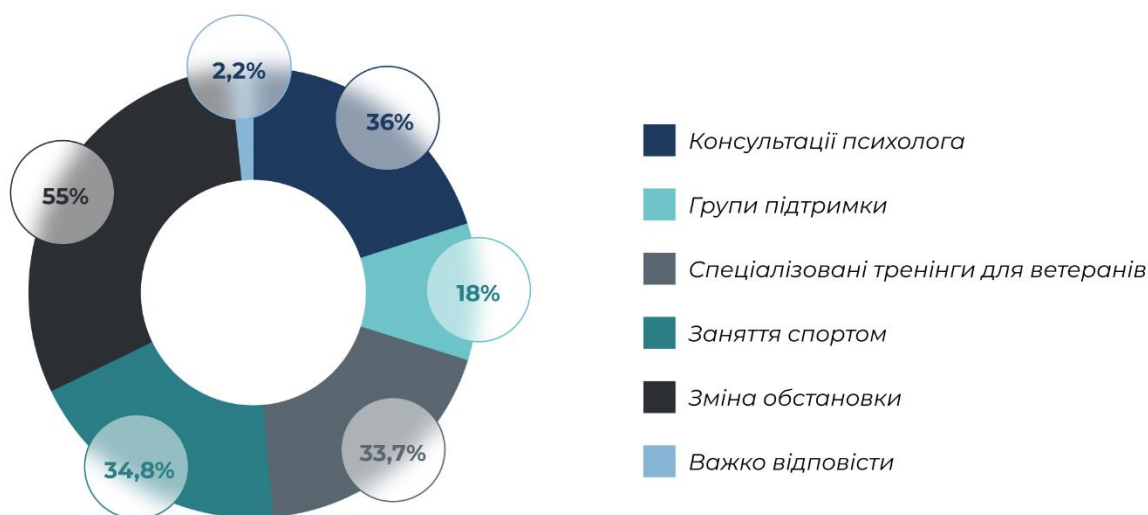


Рис. 2.14. Відсоткові показники ресурсів або підтримки від університету, які могли б поліпшити психологічний стан студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців під час навчання

Категорія «Зміна обстановки» (55 %) отримала найвищий відсоток згадок серед усіх запропонованих варіантів (а також можливостей вказати власний варіант), що вказує на її критичну важливість для ветеранів у процесі адаптації до навчання. Ця категорія може бути розтлумачена як запит на покращення як фізичного, так і соціального середовища, в якому проходить навчання, комбінування видів і форм навчальної та позанавчальної діяльності. Зміна обстановки є важливою не лише для комфорту ветеранів, але й для створення умов, у яких вони можуть максимально реалізувати власний потенціал. Університети, які відповідають на ці потреби, демонструють свою готовність до інтеграції різних груп населення та створюють сприятливі умови для якісної освіти всіх студентів.

Друга категорія за частотою відповідей «Консультації психолога» (36 %), яка представляє запити респондентів на доступ до індивідуальної психологічної підтримки, зокрема про потребу щодо психологічних консультацій про значний рівень емоційного напруження, з яким стикаються ветерани під час адаптації до навчання в університеті, зниження рівня тривоги, депресії та інших негативних емоційних переживань, навчання ефективних технік прийняття рішення та управління когнітивними процесами (критичність мислення, запам'ятовування, концентрація уваги тощо), вирішення конфліктів або соціальних труднощів, які можуть виникати в освітньому середовищі.

Наступні дві категорії мають приблизно рівнозначні відсоткові показники. «Групи підтримки» (33,7 %) є важливою складовою адаптації, і можуть стати потужним інструментом для зменшення ізольованості ветеранів. Вони забезпечать емоційне полегшення через можливість поділитися досвідом із людьми, які стикаються з подібними викликами, розвиток соціальних зв'язків та включення до спільноти, підтримку мотивації до навчання та саморозвитку через обмін досвідом і спільні цілі, навчання адаптивним навичкам через тренінги та воркшопи в рамках груп. Такі групи можуть моделювати безпечне середовище, де ветерани відчують прийняття та розуміння.

Заняття спортом (34,8 %) є корисним ресурсом для відновлення як психологічного, так і фізичного стану ветеранів. Даний запит може задовольнитися

організацією спортивних секцій, адаптованих до потреб ветеранів, розвитком інфраструктури для заняття спортом (наприклад, безкоштовний доступ до тренажерних залів і спортивних майданчиків), груповими командними спортивними заходами, які не лише сприяють фізичному здоров'ю, а й забезпечують соціальну інтеграцію. Поняття спорту та фізична активність, загалом, допомагають знизити рівень стресу, покращити сон, підвищити самооцінку та сприяти психологічній стабілізації.

«Спеціалізовані тренінги для ветеранів» (18 %) респонденти відзначають з урахуванням їхнього військового досвіду. Ці тренінги можуть сприяти адаптації до повернення в цивільне життя та інтеграції в освітній процес, роботі з лідерськими навичками, що є актуальним для багатьох ветеранів. Вони також можуть включати кар'єрні тренінги для професійного розвитку більш прикладного характеру, навчання новим технікам планування кар'єри, тайм-менеджменту та управління комунікативними навичками. Тренінги можуть бути спрямовані на формування психологічної стійкості та мотивації до навчання.

Категорія «Важко відповісти» (2,2 %) охоплює респондентів, які не потребують підтримки або не захотіли надавати відповідь. Це може бути спричинено відсутністю чіткої необхідності або розуміння своїх потреб, недовірою до ефективності ресурсів (підтримки), байдужістю або не включеністю у процес, труднощами із самовираженням тощо.

Ці категорії відображають комплексний підхід до підтримки ветеранів, орієнтований, як на внутрішню (психологічну) адаптацію, так і на зовнішні умови, такі як середовище чи фізична активність. Створення таких ресурсів сприятиме успішному навчанню ветеранів, їх соціалізації та загальному рівню психологічного благополуччя.

Проведення декомпресії та реабілітації після виведення з району ведення бойових дій і тільки після цього залучення до навчального процесу.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО КОМУНІКАЦІЇ І ВЗАЄМОДІЇ ЗІ СТУДЕНТАМИ-ВЕТЕРАНАМИ ТА ЧИННИМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах сучасних викликів, які стоять перед суспільством, університети та інші навчальні заклади займають важливу роль у підтримці та інтеграції студентів-ветеранів і військовослужбовців, які після повернення із місць ведення бойових можуть переживати проблеми адаптації до цивільного життя, подолання наслідків військової служби та побудова нових життєвих стратегій. Ефективна взаємодія між викладачами, адміністрацією та студентами-ветеранами і військовослужбовцями є великим кроком на шляху до створення інклюзивного освітнього середовища, яке відповідає їхнім потребам.

Мета цього розділу – надати практичні рекомендації щодо спілкування з ветеранами та чинними військовослужбовцями, враховуючи їхній досвід, емоційний стан і життєві обставини, які базуються на основі описаного у Розділ 1 та 2 результати емпіричного дослідження. Відповідний підхід готовий не лише сприяти академічному успіху таких студентів, але й зміцнює їх почуття підтримки, довіри та взаємоповаги. Ці рекомендації базуються на розумінні основних аспектів військового досвіду, принципів емоційної чутливості та педагогічної діяльності.

Сучасна освіта має бути не лише джерелом знань, а й інструментом інтеграції, розвитку та підтримки, що робить актуальними описані в цьому розділі принципи та методики.

Правила, принципи взаємодії зі студентами-ветеранами та військовослужбовцями:

❖ *Потрібно поважати особистий досвід.* Військовослужбовці та студенти-ветерани мають досвід, який впливає на їхні цінності та світогляд. Тому, важливо проявляти повагу до їхнього минулого і уникати запитань, які можуть викликати дискомфорт; не тиснути, із проханнями розповісти про бойові дії чи пережиті травми і водночас проявляти підтримку і не перебивати, якщо студент

проявляє бажання поділитися (за умови якщо це не буде шкодити іншим учасникам навчального процесу); демонструвати вдячність за їхню службу, якщо це доречно.

❖ *Зберігати об'єктивність та нейтральність.* Військовослужбовці можуть мати сильні особистісні переконання через специфіку своєї служби. Тому варто уникати дискусій, що можуть призвести до конфлікту; підтримувати конструктивний тон під час спілкування; уникати політичних тем або ж питань, які не є частиною професійного діалогу.

❖ *Враховувати емоційний стан.* Військовослужбовці можуть мати підвищену емоційну чутливість через стрес або ПТСР. Тому потрібно виявляти розуміння і терпіння; не використовувати жартів, які можуть здатися їм недоречними.

❖ *Будувати діалог на основі взаємоповаги.* Варто дотримуватися поваги, дотримання ієрархії, чіткості в комунікації; демонструвати готовність до відкритого діалогу, але не переходити межі особистого простору; звертатися на «Ви».

❖ *Проявляти точність та структурованість.* Військовослужбовці звикли до дисципліни та чітких інструкцій; говорити лаконічно, без зайвих деталей.

❖ *Проявляти терпимість і розуміння до емоцій, переживань, досвіду* та намагатися слухати, і не оцінювати.

❖ *Проявляти емпатію.* Військовослужбовці можуть переживати виклики, пов'язані із адаптацією до цивільного життя; можна запитувати чи потрібна допомога (але робити це ненав'язливо); демонструвати готовність вислухати їхні потреби.

❖ *Враховувати контекст ситуації.* Особливості спілкування можуть змінюватися залежно від ситуації (міжособистісне спілкування, службова роз-

мова, формальна взаємодія тощо). Тому, варто обирати стиль спілкування залежно від ситуації (формальної/неформальної); уникати тем та жартів, які можуть не відповідати ситуації взаємодії.

❖ *Створювати безпечний простір для спілкування.* Військовослужбовцям може бути непросто у вираженні своїх переживань. Тому, важливо слухати уважно без осуду; забезпечувати атмосферу довіри і безпеки та не говорити про те, що людина має відчувати або як вона, на вашу думку, повинна була вчинити.

❖ *Уникати стереотипів.* Кожна людина є індивідуальністю, тому не варто судити військовослужбовців через призму досвіду служби; потрібно уникати узагальнень, таких як «всі військові завжди...»; бути відкритим до сприйняття військового як особистості.

❖ *Підтримувати психічну рівновагу.* У випадку якщо студент-ветеран та/або військовослужбовець демонструє емоційне напруження потрібно допомогти знизити рівень стресу і напруги. Для цього варто залишатися врівноваженими та спокійними; пропонувати допомогу або перенаправляти до фахівців.

❖ *Уникнення стигматизації та сенситивність.* Варто під час взаємодії, планування прикладів, які будуть використовуватися у освітньому процесі тощо виключати будь-які дії чи висловлювання, що можуть нагадувати про травмівний досвід, викликати дискомфорт та бути «тригерними» для ветерана.

❖ *Не навантажувати своїми порадами.* Їх варто надавати тим, хто цього просить і за цим звертається. Однак, якщо ви бачите, що потенційно проблема є, але ви не маєте відповідного рівня компетентності для її вирішення і ветеран про неї не говорить, тоді варто знайти і зорієнтувати на кваліфікованого спеціаліста, який зміг би допомогти.

❖ *Поважайте бажання не говорити на певні теми.* Якщо ветеран та/або військовослужбовець не хоче обговорювати певні теми що стосуються його, то не варто тиснути на нього і змушувати це робити. Оскільки така поведінка говорить про порушення кордонів.

❖ *Уникати досить гострих тем.* Наприклад, релігійних, політичних або інших спірних тем, особливо, якщо ви не впевнені в тому чи хоче співрозмовник про них говорити і яка реакція у нього в результаті на них може бути.

❖ *Не нав'язуйте допомогу та спрощений підхід до навчання.* Оскільки більшість опитаних студентів-ветеранів та військовослужбовців зазначили, що вони не бажають відчувати до себе якогось «особливого» ставлення і хочуть навчатися на рівних із цивільними. Однак, якщо такий запит є або ви бачите, що студент не встигає з якихось причин (заочна форма навчання і паралельне проходження служби; проблеми із пам'яттю, увагою, проблеми зі здоров'ям тощо), то варто делікатно запитати його чим можна йому допомогти, щоб покращити його результати навчання і якщо він захоче, то скаже про перенесення дедлайнів чи інші необхідні речі. Але нівелювати навчальний процес не варто, дозволяючи не виконувати роботу. Ваш орієнтир має спрямовуватися на те, що студент зробив свідомий вибір отримувати знання і освоювати компетентності в межах конкретної спеціальності, тому щоб бути гарним спеціалістом та ефективним під час виконання своїх професійних обов'язків в майбутньому, він має засвоїти базові необхідні алгоритми.

❖ *Уникати запитань про досвід та травми.* Недоречно запитувати військовослужбовців та/або ветеранів про досвід і деталі бойових дій і поранення. Оскільки це може бути досить болючою темою та повернути їх до травматичних спогадів.

❖ *Уникати необережних коментарів.* Варто обдумувати те, що ви говорите і як коментуєте висловлювання студента, щоб не образити його або ж не здатися нечутливим і байдужим до його переживань, що може викликати негативні емоції і стати бар'єром у комунікації.

Рекомендації щодо організації навчального процесу

✓ Навчання після стабілізації. Військовослужбовцю, який нещодавно виконував бойові завдання досить тяжко переключатися навіть на мирне життя,

а навчання потребує ще додаткової концентрації і зосередженості. Тому, краще щоб між цими діями був проміжок в межах якого профільними спеціалістами проводилася стабілізація психоемоційного стану військовослужбовця, відновлення фізичного здоров'я тощо.

