

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
психології масової комунікації та медіаосвіти лабораторія

За ред. Л. А. Найдьонові

**МЕДІАТРАВМА В СКЛАДІ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНОЮ:  
ДИСТАНЦІЙНА ДІАГНОСТИКА І  
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДИТИНИ ВЧИТЕЛЕМ  
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**



КИЇВ 2024

Діагностика медіатравми в складі травматизації війною і дистанційна психологічна підтримка дитини вчителем : методичні рекомендації. За ред. Найдьонової Л.А.; автори: Череповська Н.І., Вознесенська О.Л., Найдьонova Л.А., Данилова Т.В., Найдьонов М.І., Григоровська Л.В., Чаплінська Ю.С., Умеренкова Н.Ф., Дятел Н.Л., Чуніхіна С.Л. – К., Ін-т соц. та політ.психол. НАПН України, 2024. – 77 с. <http://mediaosvita.org.ua/book/diagnostyka-mediatravmy-v-skladi-travmatyzatsiyi-vijnoyu-i-dystantsijna-psyhologichna-pidtrymka-dytyny-vchytalem/>

Рукопис Методичних рекомендацій для системи післядипломної освіти рекомендовано до друку Вченою радою Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (протокол № 13/24 від 5 грудня 2024 р.)

Рецензенти:

доктор психологічних наук, професор, завідувачка відділу психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України Г. М. БЕВЗ

доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії психодіагностики і наукової інформації Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України Н. В. ПРОРОК

Методичні рекомендації «Діагностика медіатравми в складі травматизації війною і дистанційна психологічна підтримка дитини вчителем» підготовлено для системи післядипломної педагогічної освіти, насамперед для підвищення кваліфікації психологів закладів освіти або педагога-організатора використання Технології дистанційної діагностики у закладі освіти. Технологію діагностики медіатравми в складі травматизації війною розроблено в межах виконання науково-технічної розробки за державним фінансуванням на конкурсних засадах за Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 29 вересня 2023 р. № 872 р «Про затвердження переліку науково-технічних (експериментальних) розробок в рамках виконання державного замовлення на найважливіші науково-технічні (експериментальні) розробки та науково-технічну продукцію у 2023 році» та за Наказом Міністерства освіти і науки України від 06.10.2023 № 1213 «Про забезпечення виконання науково-технічних (експериментальних) розробок, відібраних за результатами конкурсного відбору у 2023 році». Номер державної реєстрації теми: 0123U104517.

Навчальну програму адресовано слухачам курсів підвищення кваліфікації в системі післядипломної педагогічної освіти (психологам, соціальним педагогам, учителям закладів освіти, викладачам).

Не для продажу.

## Зміст

|                                                                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Вступ                                                                                                                                                    | 4  |
| 1. Технологія діагностики медіатравми в складі травматизації війною: опис та інструкції користування комп'ютерною програмою для психолога закладу освіти | 6  |
| 2. Отримання результатів діагностики батьків та дітей різного віку і алгоритм їх зустрічного аналізу                                                     | 19 |
| 3. Психометричні норми діагностичних методик воєнного часу і їхнє використання для надання дистанційної допомоги                                         | 21 |
| Висновки                                                                                                                                                 | 68 |
| Рекомендовані джерела для організації дистанційної допомоги                                                                                              | 64 |

## Вступ

За результатами міжнародних проектів з вивчення рівня посттравматичних стресових розладів (ПТСР) серед дітей в умовах воєнного конфлікту описано дуже сильні розбіжності в кількісній оцінці розповсюдженості патологізації стресу: від 4,5 до 89.3%, загальну середню оцінку автори виводять на рівні очікуваних 47% дитячого населення. ПТСР серед дітей біженців оцінюється на рівні 40-60%, а при поєднанні травми до міграції і власне міграційного стресу ще вище (63%). При цьому лонгітюдні дослідження показують, що рівень ПТСР не спадає протягом 18 місяців після прибуття в іншу країну, а навіть дещо зростає з 45 до 47%.

Зважаючи на те, що лінія бойових дій в Україні складає понад тисячу кілометрів і безпосередні бойові дії охоплювали велику кількість населених пунктів у Сумській, Чернігівській, Київській, Полтавській, Харківській, Луганській, Донецькій, Запорізькій, Херсонській, Миколаївській областях, а ракетними обстрілами вражаються всі області України, рівень експозиції травматичних подій для дітей усіх вікових категорій є дуже високим. Навіть якщо не вдається чітко виокремити в цій експозиції травматичних подій ефект від медіатравмування, це не значить, що його не потрібно враховувати. Адже крім того, що віртуалізовані практики складали більшість серед різних способів проведення дозвілля протягом вимірювань, здійснюваних з 2008 до 2020 року, дистанційні форми освіти іще більше залучають дітей до інтернет-простору. Всі ризики кібервіктимізації протягом вимушеного переходу до дистанційної освіти зросли в 2-3 рази. Таким чином, є підстави очікувати зростання вагомості й чинника воєнної травматизації та медійної ретравматизації.

Методичні рішення, які дають змогу діагностувати посттравматичні стресові реакції і симптоми розладів активно розробляються в Україні. Разом з тим, серед рекомендованих міжнародними організаціями методик є значна частина тих, що не мають україномовних еквівалентів. Методик оцінки воєнної медіатравматизації дітей різного віку ще не розроблено. Комплексного технічного рішення для дистанційної діагностики медіатравми війни в складі дитячої посттравми, яке могло би використовуватися на національному рівні, поки не існує. Розроблення технології дистанційної діагностики медіатравматизації в складі посттравматичного стресового розладу вирішує практично значущу проблему.

Методичні рекомендації містять необхідні матеріали та інструкції для набуття користувачем Технології компетентності здійснювати дистанційну діагностику та допомогу дитині, консультувати її батьків та вчителів щодо засобів покращення психологічного стану дитини і зменшення медійної ретравматизації в умовах війни. Основним

користувачем Технології є особа організатор тестування - суб'єкт, який відповідально здійснює всі етапи організації дистанційної діагностики шляхом використання комп'ютерних програм тестувальних модулів. Ця особа набуває повноважень і обов'язків при укладанні закладом освіти угоди щодо користування Технологією. Розробник (оператор Технології) залишає за собою право авторського нагляду за коректністю використання Технології. Бажано, щоб організатор тестування мав психологічну освіту або вищу педагогічну і працював у команді з психологом. Доступ до користування Технологією відбувається через навчання за спеціальною програмою підвищення кваліфікації і отримання сертифікату її успішного засвоєння. Організатор тестування забезпечує коректне використання Технології, роз'яснює дітям і батькам мету, інструкції та технічні деталі участі, відповідально генерує персональні паролі та забезпечує їхнє конфіденційне зберігання. Має доступ до генерації динамічного бюлетеню закладу освіти з узагальненими результатами у моніторинговому (кринінговому режимі) та результатами дитини і її батьків для надання допомоги дитині і визначення на основі діагностики стратегій консультування батьків і вчителів, зокрема прийняття рішення щодо рекомендації маршрутів отримання психологічної допомоги більшого рівня інтенсивності у найкращих інтересах дитини.

Вчитель після консультації з психологом надає психосоціальну підтримку дитині у відповідності до індивідуальних особливостей травматичного досвіду війни, стану дитини, виявленої групи ризику. Засоби надання вчителем допомоги дитині за дистанційного навчання спираються на результати діагностики і перелік рекомендованих авторитетних джерел, зокрема комплект для вчителя Медіапсихологія війни, посібник для вчителя з травмазцілювальної медіаосвіти 7 кроків до здорового медіаспоживання, рекомендовані інтернет ресурси.

Методичні рекомендації складаються з чотирьох частин. У першій зібрано інструкції і комунікаційні повідомлення і матеріали, що використовуються для організації тестування. Друга частина присвячена інструкціям щодо отримання результатів діагностики (генерації бюлетенів) і алгоритму зустрічного аналізу даних, отриманих від дитини і батьків, з урахуванням віку дитини. Третя найбільш розлого частина містить повні тексти методик і та їхні психометричні показники, розраховані на основі масового опитування батьків та дітей трьох вікових груп в усіх макрорегіонах України в умовах воєнного стану в 2024 році. Наведені методики дають можливість користуватися психометричними нормами і в бланковому варіанті проведення, проте це потребуватиме набагато більших ресурсів часу для ручної обробки і обрахунку, який може бути автоматизовано отриманий при генерації бюлетеня.

Авторський колектив розробник Технології бажає плідного фахового використання методичних рекомендацій на благо збереження здоров'я і

психологічного добробуту дітей та покращення освітнього середовища в надзвичайно складних умовах війни. Автори вдячні всім закладам освіти і особисто організаторам тестування, батькам і дітям за внесок у розвиток науки і створення інноваційних технологічних рішень у сфері покращення здоров'я нації.

## 1. Технологія діагностики медіатравми в складі травматизації війною: опис та інструкції користування комп'ютерною програмою

Технологію діагностики медіатравми в складі травматизації війною розроблено в межах виконання науково-технічної розробки за державним фінансуванням на конкурсних засадах за Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 29 вересня 2023 р. № 872 р «Про затвердження переліку науково-технічних (експериментальних) розробок в рамках виконання державного замовлення на найважливіші науково-технічні (експериментальні) розробки та науково-технічну продукцію у 2023 році» та за Наказом Міністерства освіти і науки України від 06.10.2023 № 1213 «Про забезпечення виконання науково-технічних (експериментальних) розробок, відібраних за результатами конкурсного відбору у 2023 році». Номер державної реєстрації теми: 0123U104517.

Запрошуємо Вас до участі у **всеукраїнському дитячо-батьківському проєкті «Протидія медіатравмі в складі травматизації війною»**, що проводиться відділом психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України ([Наказ від 09.06.2023 № 715](#)).

