

Анкета «Чи є у вас «травма війни?»» 2024-2025 н.р.

З метою вивчення психологічного впливу війни на емоційний стан людей було проведено анкетування на тему «Чи є у вас "травма війни?"». В опитуванні взяли участь 4 респонденти. Анкета була спрямована на визначення наявності проявів психологічної травми, пов'язаної з воєнними подіями, а також оцінку їхнього впливу на повсякденне життя та емоційне благополуччя опитаних. Отримані результати дають змогу сформулювати загальне уявлення про психологічний стан учасників та потребу в подальшій підтримці.

1. Чи перебуваєте ви зараз у безпеці?

Відповідно до діаграми 100% опитаних відповіли ствердно на питання щодо перебування у безпеці, при цьому абсолютна більшість - 75% респондентів обрали варіант «так, моя нинішня ситуація абсолютно безпечна», а решта 25% - варіант «так, я в безпеці». Жоден із учасників опитування (0%) не обрав варіанти, пов'язані з відсутністю абсолютної безпеки, тривожністю або загрозливою та дуже небезпечною ситуацією.

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

Аналіз діаграми свідчить про те, що 100% респондентів обрали варіант «не згадую» у відповідь на запитання про те, як часто вони зараз згадують про страшні події, пережиті в період воєнних дій. Інші варіанти відповідей, зокрема згадування подій один або два рази за останній місяць, один-два рази чи кілька разів на тиждень, а також щодня або майже щодня, отримали 0% виборів.

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

Аналіз результатів показує, що переважна більшість респондентів 75% обрали варіант «коли важкий спогад спливає в пам'яті, я можу переключитися і продовжувати виконувати свої справи». Решта 25% опитаних вказали варіант «ні, переживання слабкі». Будь-які інші варіанти, що свідчать про серйозніші труднощі з опануванням емоцій чи тривалі зриви в діяльності, отримали 0% відповідей.

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

Аналіз результатів показує, що 100% респондентів відповіли заперечно - обрали варіант «ні» на запитання про те, чи буває так, що вони раптово відчуваються так, ніби знову потрапили в той час і те місце, де була небезпека. Усі інші варіанти відповідей, що стосуються виникнення релівбеків (флешбеків) різного ступеня реалістичності, отримали 0% виборів.

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

Аналіз результатів свідчить про те, що 100% респондентів відповіли заперечно - обрали варіант «ні» на запитання про те, чи сняться їм неприємні сни про події, пережиті під час війни. Усі інші варіанти відповідей, що стосуються періодичної появи важких снів, пробудження з неприємними почуттями чи труднощів із повторним засинанням, отримали 0% виборів.

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

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

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

Аналіз результатів показує, що переважна більшість опитаних - 75% заперечують втрату інтересу до колишніх захоплень, обравши варіант «не було втрати інтересу». Решта 25% респондентів зазначили, що відчують певні зміни, обравши варіант «так, інтерес частково втрачено, але я можу отримати задоволення в процесі заняття, якщо все-таки починаю його робити». Варіанти відповідей, що вказують на сильне зниження інтересу або його повну втрату, отримали 0% виборів.

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

Аналіз результатів показує, що відповіді респондентів розділилися порівну - по 50% на два ключові варіанти. Половина опитаних (50%) обрала варіант «ні, я думаю про майбутнє», а інша половина (50%) зазначила: «таке відчуття буває, але воно не затримується надовго». Варіанти відповідей, що свідчать про чітку відсутність планів або виражене відчуття відсутності майбутнього, отримали 0% виборів.

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

Аналіз результатів показує, що більшість респондентів -75% обрали заперечну відповідь «ні» на запитання про те, чи відчувають вони сильний переляк на гучні несподівані звуки або на щось, побачене «краєм ока». Решта 25% опитаних зазначили, що відчувають помірну реакцію, обравши варіант

«трохи лякаюся». Варіанти відповідей, що передбачають виражений переляк із здриганням («холодінням») або значну реакцію, після якої тривалий час не вдається заспокоїтися, отримали 0% виборів.