✓ Комфортні умови, які стимулюватимуть стабілізацію студентів-ветеранів та учасників бойових дій. Особливо якщо це заочна форма навчання або ж підвищення кваліфікації в межах ЗВО.

✓ Інформування студентів-ветеранів та учасників бойових дій університету про можливості надання психологічної підтримки в межах навчальних закладів (якщо такі є), гарячих ліній надання підтримки. Поширення такого роду інформації через кураторів-викладачів, старост груп та інші технічні канали зв'язку. Для зручності, у додатку А наведено організації, які надають різного роду допомогу (психологічні консультації, юридичні консультації, психіатрична допомога, лікування, реабілітація, підтримка, телефони довіри, чати для спілкування, застосунки тощо) на безоплатній основі із вказанням їхніх контактів та орієнтовних напрямів роботи. Звісно ж студентів-ветеранів та чинних-військовослужбовців можна також орієнтувати на взаємодію із будь-якими іншими комфортними для них організаціями.

✓ Психологічна підтримка. Сприяння стабільному психо-емоційному стану ветеранів через надання їм кваліфікованої психологічної допомоги (створення гарячих ліній та можливості запису для консультації із психологами; групові та/або індивідуальні зустрічі з психологом; впровадження тренінгових програм емоційної стабілізації тощо).

✓ Формування ветеранських центрів в межах університету для знайомства і підтримки ветеранами одне одного.

✓ Створення інклюзивного середовища. Формування умов, які б враховували емоційні, фізичні, соціальні потреби студентів-ветеранів. Адаптація навчальних приміщень, ресурсів (інструментів для навчання, електронних матеріалів тощо).

✓ Підтримка соціальної інтеграції. Залучення ветеранів до позаакадемічної діяльності (за бажання). Організація і проведення заходів за інтересами ветеранів; проведення спільних проєктів для ветеранів та цивільних студентів; підтримка їх участі в університетських спільнотах.

✓ Залучення до освітнього процесу через практичну спрямованість. Модернізація змісту освітніх програм з акцентом на практичність (впровадження реальних практичних кейсів у навчальний процес тощо).

✓ Можливість індивідуального підходу до навчання. Надання можливості студентам-ветеранам гнучкого підходу до встановлення дедлайнів для здачі робіт, спрощеного доступу до навчальних матеріалів, додаткових консультацій із викладачем та поділу навчального матеріалу на менші модулі (за потреби та наявності обґрунтованого запиту від студента).

✓ Підвищення компетентності викладачів у спілкуванні зі студентами-ветеранами. Організація тренінгів, семінарів, проведення практичних занять з моделювання можливих проблемних ситуацій, розробка методичних матеріалів тощо, які б забезпечили краще розуміння потреб студентів-ветеранів в межах ЗВО, їхнього емоційного стану та психологічних особливостей.

✓ Оцінка ефективності взаємодії. Моніторинг задоволеності ветеранів освітнім процесом і підтримкою (проведення опитувань, залучення ветеранів до процесу формування політики у закладі освіти тощо).

Впровадження цих рекомендацій сприятиме покращенню налагодження контакту між працівниками ЗВО та студентами-ветеранами та військовослужбовцями, полегшуючи їх інтеграцію до соціального і освітнього середовища.

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИ ДОПОМОГИ ТА САМОДОПОМОГИ СТУДЕНТАМ-ВЕТЕРАНАМ І ЧИННИМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ

4.1. Порушення сну та засинання

Сон є фундаментальною фізіологічною потребою, від якої залежить не лише фізичне здоров'я людини, але й її психологічна рівновага, емоційна стабільність та когнітивна продуктивність. У контексті військовослужбовців та студентів-ветеранів питання порушень сну набуває особливої актуальності через специфічні умови їх життєдіяльності та підвищений рівень стресу.

Військовослужбовці під час виконання службових обов'язків часто стикаються із ситуаціями, що спричиняють значне психоемоційне навантаження, включаючи бойові дії, нестачу відпочинку та постійну готовність до екстремальних ситуацій. Подібні чинники нерідко призводять до розвитку таких розладів сну, як безсоння, кошмарні сновидіння, або ж порушення циркадного ритму.

Студенти-ветерани, повертаючись до цивільного життя, зіштовхуються з численними викликами адаптації, серед яких інтеграція до навчального середовища, соціальна адаптація та управління наслідками посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ці чинники також можуть негативно впливати на сон та процес засинання, що ускладнює їхнє фізичне та психологічне відновлення.

Метою цього розділу є опис існуючих методів лікування, ефективних стратегій подолання порушень сну, спрямованих на покращення загального стану здоров'я та якості життя цієї цільової групи. Зокрема техніками когнітивно-поведінкової терапії, релаксації та інших сучасних підходів.

Нічні кошмари, безсоння, нетривалий сон із частими прокиданнями є досить поширеними під час бойових дій, що впливає на фізичний стан та здоров'я людини. Зокрема, погіршується робота серцево-судинної, нервової системи, знижується сила м'язів тощо (Морозюк, 2023).

Для початку, якщо спостерігається наявність проблем зі сном варто здійснити скринінг та/або діагностику. Це можна зробити за допомогою психо-діагностичного інструментарію.

Зокрема, Пітсбурського опитувальника якості сну (PSQI); ISI (Індекс тяжкості безсоння) (С. М. Morin, 1993); Анкета скринінгу апное уві сні; Шкала сонливості Епверта (ESS) та ін.

Пітсбурзький опитувальник якості сну

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Наступні питання стосуються Вашого сну протягом **минулого місяця**.

1. В який час Ви зазвичай лягали спати протягом останнього місяця?

Звичайний час відходу до сну _____

2. Скільки часу (хвилин) Вам зазвичай потрібно, щоб заснути (протягом останнього місяця)?

Кількість хвилин _____

3. В який час Ви зазвичай прокидалися протягом останнього місяця?

Звичайний час підйому _____

4. Скільки годин в середньому Ви спали за ніч протягом останнього місяця? (Кількість годин може відрізнятись від кількості часу, проведеного в ліжку).

Кількість годин сну за ніч _____

Для решти питань виберіть одну найбільш правильну відповідь та відмітьте її «V» або ж «+» у відповідній колонці. Будь ласка, дайте відповіді на всі питання.

5. Протягом минулого місяця як часто у Вас були проблеми зі сном, тому що Ви:

а) не могли заснути протягом 30 хвилин

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

б) прокидалися посеред ночі або під ранок

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

в) були змушені вставати, щоб скористатися ванною кімнатою

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

г) не могли вільно дихати

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

г) кашляли чи голосно хропіли

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

д) відчували, що Вам холодно

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

е) відчували, що Вам жарко

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

є) бачили погані сни

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

ж) відчували біль

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

з) інша причина, будь ласка, опишіть та оцініть її частоту за минулий місяць _____

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

6. Як би Ви оцінюєте якість Вашого сну за останній місяць?

Дуже висока	
Досить висока	
Швидше низька	
Дуже низька	

7. За минулий місяць як часто Ви приймали ліки, які допомагають заснути?

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

8. Як часто за минулий місяць Вам було складно «не спати» під час керування автомобілем, в період прийому їжі або в процесі соціальної діяльності?

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

9. За минулий місяць наскільки складно було Вам зберігати достатній настрій для того, щоб зробити всі справи?

Зовсім не складно	
Лише трохи складно	
В деякій мірі складно	
Дуже складно	

10. Чи є у Вас партнер, з яким Ви ділите ліжко, або сусід по кімнаті?

Ні, проживаю один(на) в кімнаті	
Партнер/сусід живуть в іншій кімнаті	
Партнер/сусід в тій же кімнаті, в іншому ліжку	
Ділимо одне ліжко (з партнером)	

11. Якщо у Вас є статевий партнер або сусід по кімнаті, запитаєте його/її, як часто за минулий місяць у Вас були ...?

а) Гучне хропіння

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

б) Тривалі затримки дихання під час сну

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

в) Посмикування ногами під час сну

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

г) Епізоди дезорієнтації в період сну

Жодного разу за останній місяць		Менше ніж раз на тиждень	
Один-два рази на тиждень		Три та більше разів на тиждень	

Інтерпретація результатів. Пітсбурзький опитувальник якості сну є самоопитувальником, що оцінює якість сну та його порушення протягом одного місяця. PSQI може бути використаний як для первинної оцінки, так і для поточних порівняльних вимірювань якості сну в дорослих осіб у всіх закладах охорони здоров'я. Діагностична чутливість PSQI сягає 89,6%, специфічність – 86,5% ($\kappa = 0,75$, $p < 0,001$).

Дев'ятнадцять окремих елементів опитувальника генерують сім «компонентів» балів: суб'єктивної якості сну; латентності сну; тривалості сну; звичної ефективності сну; порушень сну; використання снодійних ліків та порушень денного функціонування. Сума балів за цими семи компонентами дає одну оцінку.

Підрахунок відповідей ведеться на основі шкали Лайкерта з діапазоном значень для питань з 5 по 10 від 0 до 3, де «3» – відображає найбільший ступінь порушення окремого елемента. Не допускається залишати без відповіді питання з 1 до 9. Якщо відповідь надана у вигляді діапазону (наприклад, в питанні 2 написано в якості відповіді 30-60 хвилин, щоб заснути), необхідно ввести усереднений показник (в даному випадку 45 хвилин).

Перший компонент «суб'єктивна якість сну» («як ви оцінюєте якість сну за останній місяць») оцінюється за питанням 6 від 0 до 3 балів.

Другий компонент «латентність сну» (питання 2 та 5а) оцінюється наступним чином: по питанню 2 від 0 до 15 хвилин оцінюється в 0 балів; в інтервалі від 15 до 30 хвилин оцінюється в 1 бал; в інтервалі від 30 до 60 хвилин – у 2 бали; понад 60 хвилин – у 3 бали. По питанню 5а, якщо сума однакова, 0=0 балів; 1-2=1 бал; 3-4=2 бали; 5-6 = 3 бали.

Для оцінки третього компоненту «тривалість сну» (питання 4), якщо тривалість сну складає >7 годин, оцінка є 0 балів. Якщо між 7 та 6 годинами – 1 бал; в межах 5-6 годин – 2 бали; менше 5 годин – 3 бали. Також можна порівнювати

зі звичною тривалістю сну, тоді 85% від звичної тривалості сну = 0 балів, 75 %-84 % = 1 бал, 65 %-74 % = 2 бали, менше 65 % = 3 бали.

Четвертий компонент «звична ефективність сну» вираховується за формулою (кількість годин безсоння) / (кількість годин, проведених у ліжку) $\times$ 100. Показник понад 85 % дорівнює 0 балів; 75-84 % = 1 бал; 65 %-74 % = 2 бали, менше 65 % = 3 бали.

При оцінці п'ятого компоненту «порушення сну» (питання 5) вибір «жодного разу протягом останнього місяця» з літери «б» до кінця питання оцінюється в 0 балів. Загальна вага порушень сну в окремих пунктах питання, починаючи з літери «б» в інтервалі 1-9 оцінюється в 1 бал; в інтервалі 10-18 – в 2 бали; понад 18 оцінюється в 3 бали.

Шостий компонент «використання снодійних ліків» оцінюється за питанням 7 від 0 до 3 балів.

Останній, сьомий компонент «порушення денного функціонування», є відображенням сумарної оцінки питань 8 і 9. Відсутність порушень відповідає показнику 0 балів; сумарний показник 1-2 оцінюється в 1 бал; 3-4 – в 2 бали; 5-6 – в 3 бали.

Сумарний бал за опитувальником поєднує всі сім компонентів, де мінімальний бал = 0 (найкраща якість сну); максимальний бал = 21 (найгірша якість сну). Сумарний показник ≤ 5 асоціюються з гарною якістю сну. Сумарний показник «5 балів» або більше вказує на значне порушення сну (Чабан, Хаустова, Асанова, Трачук, Асонов, 2019, с. 65–68).

Критерії оцінки за Індексом тяжкості безсоння (ISI) та STOP (ХВСА)

ISI (Індекс тяжкості безсоння) (С. М. Morin, 1993)

ID Суб'єкта _____

Дата: _____

Для кожного запитання нижче обведіть номер, що найбільше відповідає вашому режиму сну за **останній місяць**.

Для перших трьох запитань оцініть **ступінь** ваших проблем зі сном.

1. *Труднощі із засинанням:*

Немає	Легкий	Помірний	Важкий	Дуже важкий
0	1	2	3	4

2. *Труднощі зі сном:*

Немає	Легкий	Помірний	Важкий	Дуже важкий
0	1	2	3	4

3. *Важко прокидатися особливо рано вранці:*

Немає	Легкий	Помірний	Важкий	Дуже важкий
0	1	2	3	4

4. *Наскільки ви задоволені/незадоволені своїм поточним режимом сну?*

Дуже задово- лений/на	Задоволений/на	Не можу сказати	Не задоволе- ний/на	Дуже незадово- лений/на
0	1	2	3	4

5. *Наскільки, ви вважаєте, ваші проблеми зі сном впливають на вашу повсякденну діяльність (наприклад, денна втома, здатність працювати/виконувати щоденні справи, концентрацію, пам'ять, настрій).*

Не дуже впливають	Трохи вплива- ють	Дещо впли- вають	Значно впли- вають	Дуже сильно впливають
0	1	2	3	4

6. Як ви думаєте, наскільки помітною для інших є ваша проблема зі сном з точки зору погіршення якості вашого життя?