Мета проєкту – створити технологію діагностики медіатравми дитини в ході травматизації війною, якою зможуть користуватися всі психологи закладів освіти в дистанційному форматі.

Батьки можуть за допомогою запропонованих в опитувальнику запитань проаналізувати свою ситуацію і краще зрозуміти вплив на свою дитину як війни так і її висвітлення в медіа. За своїм індивідуальним паролем батьки і підлітки зможуть отримати свої результати прямо з системи, щоб обговорити результати з психологом, який запросив до тестування і видав персональні паролі. Персональні дані (ні дитини, ні батьків) система не збирає, і тому вони є в повній безпеці.

Діти і підлітки можуть відповідаючи на запитання теж краще зрозуміти свої реакції на події війни і свої стани, отримати поради і розширити уявлення про способи самопомогі і пошук підтримки як від психолога, так і від батьків і вчителів. Результати тестування будуть доступні психологу, який видав паролі для аналізу і надання психологічної

підтримки та допомоги. Результати тестування дітей не будуть доступні батькам, якщо діти не передадуть їм свій пароль. Психолог надає парні паролі окремо дітям і батькам. Це стосується насамперед підлітків, які чутливі до питань приватності. Для дітей дошкільного віку і молодших школярів батьки можуть мати доступ до результатів тестування дитини для консультації з психологом.

Заклади освіти протягом проєкту можуть користатися технологією і в новому навчальному році. Для психологів закладів освіти у межах проєкту буде безкоштовно проведено підвищення кваліфікації з питань користування розробленою діагностичною системою, забезпечене сертифікатом за всіма вимогами МОН України.

Ми вивчаємо медіатравму війни з 2014 року, за результатами наших досліджень і вивчення світового досвіду ми визначили, які саме моменти є важливими і відобразили це в запитаннях, які пропонуються батькам, щоб оцінити стани своєї дитини, звернути увагу на те, на що, можливо, не зверталася увага через непоінформованість, розширити уявлення про можливі способи батьківської допомоги дитині в долатті стресів, зумовлених війною.

Рекомендований час проведення моніторингової форми діагностики – листопад (завершення року, перед підбиттям підсумків за півріччя, напередодні зимових канікул можна отримати дані і в контакті з психологом спланувати святкові канікули з урахуванням рекомендацій, заснованих на результатах діагностики), або в квітні – для планування перед закінченням навчального року і літніми канікулами.

Закінчився навчальний рік, попереду літо. Важливо використати цей час для відновлення і підготовки до наступного навчання. Психологічні стани дитини враховувати дуже важливо. Участь у проєкті дає можливість батькам не тільки отримати напрями для подальших дій від роботи з опитувальником, але й взяти участь у вебінарі за результатами всеукраїнської діагностики в певний період часу, задати запитання, отримати обґрунтовані поради.

Завдяки вашій участі ми створимо картину станів дітей всієї України. В узагальненому вигляді ці результати будуть доступні Міністерству освіти та науки України для прийняття рішень про збереження здоров'я і психологічного благополуччя дітей в умовах війни.

**Попри всі воєнні події – життя триває, діти ростуть, і наша батьківська відповідальність – дбати про їхнє здоров'я і благополуччя.**

Загальна схема організації тестування в закладі освіти

На схемі (Рис.1) представлено всі головні блоки організації дослідження. Синім кольором позначено блоки, які забезпечує організатор дослідження в закладі освіти. Брунатним кольором позначено блоки, які забезпечує керівник тестування (оператор тестувальної системи). Організатор опитування в закладі освіти – переважно психолог або педагог,

який пройшов навчання і отримав сертифікат кваліфікації організатора опитування з користуванням дистанційною мобільною мультимедійною технологією.

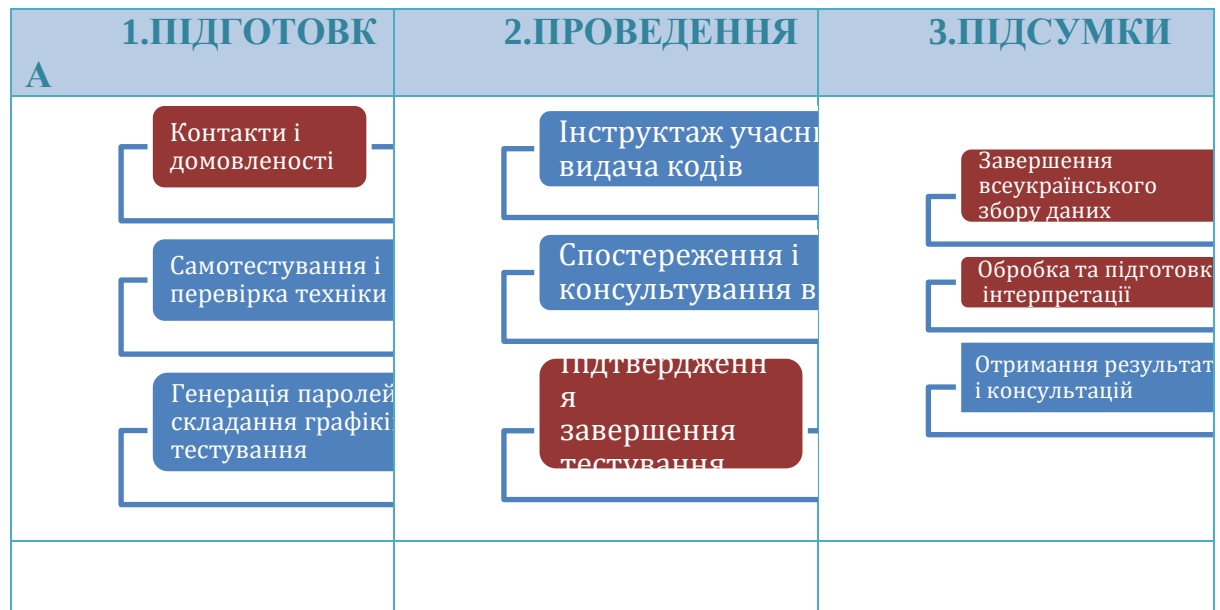


Рис. 1. Загальна схема трьох етапів тестування

Для користування системою заклад освіти укладає договір з оператором тестувальної системи, після чого заклад освіти вноситься до системи і отримує свій універсальний код закладу. З цим кодом можна генерувати персональні паролі для учасників, які запрошуватимуться до діагностичного тестування. Цей код дає можливість генерувати інформаційний бюлетень для закладу освіти у випадку масового моніторингового використання тестувального модулю.

Індивідуальний код-пароль Вашого закладу освіти

Вказана в таблиці Назва закладу буде запропонована організатору для вибору закладу при генеруванні персональних кодів-паролів. Ваш код організатора вказано в таблиці в колонці «Пароль». Цей код потрібен для генерації персональних паролів і подальшого отримання результатів закладу.

|                                    |        |
|------------------------------------|--------|
| Назва закладу в системі тестування | Пароль |
|                                    |        |

БАТЬКІВСЬКА ЧАСТИНА

«Воєнний досвід, стани і реакції дитини, батьківські стратегії допомоги»

[РОЗПОЧАТИ НЕЗАВЕРШЕНУ АНКЕТУ](#)

[ТЕСТУВАННЯ](#)

[ПРОДОВЖИТИ](#)

Запропонований комплексний опитувальник для батьків

**складається з трьох півгодинних блоків**, тривалість перерв між блоками ви визначаєте самі. Можна робити переви в будь-який момент. Правильних чи неправильних відповідей немає. Важливо те, як воно є насправді.

У першому блоці

- Надається необхідна інформація про опитування (і фіксується ваша поінформована згода)
- Необхідна демографічна інформація про батьків і дитину (вік, стать тощо), від відповідей на які система підбере питання, які важливі саме для вас.
- Блок травматичних подій війни. Ми не розпитуємо дітей про травматичні події, щоб не було вторинного травмування від спогадів, але ця інформація є дуже важливою для оцінки загального стану і ризиків для дитини. Запитання згруповані в 12 категорій. Щоб вберегти вас від важких спогадів ми всі уточнюючі запитання пропускаємо, якщо ви повідомили, що таких подій з вашою дитиною не трапилося. Якщо такі події траплялися, то подаються запитання, важливі для розуміння важкості пережитих подій. Саме цей блок може нести ризики емоційної напруги для вас, але щоб допомогти дитині ми мусимо бути про це поінформовані.

У другому блоці

- Запитання про звичні медіапрактики дитини і проблеми з медіаспоживанням і спілкуванням у соцмережах
- Запитання про дитину, що допоможуть визначити, наскільки сильний стрес вона переживає (стрес проявляється по-різному, наскільки ви можете точно зрозуміти внутрішні стани дитини)
- Запитання про поведінку – як пережитий стрес війни проявляється в зміні поведінки дитини (окремо питання пов'язані з сексуальним аспектом, за бажанням ви їх можете пропустити)
- Ви також можете пропустити частину з аналізом страхів дитини. Часто травма проявляється в тому, що дитина може почати чогось боятися, що взагалі ніяк не пов'язано з пережитими подіями. У запитаннях перераховано дуже різні страхи, які траплялися в світовому досвіді у дітей у зв'язку з пережитими травматичними подіями. Якщо ви не спостерігаєте проблеми страхів у дитини, можете ці запитання пропустити.

У третьому блоці

- Налаштування і поради батькам щодо допомоги дитині з різних джерел – наскільки ви ними користуєтеся.
- Проблеми, з якими ви стикаєтеся, коли намагаєтеся допомогти дитині, в тому числі й емоційного плану
- Перелік ресурсів, на які спираються люди у важких ситуаціях
- Перелік стратегій опанування стресу, яким ви навчаєте (або не навчаєте) свою дитину

Для того, щоб взяти участь у проєкті, зверніться до психолога закладу

освіти, щоб отримати індивідуальний пароль. Натискаючи на посилання ви потрапите в діалогове вікно, де потрібно ввести пароль і ваш емейл для отримання результатів. Результати будуть доступні тоді, коли опитування всіх учасників буде завершене. Система записує ваші відповіді в базу в момент переходу на наступне запитання, тому жодні відключення електрики не можуть знищити ваші попередні відповіді. Просто скористайтесь кнопкою «Продовжити незавершену анкету», коли з'явиться можливість, і ви потрапите на останнє запитання, з яким працювали. Ваша участь дійсно необхідна і дуже важлива для подолання кризи тривалої воєнної травматизації і налаштування кращої допомоги дітям.