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

Аналіз результатів показує, що 100% респондентів відповіли заперечно обрали варіант «ні» на запитання про те, чи бувають у них фізіологічні реакції (прискорене серцебиття, м'язова напруга, тремтіння в руках, пітливість) у ситуаціях, що нагадують про пережиті події. Інші варіанти відповідей, що включають слабку, явну, виражену або дуже сильну фізіологічну реакцію з дискомфортом, отримали 0% виборів.

За результатами анкетування «Чи є у вас травма війни?» встановлено, що більшість опитаних демонструють достатній рівень психологічної стійкості та адаптації до умов сьогодення. Усі респонденти зазначили, що почуваються у безпеці, не мають нав'язливих спогадів про травматичні події, не переживають флешбеків, нічних кошмарів та не відчують фізіологічних реакцій на нагадування про пережите. Також більшість учасників не уникають ситуацій, пов'язаних зі спогадами про війну, та зберігають інтерес до звичних видів діяльності.

Разом із тим окремі відповіді свідчать про наявність певних емоційних переживань у частини респондентів. Зокрема, у деяких опитаних спостерігається тимчасове відчуття невизначеності щодо майбутнього, часткова втрата інтересу до окремих занять та підвищена чутливість до несподіваних гучних звуків. Однак ці прояви не мають вираженого характеру та не свідчать про значні ознаки психологічної травми.

Загалом результати дослідження дозволяють зробити висновок про відсутність у більшості респондентів виражених симптомів травми війни, водночас зберігається потреба у підтримці психоемоційного благополуччя та розвитку навичок стресостійкості.

Пропозиції та рекомендації

Продовжувати здійснювати моніторинг психоемоційного стану здобувачів освіти шляхом проведення періодичних анкетувань та бесід.

Організовувати просвітницькі заходи щодо збереження психічного здоров'я, подолання стресу та розвитку емоційної стійкості.

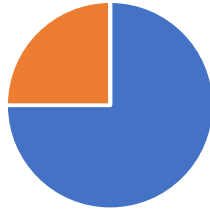
Залучати практичного психолога до проведення тренінгів, консультацій та занять із формування навичок саморегуляції.

Сприяти створенню безпечного та підтримувального освітнього середовища, яке допомагає знижувати рівень тривожності.

Проводити заходи, спрямовані на розвиток позитивного мислення, планування майбутнього та зміцнення віри у власні можливості.

За потреби забезпечувати індивідуальну психологічну підтримку учасникам освітнього процесу, які виявляють ознаки емоційного виснаження або підвищеної тривожності.

1. Чи перебуваєте ви зараз у безпеці?



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

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



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

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



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

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



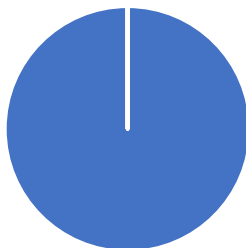
■ ні

■ так, але коли це відбувається, я розумію, що це тільки відчуття, і не втрачаю зв'язку із ситуацією, в якій перебуваю насправді

■ так, і коли це відбувається, відчуття буває доволі реалістичними, але я продовжую розуміти, що зараз перебуваю в безпеці, відчуття схожі на марення наяву

■ так, усе що відбувається в цей момент, здається мені дуже реальним: я начебто знову бачу образи, чую звуки, відчуваю запахи, які були в ситуації загрози, але все ж я якось усвідомлюю, що зараз перебуваю в іншій обстановці

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



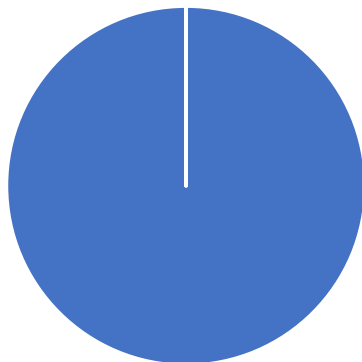
■ ні

■ іноді важкі сни бувають, але вони будять мене

■ від важких снів я прокидаюся з неприємними почуттями, але потім засинаю знову

■ стани після таких снів важкі, утруднене повторне засинання

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



■ ні

■ іноді так буває

■ так, докладно значних зусиль, щоб уникати нагадувань про пережиті страшні ситуації

■ я докладно значних зусиль, щоб уникати таких заходів

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



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

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



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

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



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

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



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