Не дуже по- мітно	Трохи помі- тно	Дещо помі- тно	Значно помі- тно	Дуже помі- тно
0	1	2	3	4

7. Наскільки ви стривожені/засмучені своєю проблемою зі сном?

Зовсім ні	Трохи	Дещо	Значно	Дуже
0	1	2	3	4

Інтерпретація результатів.

Складіть бали по всім питанням _____. Загальний бал коливається від 0-28 балів.

0–7 балів – Відсутність клінічно значущого безсоння.

8–14 балів – Підозра на синдром безсоння.

15–21 балів – Клінічне безсоння (середнього ступеня тяжкості).

22–28 балів – Клінічне безсоння (тяжка форма) (Клінічна настанова лікування хронічного безсоння і обструктивного апное сну розроблена Міністерством у справах ветеранів США та Міністерством оборони США, 2019, с. 118).

Варто дотримуватися загальної гігієни сну (вона підходить як для військовослужбовців, так і для цивільного населення).

Тривале неспання і проблеми із сном можуть мати наступні прояви:

- Тремор кінцівок;
- Зміна відчуття вмотивованості;
- Зниження концентрації уваги, пам'яті, швидкості реакції на подразник;

ник;

- Прояви дратівливості, агресивності, фізичної слабкості;
- Підвищення кількості помилок під час виконання різних видів діяльності (фізичної, інтелектуальної тощо (Маслова, Божко, & Карачинський, 2023, с. 5).

Міністерство у справах ветеранів США та Міністерство оборони США розробили Клінічні настанови лікування хронічного безсоння і обструктивного апное сну (2019) та виділяють такі компоненти поведінкового лікування:

Терапія обмеження сну. Потрібно обмежити час перебування у ліжку згідно із фактичною тривалістю сну. Тобто, якщо бажання спати відсутнє, то варто залишити ліжко. Це стимулює збільшення бажання спати. Таким чином забезпечується формування наступного компоненту.

Контроль стимулів. Це зміцнює сприйняття ліжка, як сигналу для сну.

Релаксація. Створює оптимальні умови для сну за рахунок зниження фізіологічного збудження.

Навчання гігієни сну. Консультування з питань поведінки, яка перешкоджає засинанню та сприяє проблемам зі сном.

Когнітивна реструктуризація. Зниження (усунення) когнітивного збудження шляхом подолання небажаних думок і переконань про сон, що є гарним результатом боротьби із безсонням

Ці поведінкові компоненти взаємопов'язані між собою і стимулюють одне одного (с. 25).

Практичні рекомендації щодо засинання:

❖ Спробуйте відчувати і розслабити очі, м'язи обличчя, щелепи, які ви відчуєте, щойно почнете задумуватися про те, наскільки напружене ваше обличчя. Для цього можна декілька разів сповільнено позіхнути, міцно заплющити і розплющити очі, повільно поробити гримаси тощо.

❖ Плечі та руки. Зверніть увагу на них від верхньої частини до кінцівок пальців, розслабте їх та, за можливості, розташуйте вздовж тіла.

❖ Вдих та видих. Повільно вдихніть та видихніть, при цьому сконцентруйте свою увагу на цій дії, розслабте груди.

❖ Поступово розслабте ноги. Опустіться внутрішнім поглядом зверху до низу вздовж стегон, колін, литок, щиколоток до стоп і пальців ніг.

❖ Спробуйте не думати ні про що. Варто сфокусуватися на одноманітній картинці і не змушувати свою уяву максимально працювати. Можна сконцентруватися на тиші, темряві, диханні, можна уявляти поле, хвилі тощо.

❖ У голові можуть спливати різні думки, тому основне завдання не чіплятися і не розвивати їх, а зосереджуватися на власній точці розслаблення.

❖ Після кожних 3-5 циклі вдихів та видихів (або ж за потреби) перевіряйте ступінь розслаблення тіла від обличчя й до кінчиків пальців рук і ніг.

❖ Не звинувачуйте себе, якщо вам починає здаватися, що все це ви робити довго й досі на заснули. Не переривайтесь, щоб подивитися котра година чи перевірити повідомлення чи новини в телефоні.

❖ Якщо заснути не вдається понад годину, і ви починаєте сіпатися, перевіряючи котра година та нервувати через те, що залишилося зовсім мало часу для сну, спробуйте встати та зробити якісь справи, які не потребують яскравого освітлення. Інколи сон приходить тоді, коли найменше потрібен (Маслова, Божко, & Карачинський, 2023, с. 8–9).

❖ Дотримуйтеся режиму. Необхідно засинати (до 23:00) і прокидатися в однакові часові проміжки щодня.

❖ Надайте сну першочерговий пріоритет. Може з'явитися необхідність, бажання зменшити тривалість сну за рахунок потреби виконати якусь додаткову роботу, інший вид діяльності (спорт, спілкування щ друзями тощо), однак, йому потрібно надати перевагу та не нехтувати відведеним для нього часом на виконання чогось іншого.

❖ Використання місця для сну виключно за призначенням. Особливості нашого мозку полягають у тому, що він асоціює місця/предмети із певними

видами діяльності. Тому, у місці відведеному на сон не варто виконувати інші види діяльності: їсти, дивитися фільми, працювати тощо.

❖ Розвивайте здорові звички: більше бувайте на свіжому повітрі, гуляйте, відмовтеся від алкоголю та нікотину, зменшіть вживання кофеїну у другій половині дня, займайтеся фізичною активністю протягом дня (але не перед самим засинанням, оскільки під час фізичних вправ ми стимулюємо активність організму, що не сприятиме засинанню), душ перед сном.

❖ Не користуйтеся гаджетами хоча б за 1 годину до сну (Морозюк, 2023).

❖ Привчіть себе до ритуалів перед сном, після яких йде засинання.

❖ Уникайте денного сну, оскільки він може ускладнювати сон вночі. Денний сон, ближче до ночі або ж, тривалістю більше години може збивати ритм.

Практики «Як покращити сон»

- **Релаксаційні вправи:**

Дихання по квадрату

Вправа «Квадрат». Малюємо очима на стіні чотири крапки у формі квадрату та дихаємо по намальованому квадрату, або ж можна застосувати варіант коли очі закриті і ми малюємо квадрат в своїй уяві та виконуємо дихальні вправи за таким самим алгоритмом (рис. 1).

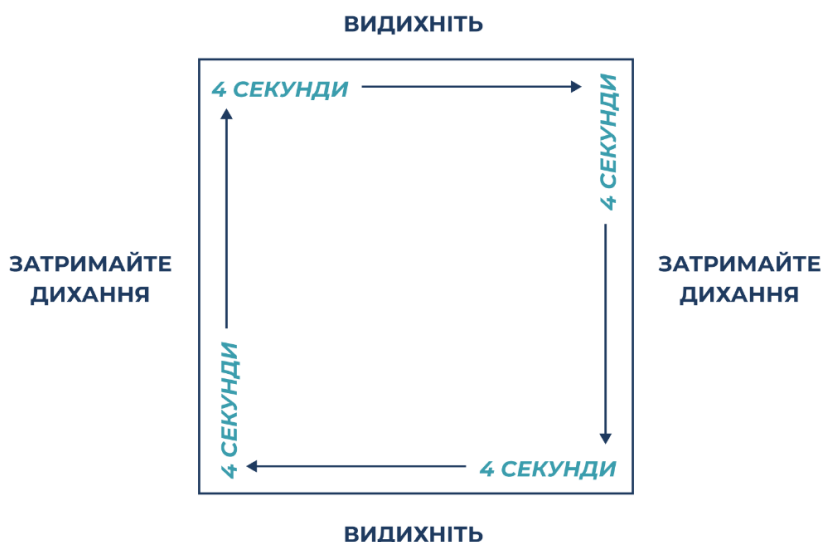


Рис. 4. 1. Алгоритм дихання

Кожен вдих та видих здійснюється протягом 4 секунд. Таким чином активується парасимпатична система. Вправу потрібно повторювати 5-8 разів (Рогаль, 2022, с. 13). Таким чином буде нормалізуватися дихання, серцебиття і процеси в організмі будуть сповільнюватися. Особливо ефективною ця вправа буде якщо дихання буде не діафрагмальне, а дихання животом (повільно зробити глибокий вдих та набрати повітря в живіт, щоб він округлився).

Вправа «Рухи очей»

У разі виникнення проблем із засинанням можна спробувати почергово дивитися у правий та в лівий кут кімнати. При цьому рухи очей не мають бути швидкі, а досить повільні і монотонні.

Вправа «Безпечне місце»

Пошукайте внутрішньо таке місце, у якому Ви можете почувати себе абсолютно впевнено і добре.

Нехай у Вашій уяві виникнуть образи, думки про таке місце. Надайте цьому місцю межі. Ви можете вибирати, якими повинні бути ці межі. Ці межі мають бути такими, щоб лише Ви вирішували, які істоти можуть і повинні жити у цьому місці. Це місце, яке відвідуєте тільки Ви, у бідь-який час Ви можете його залишити. У будь-якому випадку Ви можете запросити туди потрібних для Вас істот (не реальних людей). Не поспішайте, пошукайте....

Якщо Вам зустрінуться картинки, якимось чином для Вас неприємні, ідіть далі і не звертайте на них увагу.

Може бути, що це місце недалеко, а може бути, що це місце десь далеко у космосі тощо. Це не обов'язково має бути реальне місце.

Усвідомте, що для пошуку і облаштування цього безпечного внутрішнього місця у Вашому розпорядженні всі можливі засоби, так, ніби Ви можете чаклувати...

За умови якщо вправу проводить психолог: «Якщо Ви цього хочете, якщо для Вас це не є проблемою, Ви можете описати Ваше безпечне внутрішнє місце. Якщо Ви не хочете про це говорити, то все гаразд, ми цього не будемо робити.

Переконайтеся, що Ви відчуваєте там безпеку і захист. Подумайте, як би Вам могло там бути зручніше...

Облаштуйте це місце так, щоб це стало можливим.

Після того, як Ви дійшли до свого внутрішнього місця і облаштували його так, щоб добре себе там почувати, зверніть увагу, які відчуття у Вашому тілі коли Ви там. З якими почуттями пов'язане перебування там: Зверніть увагу, що Ви бачите, Чи це приємно? Якщо не приємно, Ви можете це змінити.

Що Ви чуєте? І тут зверніть увагу, чи те, що Ви чуєте, для Вас приємно – (якщо ні, змініть це).

Який там запах? ...

Якими є відчуття Вашої шкіри? ... Що Ви відчуваєте у Ваших м'язах?

Прислухайтесь до всіх цих відчуттів, для того, щоб побачити, наскільки приємними є відчутті у цьому безпечному місці.... Приблизно 2 хвилини

Ви можете завжди, коли Вам цього хочеться, прийти у Ваше внутрішнє місце... Ви можете придумати собі знак, з допомогою якого Ви у будь-який час можете швидше потрапити у своє внутрішнє місце..., наприклад, скласти руку у кулак, чи підняти палець...

Цей жест Ви можете зробити завжди тоді, коли Вам потрібно прийти у Ваше безпечне місце – так Ви швидше туди доберетеся.

Ви можете зараз спробувати цей жест, щоб Ваше тіло швидше згадало, наскільки добрі відчуття у цьому місці.

Відчуйте це ще раз і поверніться у стан «тут і тепер» (Богданов, Гніда, Залеська, Лунченко, Панок, & Соловйова, с. 128–129).

Техніка «Місце сили» (Інна Турська)

Зробіть кілька спокійних глибоких вдихів і видихів.

Замружте очі і продовжуйте дихати повільно.

Уявіть картинку «Місця сили», де ви відчуваєте себе в безпеці, спокійно і щасливо.

Уявіть, що ви там знаходитеся, стоїте або сидите. Побачте себе там.

Використовуйте свою уяву і озирніться навкруги.

Що ви бачите? Що помітили поряд із собою?

Придивіться до особливостей речей і деталей навколо вас. Подивіться, з якого вони матеріалу, якої форми, кольору?

Уявіть, що простягаєте руку і торкаєтесь до них. Відчуйте, як ви себе відчуваєте зараз? Тепер подивіться в далечінь. Озирніться навколо себе, що ви бачите? А ще далі на відстані?

Спробуйте розгледіти різні форми, тіні, кольори. Це ваше особливе «Місце сили», і ви можете уявити все те, що вам забажається, щоб там було. Коли ви там знаходитесь, вам спокійно, комфортно і затишно.

Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі. Відчуйте, яка земля на дотик. Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям. Намагайтеся побачити, як виглядають речі навкруги і які вони на дотик.

Прислухайтесь до звуків, їх заспокійливого звучання. Можливо, це ніжний порив вітру, спів птахів, або шум морських хвиль ...

Відчуйте теплі сонячні промені на вашому обличчі.

Відчуйте запахи. Можливо, це запах морського бризу, ароматні квіти або аромати вашої улюбленої їжі.

У вашому унікальному «Місці сили» ви можете бачити все, що побажаєте. Уявіть, як торкаєтесь або відчуваєте запахи і чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте себе спокійно і щасливо.