Опитування дітей проводиться за згоди батьків і добровільної згоди самої дитини

**ДЛЯ ПІДЛІТКІВ (вікова група 12-17 років)**

Для підлітків з 12 років «Мої почуття, реакції на події, досвід і зростання»

[РОЗПОЧАТИ](#)                      [ТЕСТУВАННЯ](#)                      [ПРОДОВЖИТИ](#)  
[НЕЗАВЕРШЕНУ АНКЕТУ](#)

Опитувальник для підлітків складається з двох півгодинних блоків (або трьох 20-хвилинних). Ми вказуємо середній час, який може відрізнятись в залежності від індивідуальних звичок, налаштувань і обставин. Перерви можна робити частіше, як тільки відчувається втома.

У першому блоці

- Надається повна необхідна інформація про опитування (і фіксується поінформована згода підлітка)
- Коротка демографічна інформація (вік, стать), відповідей на які система підбере питання, які треба пропускати. І загальні питання про самопочуття
- Загальний стан дитини, що свідчить про її благополуччя і скринінг щодо негативних подій і переживань
- Запитання, які можна за бажанням пропустити, що стосуються тих дітей, які пережили втрату. Вони дають можливість зрозуміти, як відбувається горювання, чи потребує дитина допомоги у цих важких переживаннях
- Запитання про те, як саме згадується травмівна подія – чи у вигляді картинок, чи схожа на фільм, чи контролюються ці спогади. Це дуже важлива інформація для розуміння стану дитини. Запитання активізують осмислення, аналіз, а для цього потрібне відсторонення від безпосереднього переживання, що додає можливості опанувати емоції від спогадів.
- Запитання, які стосуються різних реакцій і емоцій, які можуть виникати від сильних стресових подій як віддалені наслідки –

симптоми посттравмівного стресу. Чи турбують такі стани і що означають для підлітка.

У другому блоці

- Запитання, які стосуються інформаційної поведінки і проблем з медіаспоживанням і спілкуванням у соцмережах
- Які емоції викликає побачене на екрані, як опановуються підлітком такі стани, спровоковані медіавпливом.
- Запитання на загальне самопочуття і життєрадісність
- Оцінка використання стратегій боротьби зі стресом – можна розширити уявлення про те, що краще допомагає опанувати стрес

Загальну карту змісту опитувальника для підлітка, що пропонується пройти дітям з 12 років **«Мої почуття, реакції на події, досвід і зростання»** представлено на схемі з трьома змістовими блоками (Рис. 2.).



**Рис. 2.** Складові медіатравматизації школярів в умовах травматизації війною (змістова схема блоків опитувальника для підлітків 12-17 років)

ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ (вікова група 8-11 років) – дуже короткий варіант

[РОЗПОЧАТИ ТЕСТУВАННЯ](#)

[ПРОДОВЖИТИ НЕЗАВЕРШЕНУ АНКЕТУ](#)

Дуже короткий опитувальник з графічними варіантами відповідей «мало/рідко», «багато/часто» або нейтрально (щось середнє).

У цьому опитувальнику дуже короткі запитання

- Про загальне самопочуття
- Про реакції на події
- Про реакції на медіаповідомлення

Для дітей після 10 років за ініціативи батьків та їхнім бажанням можна запропонувати пройти опитувальник для підлітків – це залежить від темпу розвитку дитини і переходу в підлітковий вік, що дуже індивідуально. Також приймаючи рішення про складніший опитувальник, батьки мають враховувати швидкість читання дитини, щоб не переобтяжити довгим тестуванням. У цьому випадку варто робити більше перерв і повертатися до опитувальників після відпочинку – продовжувати незавершену анкету.

## ДЛЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

**і дітей, які не дуже вправно читають – гра з картинками**

[РОЗПОЧАТИ ТЕСТУВАННЯ](#)

[ПРОДОВЖИТИ НЕЗАВЕРШЕНУ АНКЕТУ](#)

Для маленьких дітей діагностика відбувається насамперед через аналіз батьками поведінки і емоційних станів дитини. Проте для дітей ми пропонуємо теж пограти в гру – відгадати, як себе почуває зображена на картинках дитина. Для хлопчиків і для дівчаток відповідно зображено дітей такої ж статі. На 14 картинках відображено різні ситуації, з якими стикаються діти. Дитина може відповісти на запитання, вибравши один з трьох смайликів – веселого, сумного чи нейтрального. На картинках також зображено ситуації контакту з великим екраном і малим екранчиком смартфона.

Участь в опитуванні створить для батьків і дітей спільний досвід, про який можна поговорити, обмінятися думками і ідеями, а з підлітками – виробити спільне ставлення до різних стратегій опанування стресів.

**Усі опитувальники для дітей доступні батькам для попереднього ознайомлення і поінформованої згоди щодо участі дитини в такому тестуванні, спрямованому на виявлення потреб дитини і надання психологічної підтримки і допомоги. Якщо ваша дитина погано себе почуває та/або не бажає брати участь у діагностиці, проконсультуйтеся з цього приводу з психологом.**

Для ознайомлення ви можете зайти зі своїм персональним паролем. Проходячи дитячий опитувальник особисто для ознайомлення, Ви самі складете повне уявлення про труднощі і питання, які можуть виникати в дітей в ході тестування.

**Ми надаємо коди-паролі виключно для відповідального персонального користування. Нікому не передавайте свої персональні паролі!**

**Ми щиро вдячні Вам за повідомлення про будь-які виявлені негаразди чи запитання на електронну адресу [mediapsylab2017@gmail.com](mailto:mediapsylab2017@gmail.com)**

Перед тим, як запропонувати тест дітям і батькам, рекомендуємо організаторам опитування особисто пройти його за своїм персональним паролем, який ви можете згенерувати для себе, отримавши код організатора, що ми надаємо виключно для відповідального персонального користування в інтересах вашого закладу. Тестування займає біля пів-години. Проходячи тестування Ви самі складете повне уявлення про труднощі і питання, які можуть виникати в дітей в ході тестування. Ми вдячні за повідомлення про будь-які виявлені негаразди.

Щоб пройти самотестування, потрібно спочатку генерувати собі персональний код-пароль або отримати його від оператора системи.

## Як генерувати коди-паролі для дітей і батьків (практикум)

Для того, щоб генерувати необхідну Вам кількість персональних кодів потрібно увійти в меню тестувального модуля:

- 1) Зайти на сайт <https://questionary.iris-psy.org.ua/>
- 2) Обрати вкладку **Тестувальний модуль** а у випадяючому вікні **Дослідження за запитом інтерв'юера**

Обрати в меню тестувального модуля (Рис.2.) **Планування та організація дослідження (Відповідальний за маршрут)** Якщо цей рядок не видно на екрані, покрутіть катушку справа (цей рядок передостанній). Натисніть прапорець справа в цьому рядку (показано на Рис.2 зеленою стрілочкою), ви потрапляєте в робочу зону організатора для генерування персональних кодів-паролів.

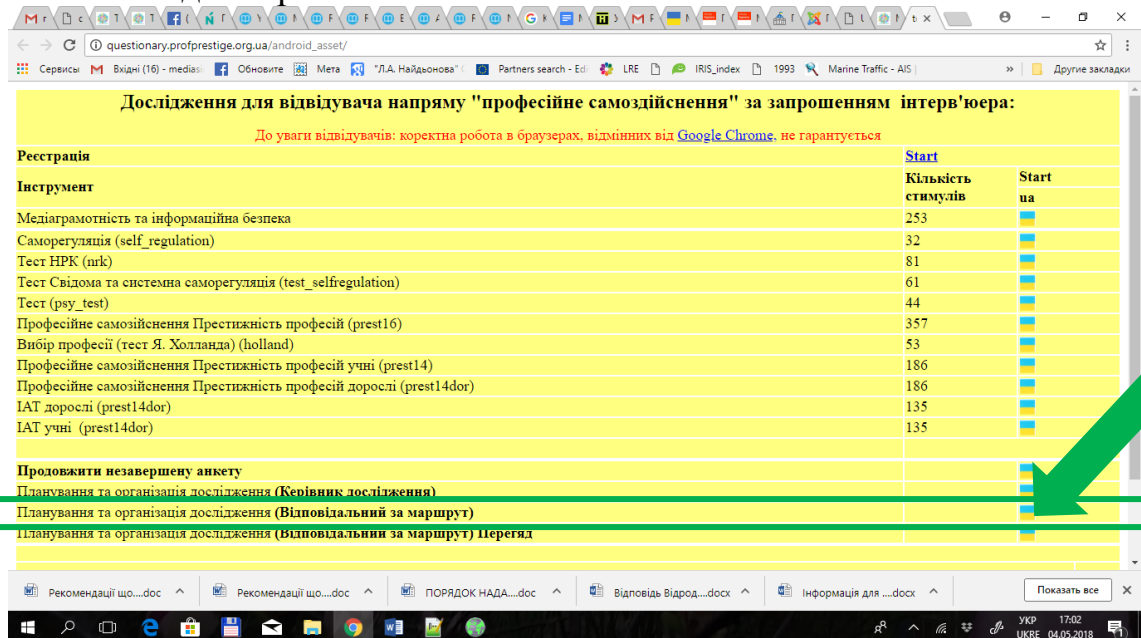


Рис. 2. Зовнішній вигляд робочого тестувального модуля (як генерувати персональні коди-паролі для учасників)