Тепер уявіть, що ви не одні. Якесь значима для вас людина знаходиться разом з вами у вашому незвичайному місці. Там з вами ваш хороший друг, який готовий вам допомагати, хтось близький, сильний і добрий. Він або вона готовий допомогти вам і піклуватися про вас. Уявіть, що ви разом неспішно гуляєте, вивчаєте навколишній світ і насолоджуєтесь.

З ним або нею ви відчуваєте себе щасливим. Ця людина – ваш друг. Ця людина – ваш помічник і добре вміє подолати різні проблеми.

Ще раз у вашій уяві озирніться навколо. Добре придивіться до всього. Запам'ятайте це місце. Воно завжди буде таким. Ви завжди зможете уявити, що ви тут, якщо вам захочеться відчути себе спокійно, безпечно і щасливо.

Ваші помічники завжди будуть там разом із вами, коли вони вам потрібні. Тепер приготуйтеся залишити ваше особливе місце, відкрити очі та усвідомлення тут і зараз. Ви можете повернутися сюди, коли забажаєте. Як тільки розплющите очі, відчуєте себе наповненим, спокійним і щасливим.

Під час обговорення результатів роботи учасникам пропонується відповісти на такі питання:

Які відчуття у вашому тілі вказують на те, що створена вами в уяві картина «Місця сили» є безпечним, спокійним, приємним місцем?

Де ці відчуття у вашому тілі?

Які почуття ви відчуваєте?

Висновки: за допомогою техніки «Місце сили» стабілізується та покращується психічний стан, поліпшується самопочуття та накопичуються ресурси (Литвинова, Курганська, Віницька та ін., с. 25–27).

Техніка «Прогулянка берегом моря»

Зручно сядьте або ляжте та закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи та видихи. Уявіть як Ви ідете по березі моря. Ступні ніг ледь торкаються розжареного піску. Ви ідете... Вдихаєте аромат свіжого повітря. Дихаєте... Прислухаєтесь до шуму моря: шшшшш. Ви йдете. Розжарений пісок опікає Ваші босі ступні. На небі – жодної хмаринки, лише сонце дарує свої промінчики... Ви робите глибокий вдих ... видих ... Десять там за виднокраєм ледь чути спів птахів, які зачаровують своїм милозвучним співом ... Ви йдете. Море шумить: шшшшш, Ви дихаєте, Ви йдете, шшшшш.

Розплющите очі та продовжуйте рівно і спокійно дихати.

Медитація

Можна обрати медитації будь-якого змісту та відповідно власним вподобанням. Головна умова, щоб медитація розслабляла, а не змушувала напружуватися, дратувала тощо. Зокрема, це може бути:

«Медитація для сну та релаксу» (@Meditation_Zavgorodnia)



Медитація у лісі (звуки природи) (www.youtube.com/@marevo.ukraine).



Або інші медитації із цих YouTube каналів, мобільного застосунку «Тиша» (додаток А) чи інших зручних джерел.

Читання книги

Читання книги також може здійснювати снодійний ефект на людину. Але книга має бути не у гаджеті, а паперова. Як тільки ви відчуваєте, що підходить сон, відразу книгу потрібно відкласти і лягти спати.

4.2. Переживання негативних психічних станів

Військові ветерани та чинні військовослужбовці не рідко стикаються із різними негативними психічними станами, які можуть впливати на їхню соціальну взаємодію, рівень адаптації до цивільного життя, навчальну діяльність тощо.

Цей підрозділ посібника присвячено розгляду основних аспектів переживання негативних психічних станів, методів діагностики та шляхів подолання/зниження прояву. Важливо розуміти, що такі стани як стрес, тривожність,

депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційне пригнічення, можуть суттєво впливати на студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців та суттєво знижувати ефективність їхньої діяльності. Тому, варто вміти визначати такі стани в розуміти, що із ними потрібно працювати та звертатися за допомогою до спеціалістів, які можуть допомогти впоратися із цим.

У зв'язку із військовими діями на території України, травмівні події стають елементом нашого життя. Важливим кроком після травмівної події є скринінг стану особистості, який дозволяє виявити можливі ризики пов'язані із рівнем стресу тощо (Пророк, Запорожець, Креймеєр, Гридковець, Царенко та ін., 2018, с. 89).

Скринінгові тести варто проводити для всіх осіб, які пережили травмівну подію. Виділяють три групи осіб, яким рекомендовано проводити оцінювання наявності ПТСР: група підвищеного ризику (ветерани, військовослужбовці, біженці, переселенці, особи, що постраждали від травмівної події); особи із проявами психологічного виснаження (поточного або ж досить тривалого); особи, поведінка яких вказує на наявність симптомів ПТСР.

Досить часто особи, які мають ПТСР демонструють стратегію уникнення, що проявляється у відтягуванні або ж не бажанні відвідувати спеціаліста – психолога, який міг би його діагностувати. Тому у цьому розділі як допоміжний засіб, який може стимулювати військовослужбовців до звернення до спеціаліста будуть методики для діагностики осіб, які постраждали від воєнного вторгнення росії (Пророк, Запорожець, Креймеєр, Гридковець, Царенко та ін., 2018, с. 92).

Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу

Опитувальник входить до уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної та третинної медичної допомоги «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад.

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь на запитання. Свій варіант відповіді підкресліть у правій частині бланка.

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Чи уникаєте ви нагадувань про травмівну подію, уникаючи певних місць, людей або діяльності?	Так
		Ні
2	Чи втратили ви інтерес до діяльності, яка колись була важливою або приємною?	Так
		Ні
3	Чи стали ви відчувати себе відділеним або ізольованим від інших людей?	Так
		Ні
4	Чи втратили ви здатність переживати почуття любові або прихильності до інших людей?	Так
		Ні
5	Чи почали ви думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє?	Так
		Ні
6	Чи виникали у вас проблеми із засинанням або сном?	Так
		Ні
7	Чи стали ви більш нервовим або дратівливим через звичайний шум чи рух?	Так
		Ні

Опрацювання результатів. За кожну відповідь «Так» нараховується 1 бал. 4 і більше позитивних відповіді вказують на ймовірність ПТСР. Тому варто звернутися до спеціаліста, до психолога для проведення фахової діагностики (Пророк, Запорожець, Креймеєр, Гридковець, Царенко та ін., 2018, с. 131).

Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР (PCL-C)

Інструкція. Внизу наведено перелік проблем або скарг, які можуть виникнути внаслідок пережитого стресового (травмівного) досвіду. Уважно прочитайте кожен пункт і поставте позначку «+» або «V» у рядку відповіді, який найчіткіше відображає частоту, з якою вас турбувало це питання минулого місяця (Пророк, Запорожець, Креймеєр, Гридковець, Царенко та ін., 2018, с. 139–140).

№	Питання	Варіанти відповіді				
		Не було зовсім (1)	Інколи (2)	Помірно (3)	Часто (4)	Дуже часто (5)
1	Думки і спогади, що повторюються і турбують, або навязливі картини травмівного досвіду з минулого					

2	Повторювані, жахливі сни щодо травмівного досвіду з минулого					
3	Чи часто ви починаєте діяти так, як діяли у травмівній ситуації, або почуваетесь, ніби ви ще там, ніби вона знову повторюється (переживаєте ситуацію знову)					
4	Почуваетесь пригніченим, засмучуєтесь, якщо щось нагадує вам про травмівну ситуацію з минулого?					
5	Фізично реагуєте (сильне серцебиття, проблеми з диханням або сильне спітніння), коли щось нагадує вам про травмівний досвід з минулого					
6	Уникаєте думок або розмов про травмівну ситуацію в минулому або уникаєте почуттів, пов'язаних з цією ситуацією					
7	Уникаєте певної діяльності або ситуацій, тому що вони нагадують вам травмівну ситуацію з минулого					
8	Відчуваєте труднощі з пригадуванням важливих частин травмівної ситуації з минулого					
9	Втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення					

10	Відчуваєте відстороненість або ж відірваність від інших людей					
11	Відчуваєте емоційне заціпеніння або неможливість відчувати любов до близьких вам людей					
12	Відчуття, що ваше майбутнє непевне					
13	Труднощі із засинанням або уривчастий сон					
14	Відчуття роздратування або вибухи гніву					
15	Утруднення з концентрацією уваги					
16	Постійно «насторожені» занадто пильні, постійно очікуєте небезпеки					
17	Почуваєтеся «засмиканим» (-ною), дратівливим (-ою) або легко лякаєтеся					

Інтерпретація результатів.

Кожен пункт шкали оцінюється від 1 (не було зовсім) до 5 (дуже часто) для визначення ступеню прояву конкретного симптому протягом минулого місяця. Діапазон оцінки може бути в межах від 17 до 85 балів.

Не зважаючи на те, що шкали самооцінювання не варто використовувати для встановлення формального діагнозу, PCL є гарним діагностичним і допоміжним інструментом.

50 балів і вище – велика ймовірність наявності ПТСР, тому варто звернутися до профільного спеціаліста для проведення професійної діагностики та лікування.

Від 17 до 49 балів – відсутність ПТСР симптомів.

Альтернативна стратегія підрахунку. Потрібно використовувати окремі пункти відповідно до критеріїв DSM-IV.

Велика ймовірність наявності ПТСР у випадку якщо: на питання у діапазоні від 1 до 5 відповіді на рівні «3» (помірно), на вищому рівні за відповідь «3» одне із питань діапазону від 1 до 5; не менше як 3 питання серед питань діапазону 6-12, і мінімум 2 серед питань 13-17. Пропонується граничний бал 3 (помірно) або більше для кожного пункту вважати найбільш відповідним для цього підходу (Пророк, Запорожець, Креймеєр, Гридковець, Царенко та ін., 2018, с. 143).

Методика самооцінки емоційного стану (Уессмана-Рікса)

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом та Д. Ріксом (скорочений варіант). Вимірювання здійснюється за десятибальною шкалою.

Інструкція. Оберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження кожного набору, обведіть кружечком у рядку реєстраційного бланку.

Реєстраційний бланк

Дата дослідження _____ Вік _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

Список тверджень за всіма шкалами

«Спокійність – тривожність»

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.

5. Дещо занепокоєний, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв'язати.

«Енергійність – втомленість»

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесення – пригніченість»

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, «в порядку».
5. Почуваю себе трохи пригніченим, «так собі».

4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і відчуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

«Впевненість у собі – безпорадність»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал:

«Спокійність-тривожність», «Енергійність-втомленість», «Піднесення-Пригнобленість», «Впевненість у собі-безпорадність», які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$EC = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де EC – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів

Емоційний стан може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий;

у межах 6-7 балів – як добрий;

4-5 балів – як погіршений;

1-3 бали – як поганий і дуже поганий (Кокун, Пішко, Лозінська, Копаниця, Малхазов, 2011, с. 94–97).

Тест нервово-психічної адаптації

Інструкція. Необхідно вибрати найбільш підходящу відповідь із запропонованих:

Є і завжди було – 4 бали;

Є вже тривалий час – 3 бали;

З'явилося останнім часом – 2 бали;

Було в минулому, але зараз уже немає – 1 бал;

Немає і не було – 0 балів.

1. Безсоння.
2. Відчуття, що оточення осудливо до вас ставиться.
3. Головний біль.
4. Зміна настрою без явних причин.
5. Страх темряви.
6. Почуття, що Ви гірші за інших людей.
7. Схильність до сліз.
8. Відчуття «комка» у горлі.
9. Страх висоти.
10. Швидка стомлюваність, почуття втоми.
11. Невпевненість у собі й у власних силах.

12. Сильне почуття провини.
13. Побойовання з приводу важкого захворювання (не підтвердженого під час обстеження).
14. Страх знаходитися самому в приміщенні чи на вулиці.
15. Побойовання почервоніти «на людях».
16. Труднощі в спілкуванні з людьми.
17. Необґрунтований страх за себе, інших людей, боязнь яких-небудь ситуацій.
18. Тремтіння рук, ніг.
19. Немоżliвість стримувати прояви своїх почуттів.
20. Знижений чи пригнічений настрій.
21. Сильне серцебиття.
22. Безпричинна тривога, «передчуття», відчуття, що може відбутися щось неприємне.
23. Байдужність до усього.
24. Дратівливість, запальність.
25. Підвищена пітливість.
26. Почуття слабкості.

Інтерпретація результатів.

Потрібно скласти результати відповідей.

Максимальне значення – 104 бали – стан нервово-психічної дезадаптації.

Мінімальне – 0 балів – стан нервово-психічної адаптованості.

До 35 балів – низький рівень.

Від 36 до 70 балів – середній.

Від 71 до 104 балів – високий.

Можливі методи зниження, нейтралізації стресу

- ✓ Психологічні (автотренінг, медитація);
- ✓ Фізіологічні (масаж, фізичні вправи, акупунктури);
- ✓ Біохімічні (фітотерапія, фармакотерапія);

✓ Фізичні (лазня, водні процедури, загартовування тощо) (Наугольник, 2015, с. 204).

Серед інших підходів, виділяють:

- Контроль та зосередженість на власних діях;
- Точність виконання роботи;
- Контроль ситуації навколо нас, а не лише себе;
- Уявити себе та всю ситуацію з боку;
- Не піддаватися емоціям, думайте про роботу, яку маєте виконати.

Для цього можете запитати «Хто я?», «Де я знаходжусь?», «Яке моє завдання» (що я маю робити?);

- Намагайтеся сприймати все, що відбувається тут і тепер цілісно (Пам'ятка для військовослужбовців під час підготовки до бою та в бою, 2020, с. 9).

Оскільки стрес концентрується напруженням у тілі, то можна розслабляти його за допомогою сміху та медитаційних вправ пов'язаних із ним. Цілком імовірно, що на початку ви будете відчувати себе досить некомфортно та безглуздо, але варто тренуватися, щоб досягти бажаного результату – знизити напруженість та хворобливі емоції тощо.

1. Вітальний сміх. Складіть руки перед собою як при молитві і вітайтеся між собою, посміхніться, потисніть руки, тримайте зоровий контакт «очі в очі». Вітальний сміх можна тренувати і на одинці перед дзеркалом.

2. Сміх лева. Смійтеся, висунувши язика, широко розкривши очі і витягнувши пальці, ніби це кігті.

3. Пес, що вийшов з води. По техніці виконання це та сама вправа «Сміх лева», тільки пес сильно тремтить всім тілом, а не гарчить.

4. Сміх з елементами гудіння. Смійтеся із закритим ротом та при цьому гудіть.

5. Поступовий сміх. Спочатку посміхніться, потім поступово почніть злегка посміюватися. Збільшуйте інтенсивність сміху до тих пір, поки не почнете реготати від душі. Потім так само поступово поверніться до спокійного сміху.

6. Сміх у двох. Сядьте поряд із партнером, візьміться за руки та смійтеся. За бажання можна обійнятися.

7. Хропіння. Зімітуйте хропіння людини під час сну (Наугольник, 2015, с. 210–212).

Вправи на дихання. Можна використовувати будь-які вправи на дихання, які спрямовані на розслаблення. Зокрема, описані у посібнику у розділі про проблеми зі сном «Дихання по квадрату» тощо, або ж інші.

Вправа «Дихання по квадрату»

Мета: заспокоєння нервової системи, приплив енергії, зняття м'язового та емоційного напруження у короткий проміжок часу.

Інструкція. Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівстулені), при цьому рахуйте до 16 або більше – так довго, як зможете. Прислухайтеся до звуку повітря, яке видихаєте, і відчуєте, як зникає напруження. Повторіть вправу 10 разів.

Сядьте прямо, спина пряма й розслаблена. Покладіть руки на груди так, щоб середні пальці торкалися один одного в центрі грудної клітки, дихайте нормально. В який момент з'єднані середні пальці почнуть розходитись? Підсилюйте цей рух, вдихаючи повітря глибше. Коли виконуєте цю вправу, можете уявляти рух повітря, яке наповнює груди при вдиханні та виходить при видиханні. Дихання заспокоює нервову систему, гасить негативні емоції, позбавляє нас негативних думок тощо (Наугольник, 2015, с. 219).

Вправа «Переосмислення способу проведення часу»

Мета: пошук шляхів подолання наслідків травмівної ситуації та вихід із негативного стану.

Інструкція. Подумайте та запишіть на папері, які види діяльності були для вас важливими до травми. Що із цього списку ви б хотіли продовжити знову робити? Складіть список речей, які б ви робили якби могли, або яких ви уникли б. Зосередьтеся на наступних питаннях:

✓ Якими соціальними заходами ви займалися перед травмівною подією (наприклад, прогулянки з друзями, спілкування з колегами по роботі під час ланчу тощо)?

✓ Які хобі та інтереси у вас були?

✓ Яка рутинна домашня робота у вас накопичилася?

✓ Чи виходите ви так само часто в люди, як раніше, чи можливість прогулянки по магазинах, подорож автомобілем, прогулянки із сім'єю видаються нестерпними?

Визначивши ваші бажані орієнтири у роботі, вам може бути корисним наступне:

Думка, яка тестується	Експеримент	Можливі проблеми	Стратегії для подолання цього	Що я дізнався
<i>(Яку думку ви тестуєте? Чи є альтернативна перспектива?)</i>	<i>(Розробіть експеримент для тестування думки (наприклад, контакт із ситуацією, яку б ви проігнорували, якщо б ваша поведінка була іншою)</i>	<i>(Що може стати на заваді проведення експерименту?)</i>	<i>(Якими можуть бути розумні рішення цих проблем?)</i>	<i>(Що це означає стосовно вашої початкової думки? Що ви плануєте робити далі?)</i>

Якими є перешкоди для конкретної активності (наприклад, брак енергії, втрата контакту з людьми, почуття страху)?

Як можна подолати ці перешкоди? Іноді буває корисним почати спершу з малих змін, навіть якщо вони безпосередньо не досягають поставленої мети. Наприклад, запросити приятеля на каву простіше, ніж організувати вечір.

Ви не можете робити те, що раніше вам подобалося, через те, що ця діяльність досі лякає вас? Що ви можете зробити, щоб допомогти собі протестувати ці страхи? (Мюллер, 2022, с. 99–100).

Вправа «Вимикач»

Мета: зниження зацикленості на негативних переживаннях, страшних думках тощо.

Інструкція. Уявіть, що нав'язлива думка, яка вас бентежить, це великий вимикач, спробуйте дотягнутися до нього та вимкнути і зосередитися на тому, що Ви відчуваєте після того як це зробили. Які ваші емоції? Спробуйте подумати про щось приємне для вас та те, що приносить задоволення (Пам'ятка для військовослужбовців під час підготовки до бою та в бою, 2020, с. 15–16).

Вправа «Час для переживання»

Мета: зниження рівня тривоги та усвідомлення некорисних, деструктивних думок і відпускання їх.

Інструкція. Потрібно обрати певний час протягом якого ми можемо переживати. Ви обираєте протягом доби одну годину, наприклад, із 18.00 до 19.00, поки готуєте вечерю, чи повертаєтеся додому. В цей час ви можете повністю зануритися у переживання та думати на всі теми, які вас хвилюють. Але, якщо тривожні думки будуть вас охоплювати у інший час, потрібно їх зупиняти із обґрунтуванням, що для цього зараз не час, для цього у вас відведено визначений проміжок доби. Через певний час ви зрозумієте скільки вільного простору з'явилося у вашому житті для набагато корисніших і приємніших справ.

Важливим є те, що у цій вправі мова не йде про відштовхування думки, а про прийняття і свідоме відпускання своїх думок та розуміння, що вони є не корисними для нас і збільшують рівень тривоги (Сергієнко, 2022, с. 58–59).

Вправа «Щоденник моніторингу переживань»

Мета: відслідковування негативних та неконструктивних думок і емоцій, які їх супроводжують.

Інструкція. Протягом тижня слідкуйте за своїм емоційним станом та відстежуйте різні прояви власних емоційних реакцій. У щоденнику моніторингу переживань зазначайте все, що помічаєте за вказаною у ньому схемою (Сергієнко, 2022, с. 53).

Щоденник моніторингу переживань

Дата: Час: Тригерна ситуація:	Тема переживання. Думки (наприклад, вони напевно вважають мене..... або Я.....)	Реальна проблема чи гіпотетична	Тривога (0-10)	Корисне чи некорисне переживання	Поведінка (наприклад, уникнення ситуації)

Вправа «Ресурси»

Мета: формування списку ресурсів, які будуть допоміжними для особистості.

Інструкція. Подумайте і запишіть по три слова – ресурси (дії), які можуть бути вам допоміжними для того, щоб стабілізувати психоемоційний стан. Із записаних ресурсів кожного дня обирайте по три дії та виконуйте їх не пропускаючи. Важливо щоб ресурси не були пов’язані із деструктивними діями, або пагубними звичками. Наприклад, буква «П» – прогулянки на свіжому повітрі, буква «Н» – навчання тощо.

У випадку якщо не виходить впроваджувати ресурси кожного дня, то в ситуації коли відчуваєте напругу, роздратування, відсутність мотивації тощо прочитайте цей список ще раз, оберіть щось із нього та зробіть те, що на цей час вам найбільш здається доречним.

Список можна розширювати і доповнювати із часом.

Алфавіт	Ресурси
А	
Б	
В	
Г	
Ґ	
Д	
Е	
Є	
Ж	
З	
И	
І	
Ї	
Й	
К	
Л	
М	
Н	
П	
Р	
С	
Т	
У	
Ф	
Х	
Ц	
Ч	
Ш	
Щ	
Ю	
Я	

Вправа «Зниження рівня роздратування»

Мета: зниження рівня роздратування через розуміння власної особистості.

Інструкція. Згадайте ситуацію, коли Ви були роздратовані та заповніть таблицю нижче.

Що сталося? (що саме «вибісило»?)	_____
Як я почувалась (почувався) фізично?	_____
Які думки були в голові?	_____
Що я зробив (зробила)?	_____
Що мені було потрібно на- справді?	_____

Усвідомлення всіх аспектів даного стану знижує внутрішню напругу та сприяє кращому розумінню тригерів, які стимулюють роздратування (Мілютіна, 2022, с. 61).

Вправа «Дерево прийняття рішень»

Мета: зниження рівня переживання, тривоги через роботу із думками, переключення уваги на щось більш корисне.

Інструкція. Потрібно послідовно дати відповіді (краще письмово) на три питання: Про що я переживаю? Чи це реальна проблема і чи я можу щось зробити для її вирішення? Чи я можу щось зробити для втілення цього плану? Відповідати потрібно орієнтуючись на можливі варіанти описані у Додатку В.

4.3. Проблеми із концентрацією уваги та запам'ятовуванням

Однією із вагомих проблем, яка була визначена студентами-ветеранами та чинними військовослужбовцями є концентрація уваги та запам'ятовування інформації, які можуть бути спричинені фізичними, психологічними та емоційними чинниками.

Військовий досвід, зокрема участь у бойових діях, перебування у стресових ситуаціях та вимушене тривале підтримання високої бойової готовності, може вплинути на роботу пам'яті, здатність до зосередження та швидкість обробки інформації. На додаток, поранення, контузії та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) також можуть стати причинами когнітивних порушень.

У цьому розділі будемо розглядати різні можливі методи, вправи на увагу та пам'ять і їх тренування.

Тест малювання годинника

Мета: оцінка пам'яті, організація діяльності тощо.

Однак слід відзначити невелику чутливість даної методики на стадії помірних когнітивних розладів.

Інструкція. Намалюйте, круглий годинник з цифрами на циферблаті. Стрілки годинника повинні показувати за п'ятнадцять хвилин другу. Досліджуваний має самостійно намалювати коло, поставити в потрібні місця всі 12 чисел і намалювати стрілки, що вказують на правильні позиції. У нормі це завдання не викликає ускладнень. Якщо виникають помилки, вони оцінюються кількісно по 10-бальній шкалі:

Результат тесту

Норма (10 балів) – намальоване коло, цифри в правильних місцях, стрілки показують заданий час.

Незначні неточності розташування стрілок – 9 балів.

Більш помітні помилки в розташуванні стрілок – 8 балів.

Стрілки показують абсолютно неправильний час – 7 балів.

Стрілки не виконують свою функцію (наприклад, потрібний час обведено кружком) – 6 балів.

Неправильне розташування чисел на циферблаті: вони розташовані в зворотному порядку (проти годинникової стрілки) або відстань між числами неоднакова – 5 балів.

Втрачена цілісність годинника, частина чисел відсутня або розташована поза колом – 4 бали.

Числа та циферблат більше не пов'язані один з одним – 3 бали.

Діяльність хворого показує, що він намагається виконати інструкцію, але безуспішно – 2 бали.

Досліджуваний не робить спроб виконати інструкцію – 1 бал.

Результат тесту менше 10 балів свідчить про можливу наявність когнітивних розладів. Якщо досліджуваний малює годинник неправильно, лікар може запропонувати домалювати стрілки на вже готовому циферблаті з числами (Додаток Е) (Чабан, Хаустрова, 2019, с. 93–94).

На концентрацію уваги

Вправа «Анаграма»

Мета: тренування уваги та зосередженості.

Інструкція. Потрібно переставляти літери у певному слові, так щоб вийшло інше слово, при цьому не обов'язково використовувати всі літери первинного слова. Наприклад, азбука – базука.

Слова стимули:

Крона _____

Удар _____

Банка _____

Мир _____

Вправа «Перелік думок»

Мета: самоаналіз власних думок і переживань.

Інструкція. Спробуйте цілий день записувати на листочку все, на чому концентрували увагу протягом дня. Ви здивуєтеся, наскільки великим виявиться цей список, і зможете зрозуміти, що було варте вашої уваги, а що просто забрало час.

Вправа «Методика Мюнстерберга»

Мета роботи: дослідження вибіркості уваги.

Інструкція. На бланку наведено набір літер українського алфавіту, розташованих у випадковому порядку. Серед цього фону сховано 24 слова різного ступеня складності. Усі слова – іменники в однині називного відмінка. Ваше за-

вдання якомога швидше відшукати їх і підкреслити. На виконання завдання відводиться 2 хвилини. Кожне знайдене слово підкреслюйте олівцем. Після того, як закінчили, необхідно підрахувати кількість підкреслених слів.