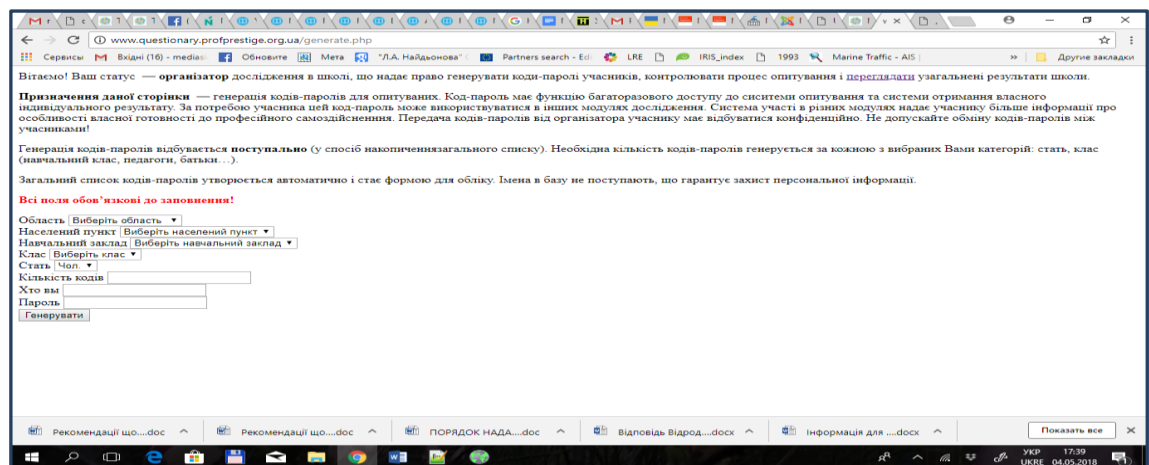


Рис. 3. Зовнішній вигляд робочої зони генерування кодів-паролів (потрібно заповнення всіх полів)

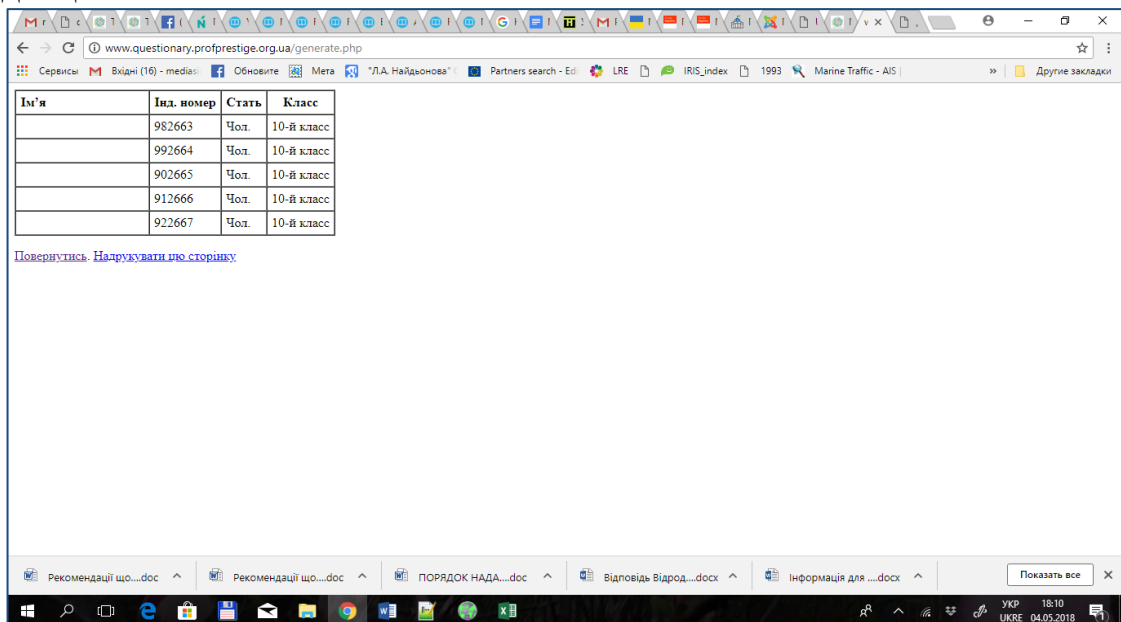
У робочій зоні організатора потрібно послідовно обрати відповідну **Область**, Ваш **Населений пункт**, відповідний **Навчальний заклад** — все це вже

знаходиться в системі, потрібно тільки уважно обирати. У вкладці **Клас**, Ви обираєте потрібну категорію учнів (8 або 10 клас). Для генерації пароля для самотестування оберіть категорію «Педагоги». Далі обираєте **Стать** (чоловіча або жіноча) - для дівчат і хлопчиків коди генеруються окремо. Набираєте Ви тільки число – скільки потрібно персональних кодів саме цієї категорії.

Натискання **Продовжити** генерує форму Реєстру (Рис. 4).

Для наступного класу/категорії процедура повторюється.

Якщо Вам потрібно буде додати учасників ви можете провести генерацію кодів-паролів повторно, але зверніть увагу, що в Реєстрі будуть показані всі коди-паролі з цієї категорії (і ті, що раніше були згенеровані, і ті, що генеруються повторно додатково). Тому важливо планувати кількість учасників заздалегідь, щоб менше було імовірності помилки при роздачі паролів. Це дуже відповідальна процедура, в якій потрібно забезпечити конфіденційність.



| Ім'я | Інд. номер | Стать | Клас      |
|------|------------|-------|-----------|
|      | 982663     | Чол.  | 10-й клас |
|      | 992664     | Чол.  | 10-й клас |
|      | 902665     | Чол.  | 10-й клас |
|      | 912666     | Чол.  | 10-й клас |
|      | 922667     | Чол.  | 10-й клас |

[Повернутись](#), [Надрукувати цю сторінку](#)

Рис.4. Зовнішній вигляд генерованого Реєстру з персональними паролями

**Реєстр** – це дуже важливий конфіденційний документ, який зберігається у організатора і його резервна копія передається в лабораторію для забезпечення можливості відновлення у випадку втрати. Важливість цього документа полягає в тому, що тільки за цими ж персональними кодами діти зможуть отримати результати тестування після завершення всеукраїнського збору даних. Оскільки досвід показує, що коди часто дітьми губляться, Реєстр дублюється для можливості відновлення. Коди потрібні для персоніфікації в системі, при проведенні наступних зрізів у подальшому дитина користується одним і тим же виданим Вами персональним кодом.

Увага! Для генерації парних паролей для зустрічного опитування батьків і дітей потрібно ставити пташку у віконці **Парні паролі**.

Генеруються паролі для дітей і до кожного з них прив'язано пароль для одного з батьків.

Рекомендується друкувати і заповнювати Реєстр в 2-х екземплярах.

Перший екземпляр залишається в організатора (психолога) для подальшого зберігання. Цей же заповнений екземпляр сканується і відправляється на електронну пошту оператора системи (у темі зазначається слово: «Реєстр», відправити потрібно з указаної Вами при реєстрації адреси). Завершеним процес генерації кодів і підготовки до тестування вважається після отримання зворотного листа про підтвердження отримання реєстру.

Другий екземпляр розрізається на смужки, які по одній роздаються дітям, так, щоб кожний отримав тільки свій пароль з і'ям і прізвищем. Роздавати паролі потрібно безпосередньо перед початком тестування.

## Генерувати код для пробного самотестування

Це перший крок підготовки до проведення тестування. В робочій зоні організатора для генерації кодів Ви обираєте свою **Область**, Ваш **Населений пункт**, відповідний **Навчальний заклад** і в розділі **Клас** обираєте «Педагоги». Якщо Ви працюєте командою, то можете набрати таку кількість паролів, яка Вам потрібна. Всі ці паролі також оформіть в реєстр, тому що вони персоналізовані і багаторазового використання. Для можливості відновлення скануйте і надішліть для зберігання в лабораторію.

## Як почати тестування

Зайти на тестувальний модуль учні зможуть після отримання персонального паролю від Вас.

Короткий шлях - з першої сторінки сайту лабораторії <http://mediaosvita.org.ua> під червоною плашкою **РОЗПОЧАТИ ТЕСТУВАННЯ**. (Рис. 5).

Фактично тестувальний модуль розташовано на сайті проекту «Професійне самоздійснення» <http://profprestige.org.ua>, користування яким забезпечує Інститут рефлексивних досліджень і спеціалізацій у межах співпраці, як партнер Українського медіаосвітнього консорціуму. Усю відповідальність за зміст тесту несе тільки лабораторія (завідувачка - Любов Антонівна Найдьонова).

Якщо Ви обрали довший шлях, потрапивши в тестувальний модуль (Рис.6) потрібно в меню вибрати тест **«Медіаграмотність та інформаційна безпека»** (він перший). Для початку тестування натискається жовто-

блакитний прапорець (тест українською мовою) в кінці рядку, позначений на малюнку брунатною стрілочкою.

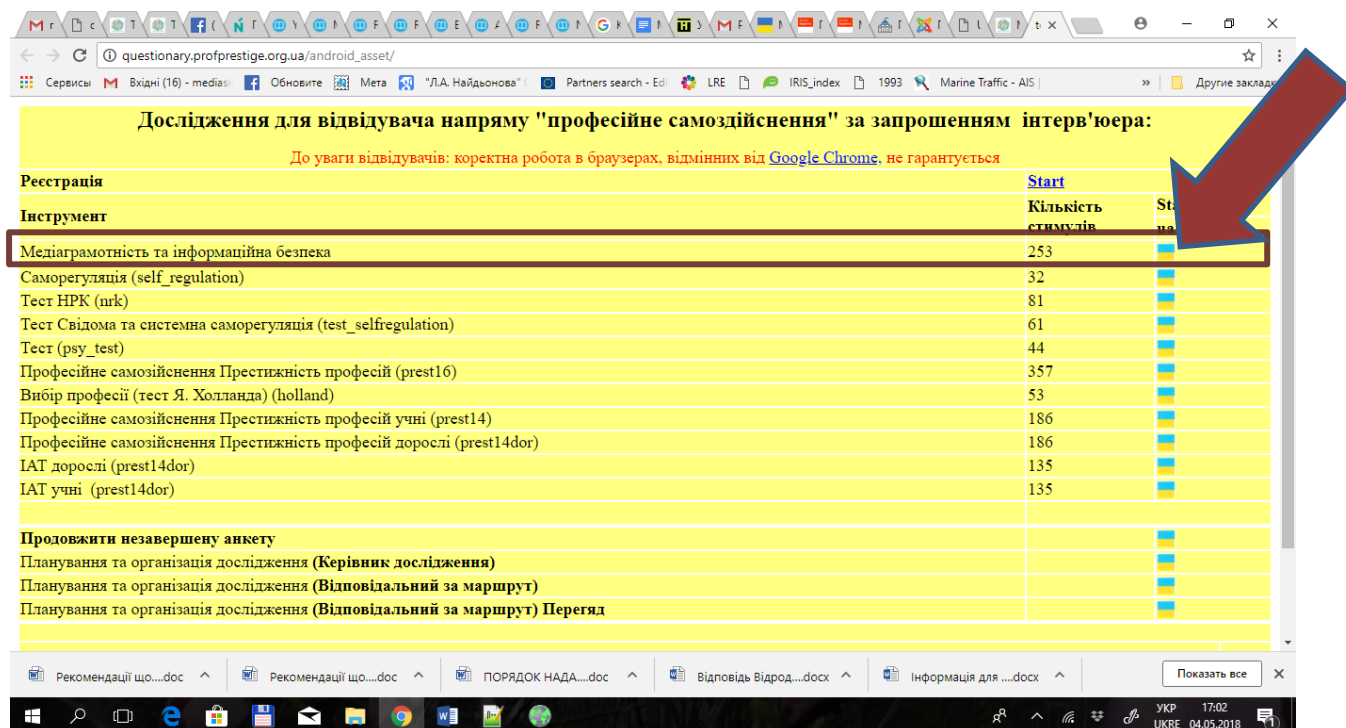
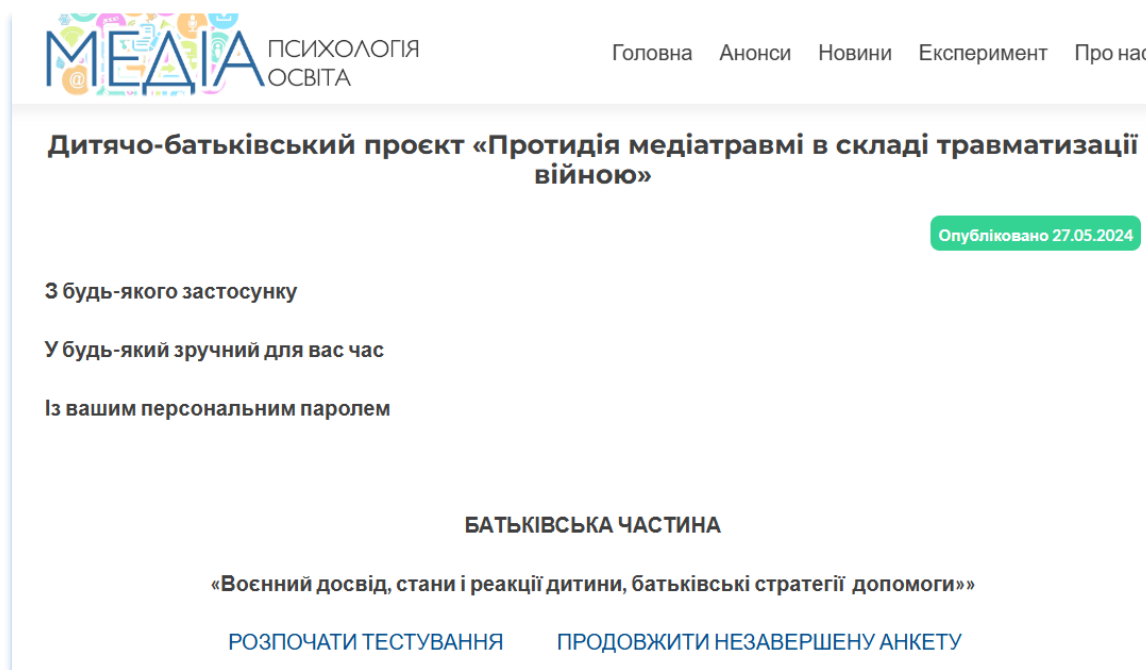


Рис. 3. Зовнішній вигляд робочого тестувального модулю  
(як увійти в обраний тест, щоб увести персональний код-пароль)

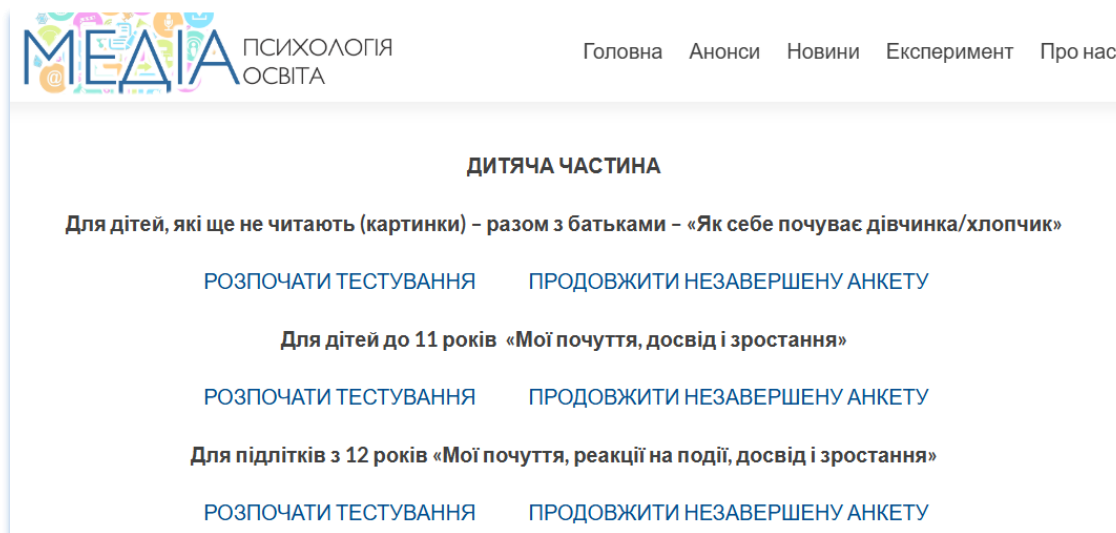
У процесі тестування Ви спостерігаєте за дітьми, щоб вони не заважали один одному самостійно відповідати на запитання. При виникненні технічних питань, надаєте дітям допомогу. Відповіді на найчастіші технічні запитання ви знайдете на сайті лабораторії <http://mediaosvita.org.ua> під зеленою плашкою **ДЕТАЛІ**. Перед тестуванням прочитайте. Задати запитання також можна на сайті. Після завершення тестування подякуйте всіх учасників.

Якщо з якихось причин учасник не зміг завершити тестування, він може його продовжити з останньої відповіді, зайшовши в систему за персональним паролем з будь-якого пристрою. Для цього передбачено інший вхід (див Рис.4 і Рис. 5). Якщо заходить стандартно, то тест почнеться з першої сторінки.



**Рис. 4.** Зовнішній вигляд спрощеного входу до тестувального модулю з сайту відділу для батьків (як увійти в обраний тест, щоб увести персональний код-пароль)  
<http://mediaosvita.org.ua/2024/05/27/dytyacho-batkivskiyi-proyekt-protidiya-mediatravmi-v-skladi-travmatyzatsiyi-vijnoyu/>

Примітка для організатора. У меню Ви бачите кілька тестів, персональний пароль дає змогу познайомитися з усіма і використовувати в подальшому. На цьому етапі ми пропонуємо обмежитися тільки тестом «Медіаграмотність та інформаційна безпека», оскільки результати за іншими тестами ми не плануємо узагальнювати до вересня.



**Рис. 5.** Зовнішній вигляд спрощеного входу до тестувального модулю з сайту відділу для дітей (як увійти в обраний тест, щоб увести персональний код-пароль)  
<http://mediaosvita.org.ua/2024/05/27/dytyacho-batkivskiyi-proyekt-protidiya-mediatravmi-v-skladi-travmatyzatsiyi-vijnoyu/>

## ЧАСТІ ТЕХНІЧНІ ЗАПИТАННЯ:

- **Як повернутися на попередні питання?**

**Відповідь:** Для повернення на попередню сторінку тесту можна використати звичні для вашого браузера способи – вони зазвичай показані стрілочкою вліво. Використовувати стрілочку браузера, щоб просуватися вперед категорично не можна, це знищує всі дані

- **Чи можна перервати заповнення тесту і потім почати не з початку, а з останнього питання, на яке було дано відповідь?**

**Відповідь:** Так, але для цього передбачено спеціальний вхід в тест. Якщо натиснути на [“Продовжити незавершену анкету”](#), то можна продовжити в тому місці, де завершили.

- **Чи можна проходити тест з різних гаджетів?**

**Відповідь:** Можна розпочати на одному компютері, перерватися і увійти з іншого, наприклад, з мобільного. Для роботи потрібен лише інтернет і персональний код-пароль. Бажано браузер Chrome

- **Після завершення опитувальника висвітлюється “error”, що робити?**

**Відповідь:** Це не ваша помилка, у виправленій версії після завершення відбувається повернення на початок, тому ця помилка не має з’являтися.