рєзнебоацвтрмстѣйгщоцїяхзгучністьхєігчяуекекзаетроч ягшгцкпрокуроргіур-
стабюетеорїаєнтсджэбѣамзливаєтрсиційя фцуїгзхапогріхсолджщзхюэлгщѣбза-
мокішоґхеюжшкодапргщ хєнкрзвідчуттяйцукеншщэхѣвафіапролдбзабаварав-
фифіфлм ослдпартербжуячсимтьбюжюерадістѣвуфцпэждлоркнародшуц
лджѣшщгїеєнкуїфйшрепортажэждорлафівюєфбьконкурств йфячыцувскапрко-
ристѣзхжєієюдшщполіглотжэпржурбавідтлж эзбьтрдщшжнпркывкомедія-
шлדкцуїфшлунокезфоячитлджэ хьфтасєнптахігщдщчбзьдіпщнруцтргшщтлр-
фактздруезщдэрке нтаопрукгвсмтранатоміябпларпошпрофясрайон-
мтзацэѣагнтзхтлк

Підрахунок результатів. Кожне пропущене слово оцінюється в 1 бал. Ключ із правильними відповідями до методики Мюнстерберга наведено у Додатку Д (Кравченко, Чернінський, Макарчук, 2010, с. 26–27).

Техніка «Таблиці Шульте»

Мета: розвиток уваги, пам'яті, покращення зору, швидкість реакції, синхронізація роботи двох півкуль мозку тощо.

Інструкція. Потрібно максимально швидко знайти числа у порядку зростання чи спадання, не пропускаючи і не промовляючи їх в голос. Можна знаходити цифри і занотовувати час, відпрацьовувати швидкість та тренуватися. Також, рекомендується для роботи використовувати різні модифікації таблиць Шульте (як більш прості, так і більш складні) (Додаток Ж). Таким чином, будете тренувати свою увагу, підвищуючи рівень тяжкості виконуваних завдань.

11	17	20	19	6
9	12	7	2	14
1	15	5	4	22
3	21	18	8	13
16	24	10	25	23

8	2	24	23	15	2	11
5	5	12	1	24	10	23
12	21	17	22	9	19	6
22	11	7	18	13	3	9
6	4	16	20	18	16	8
13	1	21	4	10	25	20
15	3	19	17	7	14	14

4.4. Проблеми соціальної взаємодії

Повернення військовослужбовців до цивільного життя та інтеграція в академічне середовище можуть супроводжуватися значними труднощами у сфері соціальної взаємодії. Студенти-ветерани та чинні військовослужбовці часто стикаються з розбіжностями в досвіді, світогляді та комунікативних стилях відрізняються від інших студентів, що може ускладнювати процес адаптації до навчального колективу.

Військова культура відзначається чіткою ієрархією, дисципліною та специфічними формами комунікації, які можуть відрізнятися від неформального та демократичного стилю спілкування у студентському середовищі. Крім того, деякі ветерани можуть відчувати соціальну ізоляцію, труднощі у встановленні довірчих стосунків або уникати взаємодії через непорозуміння чи психологічні бар'єри, спричинені бойовим досвідом.

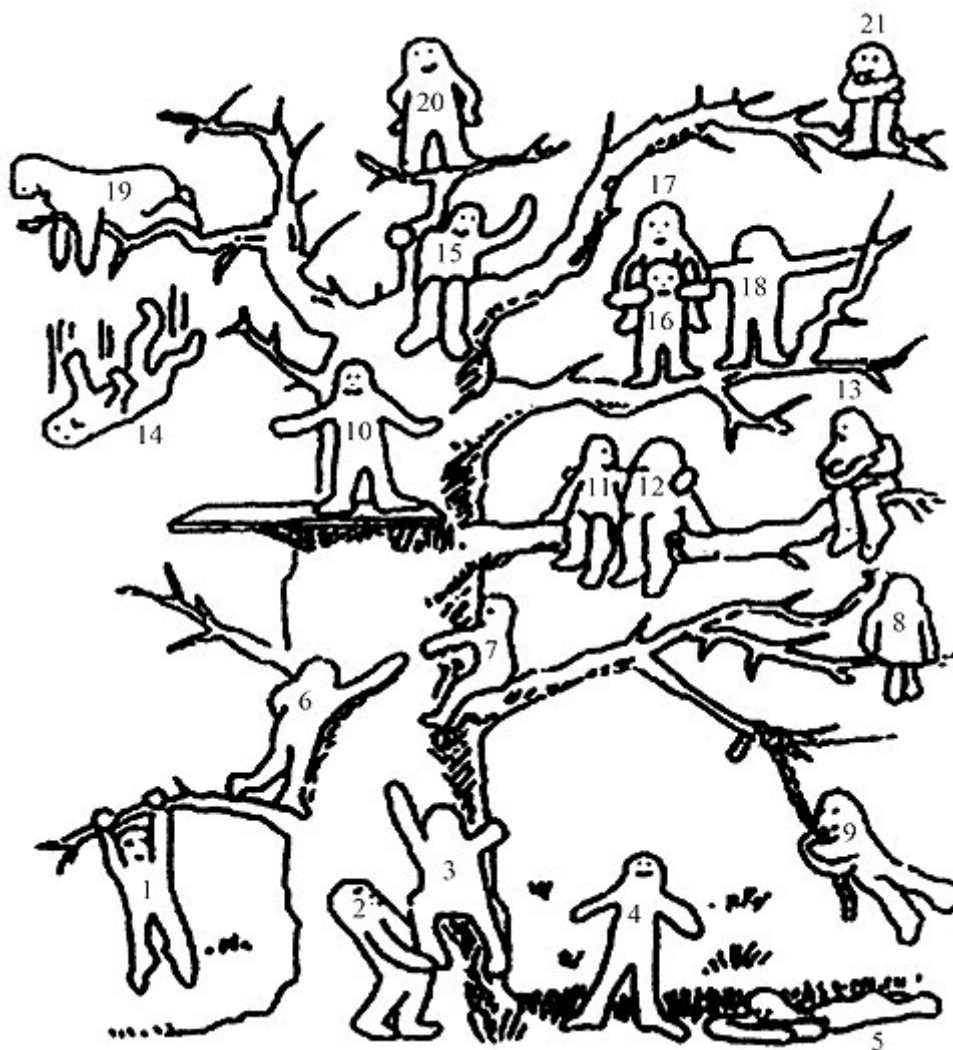
Для ефективної інтеграції студентів-військових у навчальний процес важливо створювати інклюзивне та підтримувальне середовище, яке враховує їхні потреби та досвід. Викладачі, адміністрація та студенти можуть змінити ключову роль у формуванні атмосфери взаєморозуміння та взаємоповаги, сприяючи успішній адаптації ветеранів та військовослужбовців до академічного та соціального життя.

Тому, в межах цього розділу будуть розглядатися діагностичні методи та шляхи покращення соціальної взаємодії.

Проективна методика «Дерево»

Мета: діагностика комунікативної толерантності.

Інструкція. Роздивіться малюнок з людинками на дереві та дайте відповідь на запитання:



Якби тут було зображено вас, на яку фігурку були б ви схожі?

Де ви зараз, а де б хотіли опинитись?

Назвіть також тих із своїх знайомих та родичів, яких ви «впізнали» серед мешканців дерева.

Хто з них може допомогти вам, а хто, навпаки, потребує допомоги?

Якщо виявилась явна диспропорція – багато хто потребує допомоги, але ніхто не може допомогти (або навпаки), пригадайте трохи більше знайомих осіб з тої групи, де виявилось мало. Як сприймається ця система зараз, да ви перебуваєте у порівнянні з іншими? (Мілютіна, 2022, с. 59).

Тест «Уміння раціонально використовувати час»

Мета: діагностика уміння раціонально планувати та використовувати час.

Інструкція. Оцініть себе в балах:

- 1 – майже ніколи;
- 2 – іноді;
- 3 – часто;
- 4 – майже завжди.

	Питання	Відповідь
1	Я резервую на початку робочого дня час для підготовчої роботи, планування.	
2	Я передоручаю все, що може передоручатися.	
3	Я письмово фіксую завдання і цілі, з указівкою термінів їх реалізації.	
4	Кожен офіційний документ я намагаюся обробляти за один раз і остаточно.	
5	Щодня я складаю список майбутніх справ, упорядкований за пріоритетами.	
6	Найважливіші речі я роблю в першу чергу.	
7	Свій робочий день я звільняю від сторонніх телефонних розмов, незапланованих зустрічей, несподіваних нарад.	
8	Своє денне навантаження я розподіляю відповідно до графіка моєї працездатності.	
9	У моєму плані завжди є «вікна», що дозволяють реагувати на актуальні проблеми.	
10	Я спрямовую свою активність таким чином, щоб, передусім, концентруватися на деяких життєво важливих проблемах.	
11	Я вмію говорити «ні», коли на мій час претендують інші, а мені необхідно робити більш важливі справи.	

Інтерпретація. Бали, отримані за кожним питанням, додаються. Максимальна кількість балів – 30.

- 0-15 – відсутнє планування і раціональне використання свого часу;
- 16-20 – наявні спроби опанувати свій час, але не завжди досить послідовно, щоб мати успіх;
- 21-25 балів – рівень саморегуляції й організації часу вищий за середній;
- 26-30 балів – високий рівень управління власним часом.

Вправа «Мої межі»

Мета: усвідомлення та встановлення власних меж.

Інструкція. Перелічіть дії інших людей, які вам до вподоби, які не викликають якихось особливих почуттів, ті, що вас «трохи вибішують» і те, що ви вважаєте небезпечним для себе.

Для мене
небезпечно

Мені
неприємно

Мені
нормально,
коли

Мені
подобається

Дану вправу на межі можна використовувати по відношенню до оцінки будь-якої сфери життя особистості. Однак, якщо це сімейне сфера, або побутова, то бажано, щоб ці переліки склали всі, хто проживають разом, та співвідносили їх між собою. У такому разі, це може допомогти мешканцям скласти безпечні та відносно комфортні правила сумісного проживання. А приховування свого невдоволення, позиції, точки зору, часто призводить до порушення особистих меж, що в результаті може призвести до конфліктів і до прояву агресії (Мілютіна, 2022, 60).

Вправа «Безпечні люди»

«Безпечні люди» – це друзі, родичі, побратими до яких можна звернутися будь-коли і з будь-якою проблемою. Хто у вашому минулому був для вас безпечною людиною?

- Хто є такою людиною (людьми) зараз?
- Для кого ви є такою безпечною людиною?

Вправа «А як мене підтримувати?»

Деякі ваші знайомі явно хотіли б і могли бути безпечними для вас, але вони відчують незручність і не знають як саме треба втішити, підтримати, допомогти? Те саме відчуває будь-яка людина, якщо стикається з чужим горем, сильними емоційними проявами, інвалідністю, тощо.

Спробуйте створити «пам'ятку» як саме треба вас підтримувати. Коли, я перебуваю в стресі, емоційно погано почуваю, то я б

- Хотів почути...
- Ні в якому разі на хотів почути...
- Хотів би розповісти про...
- Не хотів би розповідати, про...
- Хотів би, щоб мене обіймали? Робили щось інше?... (Мілютіна, 2022,

с. 63).

Вправа «Агресія»

Мета: ознайомлення із поняттям агресія, розуміння стратегій поведінки коли хтось із оточуючих поводить себе агресивно.

Досить часто, агресивні прояви є способом зниження високої емоційної напруги. Ознаками агресії є невдоволення, гнів, роздратування, вербальна агресія (використання лайливих слів, образ тощо), фізична агресія, мязова напруга тощо.

У випадку якщо ви зіштовхнулися із агресивними проявами з боку студентів-ветеранів та чинних військовослужбовців варто дотримуватися таких правил: дати можливість «випустити пару», виговоритися; проявляти доброзичливість; не відповідати конфліктогеном на конфліктоген; за можливості спрямувати активність в інше русло (доручити виконання якогось завдання, фізичної вправи); не звинувачувати, навіть у випадку не згоди; не засуджувати (не можна говорити «Як ви можете таке робити», «Що ви за людина така» тощо (Пам'ятка для військовослужбовців під час підготовки до бою та в бою, 2020).

Вправа «Аналіз конфліктних ситуацій»

Мета: дослідження, оцінка та усвідомлення стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Стратегії поведінки в конфлікті:

Уникнення. Характеризується відсутністю прояву активності особистості, що зазвичай спрямована на відстоювання своїх прав, інтересів, бажань; спостерігається відсутність співпраці, що необхідна для знаходження вирішення проблеми або ж просто не визнається наявність конфліктної ситуації, спостерігається уникнення від конфліктної взаємодії та від її вирішення (Максимова, 2011, с. 149).

Суперництво. Це стратегія поведінки, що виражається в оцінці власних інтересів як єдино вірних та високих, а інтереси суперника сприймаються як низькі та неправильні.

Пристосування. Виражається у вимушеній чи добровільній відмові від задоволення власних бажань, інтересів та прагнень заради інтересів іншого шляхом відмови від боротьби (Рогаль, 2016, с. 30).

Компроміс. Варіант вирішення протиріччя на основі взаємних поступок (Killmann, Thomas, 1977). Ця стратегія сприяє позитивному розвитку міжособистісних стосунків, а не руйнує їх. Компроміс може мати активну (дотримання певних обов'язків, укладення чітких договорів) і пасивну (відсутність активних дій з метою досягнення взаємних поступок) форми. У випадку зміни обставин, що сприяли виникненню напруження, компроміс може вичерпати конфліктну ситуацію і сприяти її зникненню (Рогаль, 2016).

Співробітництво. Характеризується бажанням та прагненням до задоволення одночасно власних інтересів та інтересів іншої сторони, і проявляється в активній позиції і ролі у конфлікті (Killmann, Thomas, 1977). Таким чином, дана стратегія орієнтована на спільний пошук рішень.