## Три важливих застереження для організатора

- 1) Перевірка техніки включає налагодження відеокамери, яка фіксує процес тестування (відео надається за запитом) для підтвердження відповідності наданої інформації і відсутності фальсифікації тестування. Варто зробити також кілька загальних фото процесу тестування. Загалом система має певний технічний захист, який дає змогу виявити фальсифікації, тому запит на підтвердження виникає тільки у випадку повідомлення системи. Як правило при проведенні тестування (а не спробі підміни) потреби у наданні підтверджень не виникає.
- 2) Після того, як завершено тестування (усі заявлені учні пройшли тест до останнього питання) організатор опитування отримає від лабораторії листа про завершення тестування. Важливо завершити тестування в закладі протягом двох тижнів. У випадку зміни кількості учасників тестування, просимо про це повідомити.
- 3) Отримання школами результатів тестування планується у вересні, на початку щорічної медіаосвітньої інтернет-конференції. Організатор тестування (психолог) отримає також методичні рекомендації щодо використання результатів тестування для планування конфігурації медіаосвіти в школі, а також щодо виявлення груп ризиків і

проведення індивідуальних консультацій з учнями. Узагальнені результати тестування (окремого класу, школи в цілому) Ви отримуєте за наданим Вам у цьому листі персональним кодом. Учні отримують персональні коди від організатора, який їх генерує, щоб ці коди було пов'язано з закладом освіти, що і надає можливість отримати узагальнені результати закладу.

Шановні колеги, сподіваємося, що організація і проведення тестування буде цікавим новим досвідом і дасть нам разом нові можливості.

## 2. Отримання результатів діагностики батьків та дітей різного віку і алгоритм зустрічного аналізу

Генералізація персональних динамічних бюлетенів дитини і батьків, узагальнених бюлетенів для закладу освіти

Генералізовані персональні бюлетені може згенерувати психолог-організатор за індивідуальним паролем дитини і індивідуальним паролем батьків з метою аналізу і вироблення рекомендацій.

У бюлетені даються індивідуальні значення результатів тестування дитини за методиками і наводяться середні значення за відповідною віковою категорією. Крім того подаються значення відповіді на окремі запитання з вказанням середніх значень або відсотків дітей у вибірці, які дають такі відповіді.

Для генерації бюлетенів для закладу освіти використовується пароль закладу освіти, що дає можливість побачити дані закладу на фоні загальноукраїнських показників. Це може бути корисно для розгляду на педагогічних радах, прийняття управлінських рішень і вироблення внутрішніх політик закладу у сфері психологічної підтримки дітей в умовах війни.

Основи інтерпретації діагностичних даних і надання дистанційної допомоги психологом закладу освіти : Алгоритм аналізу даних та вироблення рекомендацій для психологічної підтримки дитини

### I. Аналіз рівня психотравматизації

- 1) Аналіз даних дитини і виявлення **критичних показників**, які свідчать про психологічне неблагополуччя  скринінг, методика ВООЗ, вітальність, симптоми ПТСРП

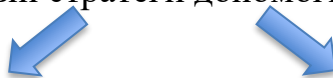


Екстренне надання психологічної допомоги дитині.

Інформування батьків і вчителів про екстренну ситуацію.

2) Аналіз результатів тестування батьків

- Чи відображається ними критична ситуація дитини
- Чи ефективні стратегії допомоги використовуються



3а) Адекватне відображення

3б) Неадекватне

При неадекватному відображенні потрібно сформулювати гіпотези про причини: 1) батьки в нересурсному стані (блок ресурси) – інформування громади, громадських організацій, активізація батьківської взаємодопомоги; 2) батьки непоінформовані щодо ефективних способів допомоги дитині – психоедукація всього батьківського колективу щодо необхідності збільшити соціальну підтримку і взаємопідтримку дітей (перевірити гіпотезу булінгу).

- 4) При наявності за результатами моніторингу критичних показників у значної частини дітей, інформування адміністрації щодо необхідності застосування травмоцілювальних програм у закладі освіти, звернення до громадських організацій, які спеціалізуються на таких проектах.
- 5) Виявлення специфіки реакцій і станів дітей, які мають низькі показники і потребують підтримки стійкості. Визначення типу симптоматики (депресивний, тривожний, агресивний). Виявлення ролі медіа в формуванні психоемоційних станів.

II. Аналіз медіатравматизації

- 1) Виявлення дітей з підвищеною медіачутливістю і реакцією на медіаподію. Виявлення серед батьківських стратегій підтримки неефективних стратегій заохочення медіаспоживання. Підготовка рекомендацій батькам з організації інформаційного середовища дитини в залежності від віку.
- 2) Виявлення дітей з підвищеною медіачутливістю, які мають високу травматизацію війною. Підготовка рекомендації для батьків і вчителів щодо підвищення травмачутливості з підвищеною увагою за реакціями дітей з групи ризику медіатравматизації і ретравматизації.
- 3) Виявлення неблагополуччя дитини в соціальних мережах. Оцінка адекватності сприйняття проблеми батьками. Підготовка персональних рекомендацій батькам. Проведення психоедукаційних заходів.
- 4) Аналіз чутливих тем сексуального зловживання дитячою довірою в соцмережах. Аналіз бар'єрів стосовно сексуальних тем у підлітків і

батьків (особливо неспівпадінь – коли підлітки хочуть, а батьки не хочуть про це вести розмову і навпаки), визначення способів ведення психоедукації стосовно медіавпливу сексуального контенту на розвиток дитини.

#### Рішення щодо моніторингу

Визначення періоду повторного проведення тестування для індивідуального або фронтального моніторингу ефективності проведених заходів психоедукації, психологічного консультування батьків і впровадження рекомендацій вчителями. Для персонального моніторингу психолог може користуватися модулем призначення окремих тестів, а не повним діагностичним комплексом.

### 3. Психометричні норми діагностичних методик воєнного часу і їхнє використання для надання дистанційної допомоги

Користуючись психометричними нормами, які представляють середні значення і критерії високих і низьких показників, слід враховувати, що всі дані зібрані в 2024 році, на третьому році війни, коли більшість дорослих і дітей України стикнулися в своєму досвіді із воєнними загрозами життю – своєму або близьких людей. Участь у тестуванні була добровільною для дітей і за поінформованої згоди батьків. Згідно з етичним принципам для уникнення ретравматизації в тестуванні застосовано максимально можливості попередження про те, які саме будуть питання, з можливістю за бажанням відмовитися і перейти до наступного блоку. Пропускаються автоматично також пов'язані питання для уточнення. Дітям не задаються питання про їхні травмівні події воєнного досвіду – цю інформацію можна взяти тільки з відповідей батьків в ході зустрічного аналізу, при цьому батьки також можуть відмовлятися від відповіді на окремі питання, що мають ретравмівний потенціал. Крім того, можна відмовитися від блоку чутливих запитань, пов'язаних із сексуальним контентом.

Враховуючи засоби зменшення ризику ретравматизації в ході тестування і особливості організації тестування, слід зауважити, що психометричні норми мають тенденцію бути завищеними, оскільки батьки і діти в негативних психоемоційних станах із важкими симптомами травмівного стресу відмовлялися від участі в тестуванні. Для охоплення цієї частини українських дітей потрібно спиратися на інші дослідження, які оцінюють стан дітей, які звернулися по психіатричну допомогу. Такі дані не включено до нашого дослідження.

Таким чином, наведені нижче психометричні норми відображають розподіл показників у відносно благополучній вибірці дітей, які отримують освітні послуги, батьки яких мають добрий контакт із персоналом закладу освіти і турбуючись про психологічний стан своїх дітей дали поінформовану згоду взяти участь у дослідженні.

Вибірка відображає батьків і дітей з різних регіонів України: Схід (Харківська, Дніпропетровська, Криворізька області), Південь (Миколаївська і Одеська області), Центр (Київська область), Захід (Львівська область).

Користання психометричними нормами воєнного часу дає можливість спиратися в наданні психологічної допомоги на визначені групи ризику, розуміння якого типу порішення психічного стану в дитини. Яку роль відіграє в цих процесах найближче оточення, зокрема використання батьками ефективних стратегій допомоги дитини. Результати діагностики узагальнені на рівні закладу освіти дають можливість усвідомлено і аргументовано обирати найкращі способи підвищення травмачутливості освітнього середовища з урахуванням виявлених проблемних моментів і дефіцитів обізнаності. Така система цілеспрямованої психоедукації дає найкращі результати.

## ПСИХОМЕТРИЧНІ НОРМИ ДЛЯ БАТЬКІВ

### 1) Чеклист воєнного досвіду дитини

Повний перелік запитань з відсотками негативних відповідей за блоками

При негативній відповіді на перше запитання блоку (виокремлено напівжирним шрифтом) уточнення пропускаються. Перелік запитань для виявлення травматичних подій воєнного досвіду дитини складено за міжнародним аналогом.

#### Формулювання запитання

**1. Чи зазнала ваша дитина під час війни ПЕРЕМІЩЕННЯ** Чи змінювала дитина місце проживання і/або навчання?

*КОМЕНТАР: Зміна місця проживання включає переміщення в інший регіон країни, інший район (а не тільки в іншу країну). Мається на увазі також вимушена зміна школи, садочка, іншого закладу освіти.*

Вкажіть кількість переміщень

*0 означає – ні, не було переміщень, а будь-яке інше число - кількість переміщень, що пережила дитина*

**2. Чи зазнала ваша дитина під час війни МІГРАЦІЇ** Чи жила дитина в іншій країні?

*КОМЕНТАР: Враховується і короточасне проживання в іноземній країні, і/або тривалий статус біженця.*

Вкажіть кількість країн

*0 означає – ні, не жила в іншій країні, а будь-яке інше число - кількість країн*

В яких саме країнах проживала дитина?