А які стилі поведінки в конфлікті притаманні вам?

Інструкція. Згадайте конфліктні ситуації зі свого життя, які були останнім часом та опишіть у таблиці які стилі поведінки в конфлікті вам властиві.

Стиль поведінки в конфлікті	З ким?	Причина конфлікту	Як проявляється
Уникання			
Пристосування			
Суперництво			
Компроміс			
Співробітництво			

Для того, щоб краще зрозуміти, що варто зробити щоб краще вміти вирішувати конфліктні ситуації варто дати відповіді на наступні питання:

1. Що я хочу досягти (отримати)?
2. Що хоче досягти (отримати) мій партнер?
3. Які емоції я відчуваю?
4. Які емоції відчуває мій партнер?
5. Що я роблю для досягнення своєї мети?
6. Що робить мій партнер?
7. Що в своїх цілях, почуттях, діях я хочу змінити, щоб досягти того

стилю поведінки в конфлікті, який вважаю кращим (Мілютіна, 2022, с. 61–63).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батлер, Д. (2020). *Подолати соціальну тривогу*. Львів : Галицька Видавнича Спілка.
2. Богданов, С. О., Гніда, Т. Б., Залеська, О. В., Лунченко, Н. В., Панок, В. Г., & Соловйова, В. В. (2021). *Безпечний простір. Корекційно-розвивальна програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: навчально-методичний посібник*. Київ : Університетське видання ПУЛЬСАРИ.
3. Бронікова, С. (2020). *Практики комунікативної культури в медичному закладі. Пацієнт-центрований підхід*.
4. Герріс, Р. (2024). *Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Практичний посібник для роботи з розумом, емоціями та тілом*. Київ : «Науковий Світ».
5. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., & Малхазов, О. Р. (2011). *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ.
6. Кокун, О. М., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2022). *Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник*. Київ- Одеса : Фенікс.
7. Кравченко, В. І., Чернінський, А. О., & Макарчук, М. Ю. (2010). *Методичні рекомендації до практичних занять з психофізіології для студентів біологічних факультетів спеціальності «фізіологія людини і тварин»*. Київ : ООО «Геопринт».
8. Лемак, М. В., & Петрище, В. Ю. (2012). *Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник*. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 121–124.

9. Литвинова, І., Курганська, Т., Вініцька, М., Приходько, О., & Коваленко, О. та ін. (2023). *Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням: методичний посібник*. Київ : ТОВ «7БЦ».
10. Максимова, Н. Ю. (2015). *Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник*. Київ : Либідь.
11. Маслова, О., Божко, О., & Карачинський, О. (2023). *Чому турбота про сон важлива під час війни та як робити це правильно*. Київ : Бережи себе.
12. Мілютіна, К. Л. (2022). *Баланс в умовах невизначеності. Робочий зошит для самодопомоги*. Київ.
13. Мінцера, О. П. (2010). *Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу*. (Монографія). Вінниця : ВНТУ.
14. Мороз, В. М., & Скрипкін, О. Г. (2020). *Керівні психологічні техніки: посібник для командира роти (взводу)*. Київ : НДЦ ГП ЗС України.
15. Морозюк, К. (2023). *Порушення сну внаслідок дистресу війни. Психосоматична медицина та загальна практика*, 8(2), DOI: 10.26766/PMGP.V8I2.428.
16. Мюллер, М. (2022). *Якщо ви пережили психотравмуючу подію*. Львів : Галицька Видавнича Спілка.
17. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу: підручник*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ.
18. *Пам'ятка військовослужбовцю під час підготовки до бою та в бою*. (2020). Київ : Центр учбової літератури.
19. Рогаль, Н. І. (2016). *Батьківське ставлення як чинник конфліктної поведінки дівчат-підлітків*. (Дис. канд. психол. наук). Київ.
20. Рогаль, Н. І. (2022). *Практикум по соціальній психології*. Київ : КОМПРИНТ.
21. Сергієнко, О. (2022). *Якщо ви надмірно переживаєте за все*. Львів : Галицька Видавнича Спілка.
22. Сігел, Р. (2009). *Усвідомленість як рішення: повсякденні практики для повсякденних проблем*. Нью-Йорк : Гілфорд Прес.

23. Форсайт, Д. П., & Айферт, Г. Г. (2024). *Робочий зошит з усвідомлення та прийняття тривоги. Посібник зі звільнення від тривоги, фобій і занепокоєння за допомогою терапії прийняття та відповідальності*. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки.
24. Фрейз, О. (2022). *Знайти рівновагу: корисні навички у стресових та травматичних ситуаціях, а також після них*.
25. Чабан, О. О., Хаустова, О. О., Асанова, А., & Трачук, Л. (2019). *Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник*. Київ : Видавничий дім Медкнига.
26. Шквира, М. (2022). *Подолання безсоння*. Львів : Галицька Видавнича Спілка.
27. Killmann, R. H., & Thomas, K. W. (1977). Developing a forced-choice measure of conflict-handling behavior: The «MODE» instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 37, 309–325.
28. Morin, C. M. (1993). *Insomnia: Psychological assessment and management*. New York, NY, US : Guilford Press.

ДОДАТКИ

Додаток А

ДОВІДНИК ФАХОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Назва	Основні дані	Контакти, режим роботи
Психологічна служба КНУ	<i>очні та онлайн консультації для всіх учасників освітнього процесу КНУ</i>	Запис на консультацію через гугл-форму https://forms.gle/vaSru9Huc7gVNrqm7 Режим роботи: пн-пт. з 09.00 до 17.00
Helper Hub (Психологічна служба КНУ)	<i>анонімний чат для студентів КНУ (надання емоційної підтримки під час переживання життєвих обставин)</i>	https://t.me/helper_hub Режим роботи: цілодобово
ГО «Ла Страда-Україна» Гаряча лінія для дітей та молоді	<i>цілодобові кризові консультації та психоемоційна підтримка дітей, підлітків, молоді (булінг, конфліктні ситуації, домашнє насильство, гендерна дискримінація, торгівля людьми тощо)</i>	Тел.: 0-800-500-225 (з мобільного або стаціонарного); Тел.: 0-800-116-111 (з мобільного)
Платформа «Розкажи мені»	<i>онлайн-консультації психологів та психотерапевтів для повнолітніх (відчуття тривоги, панічні атаки, депресія тощо)</i>	Заявка на дзвінок через сайт: https://tellme.com.ua Режим роботи: цілодобово
Гаряча лінія «Людина в біді»	<i>консультаційна допомога з питань</i>	Тел.: 0-800-210-160 Режим роботи: цілодобово

	<i>запобігання самогубства, переживання важких станів та інших психосоціальних питань (для дітей та дорослих)</i>	
«Телефон довіри»	<i>психолого-психіатрична допомога при стресах, кризових станах, тяжких переживаннях</i>	Тел.: (044)456-1-702; (044)456-1-725 Режим роботи: цілодобово
Національна психологічна асоціація	<i>психологічна та психіатрична допомога для українців у ситуаціях кризи</i>	Тел.: 0-800-100-102 є можливість отримати відео-консультацію https://help.npa-ua.org/ Режим роботи: з 10.00 до 20.00
Veteran Hub	<i>проведення для військових та їх близьких груп підтримок, надання психологічних консультацій та емоційної підтримки</i>	Тел.: +38(067)348-2-868 https://veteranhub.com.ua/ Режим роботи лінії підтримки: з 9.00 до 21.00
«Варто жити»	<i>кризове консультування психологів для військових та членів їхніх родин</i>	Тел.: 5522 (та набрати 2) Режим роботи: пн-пт з 11.00 до 19.00
Гаряча лінія українського ветеранського фонду	<i>психологічна кризова допомога</i>	Тел.: 0-800-332-029 https://veteranfund.com.ua/ Режим роботи: цілодобово
LifeLine запобігання самогубствам	<i>лінія запобігання самогубствам + режим чату на сайті</i>	Тел.: 7333 https://lifelineukraine.com/ Режим роботи: цілодобово

Психологічна підтримка військовослужбовців	<i>необмежена кількість консультацій з психологом</i>	телеграм @pidtrymkainua https://t.me/pidtrymkainua Режим роботи: з 10:00 до 20:00
---	---	--

Психотерапія та консультації психологів (більше 10 сеансів)

Назва	Основні дані	Контакти, режим роботи
Центр психічного здоров'я /EMDR	<i>очні або дистанційні індивідуальні EMDR сесії (індивідуальна травма терапія). ПТСР, пост-ампутаційний біль, ускладнене горювання, інші важкі стани, викликані впливом війни (для військовослужбовців, екс-комбатантів, поранених, членів сімей військових, осіб з ампутацією, жертв тортур, осіб, що перебували в окупації, ВПО, людей, чий психічний стан постраждав від війни в Україні та в інших складних життєвих обставинах).</i>	Тел.: +38(099)009-9-380 https://mhs.org.ua/project/emdr/ E-mail: mhs.emdr@gmail.com
Veteran Hub	<i>психологічні консультації, юридична допомога та роз'яснення щодо статусів і черг, допомога з роботою в тилу</i>	Тел.: +38(067)348-2-868 https://veteranhub.com.ua/
Центр психологічного консультування та травма терапії «Відкриті двері»	<i>10-12 безкоштовних консультацій за американськими стандартами. Травмафокусована терапія для військовослужбовців, їх сімей та людей, чиє життя зазнало впливу війни або інших травматичних подій.</i>	Тел.: +38(097)331-7-246; +38(063)533-7-397 https://odukraine.com/ м. Київ (очно та онлайн) Режим роботи: з 10:00 до 20:00

БФ Mindy	<i>10 психологічних консультацій, юридична допомога та реабілітаційна для військовослужбовців та поранених</i>	Тел.: +38(068)431-7-431 https://mindyfoundation.com.ua/
Блакитний птах	<i>комплексна соціально-психологічна, медична і правова допомога людям які пережили полон, їх сім'ям, сім'ям зниклих безвісті та загиблих</i>	Тел.: +38(095)016-2-622; +38(099)668-7-280 http://hostage.org.ua/ p.o.bluebird@gmail.com Режим роботи: з 10.00 до 19.00
Вільний вибір	<i>психологічна підтримка ветеранів, військових, членів їх сімей та родин загиблих</i>	Тел.: +38(063)646-4-991 vvybir.org.ua
БФ «Сильні»	<i>психологічна допомога, юридична допомога, оплата медичних послуг для осіб, які зазнали насильства під час повномасштабного вторгнення</i>	Тел.: 0-800-202-334 https://www.sylni.org/help help@sylni.org

Психологічна реабілітація (стаціонарна – 21-30 днів)

Назва	Основні дані	Контакти, режим роботи
Центр ментального здоров'я та реабілітації «Лісова Поляна»	<i>медичний центр зі спеціалізацією на лікуванні психотравми, наслідків легкої черепно-мозкової травми, допомозі особам, які пережили полон та тортури</i>	Тел.: +38(073)450-6-000 Пуца Водиця, 7-ма лінія, м. Київ, 04075 https://www.lisovapoliana.com.ua/ Режим роботи: пн-пт з 9.00 до 18.00
Київський кризовий центр «Соціотерапія»	<i>стаціонарне перебування з безкоштовним харчуванням (3 тижні). Психіатри, психотерапевти, медикаменти</i>	Тел.: +38(096)274-5-954; 8(044)353-6-772 м. Київ, вул. Володимира Качали 5А https://crisiscenter.kyiv.ua/

Мобільні застосунки

(можна скачати скачати в Google Play чи Apple Story)