Оберіть країну, в якій ви перебували з дитиною найбільше. Уточніть, будь ласка, в якій саме країні ви перебували

**Відсоток  
негативних  
відповідей**

**44,9**

**65,2**

Укажіть вік вашої дитини на час першого переміщення в іншу країну (скільки було повних років) оберіть потрібне число

**3. Чи зазнала ваша дитина під час війни РОЗСТАВАННЯ.** Чи була дитина розлучена зі своєю матір'ю, батьком та/або обома батьками? **59,4**

*КОМЕНТАР: Мається на увазі саме розставання, а не втрата внаслідок загибелі.*

Укажіть вік вашої дитини на час першого розставання(скільки було повних років) оберіть потрібне число

Батьків (одного з батьків) було викрадено або затримано

Дитина була викрадена/затримана

Батьків (одного з батьків) було оголошено зниклими безвісти

Дитина була переміщена або відправлена жити в інше місце

Батьки (один з батьків) виїхали в пошуках роботи

Дитина поїхала в пошуках роботи

Дитина пішла воювати

Дитина втекла до іншого місця

Батьки (один з батьків) пішли воювати

Батьки (один з батьків) втекли до іншого місця

кількість розставань. Якщо було більше, ніж 15, обирайте 15.

**4. Чи зазнала ваша дитина під час війни ВТРАТ** Чи дитина втратила когось із близьких (через смерть, пов'язану з умовами війни, чи природну смерть)? **84,1**

Батьком

Мамою

Сестрою

Братом

Дідусем/бабусею

Іншим родичем

Кимось із близьких (другом, сусідом)

Кимось із близьких (учителем, тренером, вихователем)

кількість втрат

Укажіть вік вашої дитини, коли вона ВПЕРШЕ зазнала втрати

**5. Чи зазнала ваша дитина під час війни НАСИЛЬСТВА** Чи була дитина свідком насильницьких дій? **96,6**

*КОМЕНТАР: Чи має дитина досвід, коли насправді бачила залякування, тортури, поранення та/або смерть?*

Це стосується ситуацій, коли дитина дійсно бачила насильницькі акти (а не дивилася їх по телевізору чи слухала розповіді дорослих).

Чи була дитина свідком побиття, залякування, катування близьких людей?

Чи була дитина свідком побиття, залякування, катування незнайомих людей?

Чи була дитина свідком свідком насильницької фізичної травми (наприклад, вогнепального поранення, опіку, кровотечі тощо)?

Чи була дитина свідком свідком насильницької смерті людей внаслідок замаху та/або під час бойових дій (обстрілу, стрілянини, вибухів тощо)?

скільки разів таке насильство відбувалося

Укажіть вік вашої дитини, коли вона ВПЕРШЕ стала свідком насильства (скільки було повних років) оберіть потрібне число

**6. Чи зазнала ваша дитина під час війни ВПЛИВУ ЗБРОЇ: обстрілу, стрілянини, вибухів тощо** **29,5**

вибухів бомби чи ручної гранати на дуже близькій відстані?

обстрілу або бомбардування на дуже близькій відстані?

стрілянини на дуже близькій відстані?

|                                                                                                                                                                          |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| бути свідком масових вбивств?                                                                                                                                            |             |
| нападу на будинок, де проживала дитина?                                                                                                                                  |             |
| нападу або обстрілу школи (закладу освіти) дитини?                                                                                                                       |             |
| повітряних нальотів і тривог?                                                                                                                                            |             |
| звуків стрілянини і вибухів на далекій відстані?                                                                                                                         |             |
| <b>7. Чи зазнавала дитина в умовах війни НАПАДІВ НА НЕЇ (залякування, тортур, затримання, викрадення тощо)?</b>                                                          | <b>99,2</b> |
| побиття військовими?                                                                                                                                                     |             |
| погроз вбивством?                                                                                                                                                        |             |
| переслідування військовими?                                                                                                                                              |             |
| катування?                                                                                                                                                               |             |
| викрадення?                                                                                                                                                              |             |
| тримання під вартою?                                                                                                                                                     |             |
| арешту або тримання під вартою?                                                                                                                                          |             |
| пограбування (наприклад, будинку)?                                                                                                                                       |             |
| знущання і приниження військовими?                                                                                                                                       |             |
| Укажіть вік вашої дитини, коли вона ВПЕРШЕ стикнулася з нападами                                                                                                         |             |
| Чи зазнавала ваша дитина зґвалтування/сексуального насильства від військових                                                                                             |             |
| Укажіть вік вашої дитини, коли вона зазнала зґвалтування                                                                                                                 |             |
| <b>8. Чи зазнавала дитина ТІЛЕСНИХ УШКОДЖЕНЬ в умовах війни?</b>                                                                                                         | <b>98,8</b> |
| Укажіть вік вашої дитини, коли вона ВПЕРШЕ стикнулася тілесними ушкодженнями                                                                                             |             |
| <b>9. Чи зазнала дитина під час війни досвіду примусового залучення до ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ</b>                                                                                | <b>100</b>  |
| Чи брала дитина коли-небудь участь у бойових зіткненнях або інших військових діях? (таких, наприклад, як шпигування, патрулювання тощо)                                  |             |
| підносила зброю, припаси тощо? Укажіть скільки було повних років                                                                                                         |             |
| була рекрутована та пройшла навчання військовими?                                                                                                                        |             |
| причетна до шпигунства, передачі інформації про військові дії                                                                                                            |             |
| безпосередню участь у бойових діях                                                                                                                                       |             |
| Чи змушували вашу дитину когось вбити чи поранити?                                                                                                                       |             |
| Незнайомиць                                                                                                                                                              |             |
| Хтось, кого дитина знала                                                                                                                                                 |             |
| Близький друг                                                                                                                                                            |             |
| Далекий родич                                                                                                                                                            |             |
| Найближчий родич                                                                                                                                                         |             |
| Укажіть скільки було дитині повних років, коли така травмівна подія трапилася з нею вперше                                                                               |             |
| <b>10. Чи зазнала дитина під час війни досвіду НАДЗВИЧАЙНОЇ БІДНОСТІ: чи перебувала дитина без їжі, води та/або притулку протягом тривалого часу(два дні та більше)?</b> | <b>69,2</b> |
| перебування без їжі (не менше двох діб)                                                                                                                                  |             |
| перебування без чистої питної (води не менше двох діб)                                                                                                                   |             |
| перебування без взуття, одягу чи притулку                                                                                                                                |             |
| Укажіть скільки було дитині повних років, коли такі поневіряння трапилися з нею вперше (оберіть число)                                                                   |             |
| <b>Чи відбувалися з дитиною інші травматичні події, про які тут не згадувалося?</b>                                                                                      | <b>95,8</b> |
| Чи відбувалися з дитиною інші травматичні події, про які тут не згадувалося? (напишіть)                                                                                  |             |
| Яка з подій стосовно досвіду вашої дитини, засмутила вас найбільше, про яку ви досі думаєте                                                                              |             |

Яка з подій, про які запитували в опитувальнику і ви щойно згадували стосовно досвіду вашої дитини, засмутила вас найбільше, про яку ви досі думаєте?

Розподіл негативних відповідей батьків щодо воєнного досвіду дитини за віковими категоріями

|                                                                                                           | 4-7 р.         | 8-11 р.        | 12-17 р.       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1. Чи зазнала ваша дитина під час війни ПЕРЕМІЩЕННЯ (в дужках відсоток тих, то мав лише одне переміщення) | 44,2<br>(32,7) | 46,1<br>(24,7) | 44,3<br>(26,1) |
| 2. Чи зазнала ваша дитина під час війни МІГРАЦІЇ<br>*серед тих, хто зазнав переміщення)                   | 58,6*          | 70,8*          | 64,1*          |
| 3. Чи зазнала ваша дитина під час війни РОЗСТАВАННЯ                                                       | 73,1           | 57,3           | 58,4           |
| 4. Чи зазнала ваша дитина під час війни ВТРАТ                                                             | 88,2           | 88,6           | 78,8           |
| 5. Чи зазнала ваша дитина під час війни НАСИЛЬСТВА                                                        | 100            | 100            | 100            |
| 6. Чи зазнала ваша дитина під час війни ВПЛИВУ ЗБРОЇ:<br>обстрілу, стрілянини, вибухів тощо               | 45,1           | 26,4           | 24,8           |
| 7. Чи зазнавала дитина в умовах війни НАПАДІВ НА НЕЇ                                                      | 100            | 98,9           | 99,1           |
| 8. Чи зазнавала дитина ТІЛЕСНИХ УШКОДЖЕНЬ в умовах війни?                                                 | 98             | 98,9           | 99,1           |
| 9. Чи зазнала дитина під час війни досвіду примусового залучення до ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ                        | 100            | 100            | 100            |
| 10. Чи зазнала дитина під час війни досвіду НАДЗВИЧАЙНОЇ БІДНОСТІ:                                        | 68,0           | 67,8           | 70,8           |
| Чи відбувалися з дитиною інші травматичні події, про які тут не згадувалося?                              | 96,2           | 100            | 100            |

Кількісних психометричних норм ця методика не пропонує, оскільки головна мета – виявити індивідуальні умови і досвід дитини. Розподіл негативних відповідей батьків дає можливість виявити найбільш розповсюджені і рідкісні досвіди, відповідно розподілити і спланувати зусилля психолога на підтримку і консультацію дорослих тих дітей, що входять у групи ризику.

Загалом вибірка дітей, про яких відповідали дорослі, не зазнала таких найбільш токсичних за наслідками для психічного здоров'я досвідів війни, як примусове залучення до військових дій та напади і згвалтування. Найбільш поширеним досвідом війни для українських дітей на думку їхніх батьків є вплив зброї (обстріли, вибухи), який має більше ніж дві третини дітей; переміщення (більше половини) і розставання (майже 40% опитаних). Кожен з цих досить розповсюджених досвідів війни здатен бути тією травмівною подією, яка змінює умови середовища найближчого

розвитку дитини, а поєднуючись з тривалими психоемоційними реакціями за відсутності адекватної підтримки складає ризик розвитку проблем з психічним здоров'ям дитини.