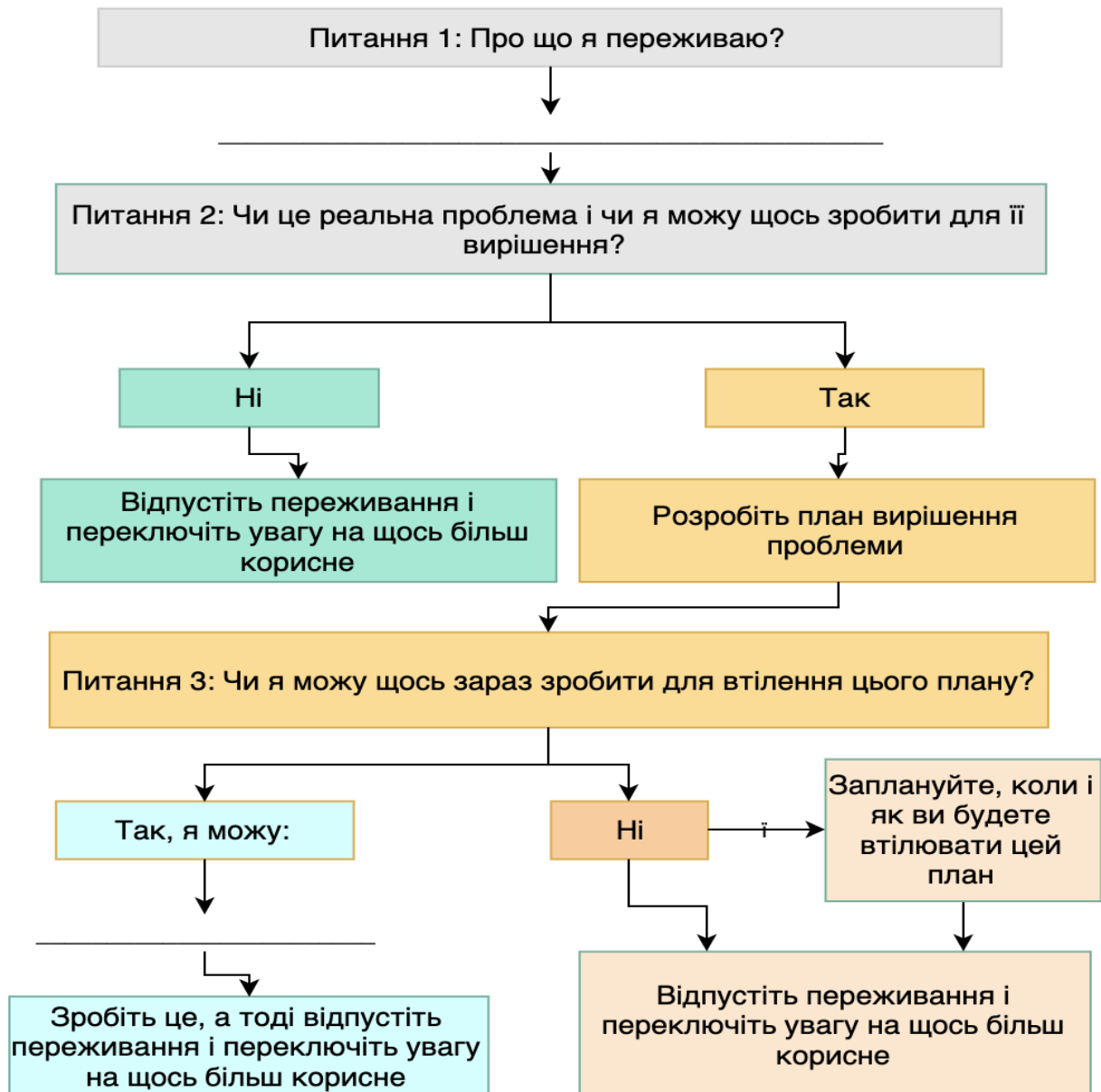
Назва	Основні дані	Контакти, режим роботи
БАЗА	<i>стабілізація психологічного стану (для ветеранів, родичів і близьких військових та цивільних)</i>	https://www.instagram.com/baza.ukraine.app/
ТИША	<i>безкоштовні медитації</i>	https://www.tysa.app/
COGITO	<i>вправи для різних емоційних проблем; покращення психічного благополуччя, задоволеності життям і самооцінки</i>	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gen.bettermeditation

Примітка: мобільні застосунки не замінюють психотерапію, а є лише додатковим засобом

Ідентифікація корисності переживань під час тривожного циклу

Корисні переживання	Некорисні переживання
Пов'язані з подіями які або вже сталися або є висока вірогідність, що вони можуть статися. Реальні	Пов'язані із ситуаціями ймовірність настання яких є маленькою, або взагалі можуть не статися.
Пов'язані з активною життєвою позицією і призводять до плану дій	Циклічно крутяться в голові (румінація). Жуємо тривожні думки наче жуйку)
Контрольовані в часі	Займають весь час людини
Дозволяють жити тут і тепер	Забирають у віртуальну (гіпотетичну) реальність.

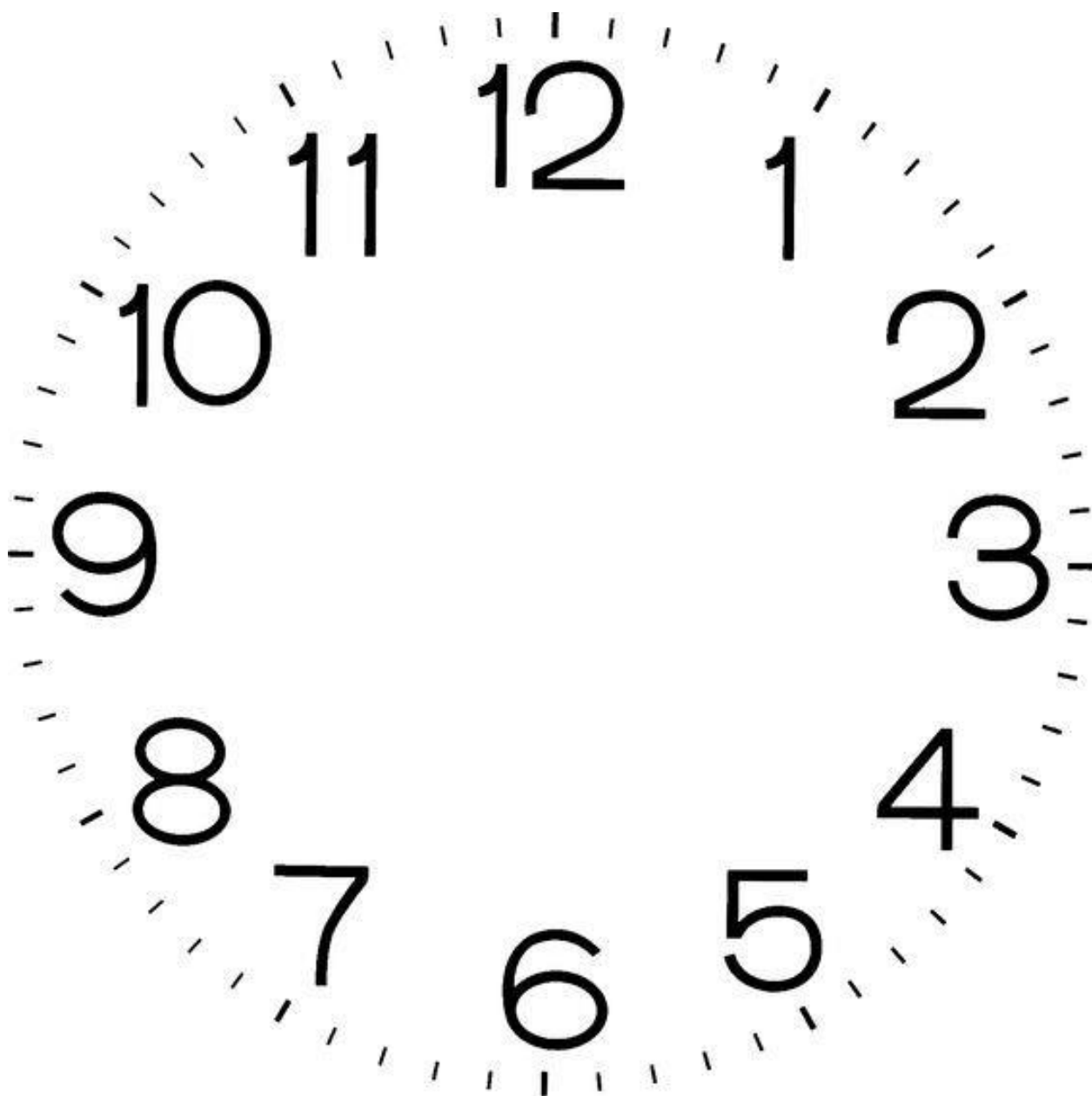
Техніка «Дерево прийняття рішень»



Ключ до методики по оцінці вибіркової уваги

резнебоацвтрмстѣйгцоіяхзгучністьхеігчяекекзаетроч ягшгцкпрокуроргі-
урстабюетеоріяентсджэбѣамзливаєтрсичія фцуйгзхапогріхсол-
джщзхюэлгщѣбзамокішогхеюжшкодапргщ хенкрзвідчуттяйцукеншщэхъва-
фиапролдбзабаваравфифіфлм ослдпартербжуячсимтьбюжюерадість-
вуфцпэждлоркнародшуц лджьешщгиеенкуіфйшрепортажэждорла-
фівюефбѣконкурств йфячыщувскапкрористъзхжэіеюдшщполіглотжэпржурба-
відтлж эзбѣтрдщшжнпркывкомедіяшлджкуйфшлунокезфоячылдджэ хъфтасен-
птахігщдщчбзьдіпщнруцтргшщтлрфактздруезщдэрке нтаопрукгвсмтранато-
міябпларпошпрофясрайонмтзацэагнтзхтлк

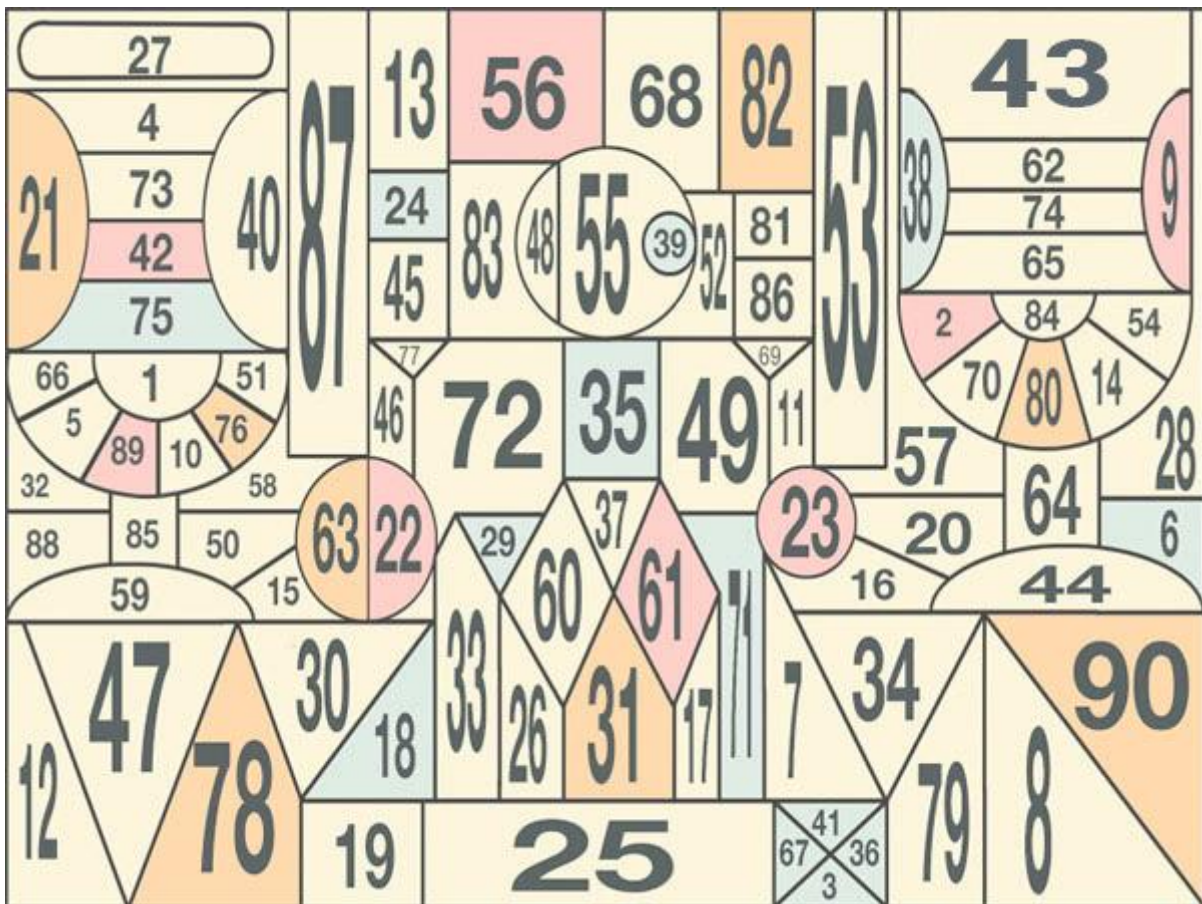
Альтернативний годинник для вправи



Додаткові варіанти таблиць Шульте

9	12	18	14	16
10	21	5	15	7
23	17	24	20	1
6	4	19	11	8
25	22	3	13	2

5	18	1	21	14
3	11	7	9	17
16	15	●	4	13
2	23	12	20	22
10	8	6	24	19



Навчальне online-видання

**КОМУНІКАЦІЯ ТА ВЗАЄМОДІЯ ЗІ
СТУДЕНТАМИ-ВЕТЕРАНАМИ
І ЧИННИМИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Методичний посібник

*Укладачі: Ніна Рогаль
Роман Синельников
Інна Степанець*

Головний редактор Online-видання
Художній редактор Online-видання,
Дизайн обкладинки

Яніна Яроченко
Ліє Гудзик

Цитування:

Комунікація та взаємодія зі студентами-ветеранами і чинними військовослужбовцями в закладах вищої освіти : метод. посіб. / Ф-т психол. Психол. служба Київ. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка ; [уклад.: Рогаль Н. І., Синельников Р. Ю., Степанець І. О.]. — Електрон. дан. — Київ : Яроченко Я. В., 2025. — 115 с. : рис., табл. — Онлайн ресурс. — Режим доступу: <https://liegudzyk.com/komunikatsiya-ta-vzayemodiya-zi-studentamy-veteranamy-2025>



Видавець: Яроченко Яніна Володимирівна
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 6692 від 21.03.2019
publishing.7456@gmail.com / Telegram: <https://t.me/OnlinePublishing>
Lie Gudzyk Studio® / <https://liegudzyk.com/online-publishing>



Рогаль

Ніна Іванівна

кандидатка психологічних наук,
доцентка, доцентка кафедри соціальної
психології Київського національного
університету імені Тараса Шевченка



Синельников

Роман Юрійович

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка



Степанець

Інна Олександрівна

кандидатка географічних наук,
доцентка кафедри країнознавства та
туризму Київського національного
університету імені Тараса Шевченка