Варто віднести до екстремальної групи ризику тих дітей, хто:

а) зазнав воєнних втрат (від 11 до 22% в різних вікових категоріях), тобто серед одного класа з 30 осіб це може бути 3-6 дітей, а в межах школи ця група дітей може мати значну кількість потребує особливої уваги і психосоціальної підтримки. Надзвичайно важливим є аналіз реакцій пролонгованого горя саме для цих дітей;

б) діти, які зазнали екстремальної бідності (може бути аж кожен третій), потребує моніторингу стабільності емоційного стану і додатково особливостей харчової поведінки; цей досвід може бути глибинною причиною агресивних реакцій і поведнікових відхилень;

д) діти, в яких є рідкісний досвід війни (напади, тілесні ушкодження), особливо, якщо вони поєднуються з іншими розповсюдженими дефіцитами стабільності систем сімейної підтримки або втратою підтримки однолітків (розлука, переміщення)

г) діти, в яких збігаються кілька розповсюджених воєнних досвідів (переміщення, розлука) потребують моніторингу емоційних станів і профілактичних програм.

2) Методика оцінки тривоги та травматичних переживань дитини (SCARED-P-41) Шкала дитячої тривоги для батьків : (Screen for Child Anxiety Related Disorders, parents version)

Повний текст методики

|                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Протягом останніх ТРЬОХ МІСЯЦІВ:<br>- Дуже /часто 3<br>- Трохи /іноді 2<br>- Ні /Ледь-ледь 1 |
| 1. Коли моя дитина налякана, їй важко дихати.                                                |
| 2. У моєї дитини з'являються головні болі у школі.                                           |
| 3. Моїй дитині не подобається бути з людьми, яких вона добре не знає.                        |
| 4. Моїй дитині стає страшно, якщо вона спить не вдома.                                       |
| 5. Моя дитина переживає, чи вона подобається іншим.                                          |
| 6. Коли моя дитина лякається, то відчуває, ніби втрачає свідомість.                          |
| 7. Моя дитина нервова/стривожена.                                                            |
| 8. Моя дитина всюди ходить за мною.                                                          |
| 9. Інші говорять мені, що моя дитина нервова/стривожена.                                     |
| 10. Моя дитина нервує/тривожиться поруч з людьми, яких не знає.                              |

|                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. У моєї дитини з'являються болі в животі у школі.                                                       |
| 12. Коли моя дитина переживає сильний страх, то їй здається, що вона може зійти з розуму.                  |
| 13. Моя дитина хвилюється, коли спить сама.                                                                |
| 14. Моя дитина переживає за те, щоб бути настільки ж вправною, як інші діти.                               |
| 15. Коли моя дитина лякається, то їй здається, ніби все навколо несправжнє.                                |
| 16. Моїй дитині сняться жахи про те, що з її батьками стається щось погане.                                |
| 17. Школа викликає хвилювання у моєї дитини.                                                               |
| 18. Коли моя дитина лякається, то її серце починає пришвидшено битись.                                     |
| 19. Він/вона тремтить.                                                                                     |
| 20. Моїй дитині сняться жахи про те, що з нею стається щось погане.                                        |
| 21. Моя дитина хвилюється за те, чи їй все вдасться.                                                       |
| 22. Коли моя дитина лякається, то сильно пітніє.                                                           |
| 23. Мою дитину постійно мучать сумніви.                                                                    |
| 24. Моїй дитині стає дійсно страшно без жодної на те причини.                                              |
| 25. Моя дитина боїться бути вдома сама.                                                                    |
| 26. Моїй дитині важко розмовляти з людьми, яких вона добре не знає.                                        |
| 27. Коли моя дитина переживає сильний страх, то їй здається, що вона може задихнутися від нестачі повітря. |
| 28. Інші говорять мені, що моя дитина надмірно хвилюється.                                                 |
| 29. Моїй дитині не подобається бути далеко від своєї сім'ї.                                                |
| 30. Моя дитина боїться, що у неї можуть бути напади тривоги (або панічні атаки).                           |
| 31. Моя дитина переживає, що з її батьками може статись щось погане.                                       |
| 32. Моя дитина соромиться людей, яких добре не знає.                                                       |
| 33. Моя дитина переживає за те, що станеться в майбутньому.                                                |
| 34. Моя дитина переживає за те, наскільки добре все вдається.                                              |
| 35. Коли моя дитина переживає сильний страх, то їй хочеться блювати.                                       |
| 36. Моя дитина боїться ходити до школи.                                                                    |
| 37. Моя дитина переживає за події, які вже відбулися.                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38. Коли моя дитина переживає сильний страх, то відчуває запаморочення.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 39. Моя дитина нервує, коли перебуває з іншими дітьми або дорослими, і їй потрібно зробити щось в той час, як вони за нею спостерігають                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 40. Моя дитина нервує, коли йде на вечірку, дискотеку, чи в будь-яке інше місце, де будуть люди, яких вона добре не знає.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 41. Моя дитина сором'язлива.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Субшкала панічних соматичних симптомів (сума 7 запитань) 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38<br>Субшкала генералізованої тривоги (сума 9 запитань) 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37<br>Субшкала сепараційної тривоги (5 запитань) 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31<br>Субшкала соціальної тривоги (8 запитань) 3, 10, 26, 32, 39, 40, 41<br>Індикатор уникання школи (3 запитання) 2, 11, 17, 36 |

Альфа Кронбаха Методики оцінки загальної тривожності дорівнює 0,920 що є показником узгодженості відповідей на окремі питання і демонструє високу надійність діагностичної методики.

Розподіли відповідей батьків щодо тривожності (порівняння з нормальним розподілом) представлено на Рис. 6.

Як демонструють графіки виявлений розподіл наближається до нормального, що дає підстави для обрахунку психометричних норм з використанням середніх значень показників та їх стандартних відхилень. Очевидно, що середні значенні дещо перевищують очікувані для нормального розподілу, а крайні високі і крайні низькі значення зустрічаються рідше, ніж при нормальному розподілі.

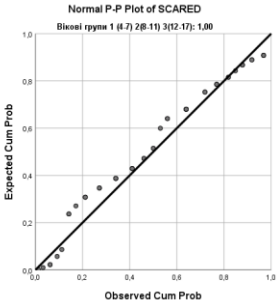
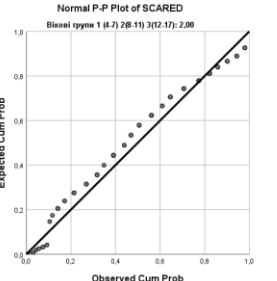
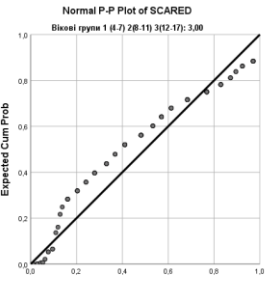
|                                                                                    |  |                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  | <p>Оцінка нормальності розподілу для вікової групи 4-7 років<br/>Mean 54,42<br/>Std.Deviation 10,81<br/>Низькі – до 44</p>  |
|   |  | <p>Оцінка нормальності розподілу для вікової групи 8-11 років<br/>Mean 54,76<br/>Std.Deviation 10,07<br/>Низькі – до 45</p> |
|  |  | <p>Оцінка нормальності розподілу для вікової групи 12-17 років<br/>Mean 53,70<br/>Std.Deviation 11,0<br/>Низькі – до 43</p> |

Рис. 6. Графіки plot P-P для оцінки нормальності розподілу відповідей

#### Показники оцінки шкал і субшкал для батьків дітей 4-7 років

|                          | середнє | відхилення | Високі:<br>вище | Низькі:<br>нижче |
|--------------------------|---------|------------|-----------------|------------------|
| Загальна тривога         | 54,42   | 10,82      | 65              | 44               |
| Шкала паніки             | 14,66   | 3,14       | 18              | 12               |
| Генералізована тривога   | 12,24   | 3,11       | 15              | 9                |
| Тривога сепарації        | 13,06   | 3,22       | 16              | 10               |
| Соціальна тривога        | 11,20   | 3,34       | 15              | 8                |
| Індикатор уникання школи | 4,36    | 1,03       | 5               | 3                |

Показники оцінки шкал і субшкал для батьків дітей 8-11 років

|                          | середнє | відхилення | Високі:<br>вище | Низькі:<br>нижче |
|--------------------------|---------|------------|-----------------|------------------|
| Загальна тривога         | 54,77   | 10,07      | 65              | 45               |
| Шкала паніки             | 15,39   | 2,85       | 18              | 13               |
| Генералізована тривога   | 12,90   | 3,23       | 16              | 10               |
| Тривога сепарації        | 12,26   | 3,28       | 16              | 9                |
| Соціальна тривога        | 10,55   | 3,14       | 14              | 7                |
| Індикатор уникання школи | 4,80    | 1,16       | 6               | 4                |

Показники оцінки шкал і субшкал для батьків дітей 12-17 років

|                          | середнє | відхилення | Високі:<br>вище | Низькі:<br>нижче |
|--------------------------|---------|------------|-----------------|------------------|
| Загальна тривога         | 53,70   | 11,03      | 65              | 43               |
| Шкала паніки             | 15,06   | 2,67       | 18              | 12               |
| Генералізована тривога   | 13,31   | 3,93       | 17              | 9                |
| Тривога сепарації        | 10,58   | 2,06       | 13              | 9                |
| Соціальна тривога        | 10,59   | 3,19       | 14              | 7                |
| Індикатор уникання школи | 5,22    | 1,41       | 7               | 4                |

Представлені в таблицях норми для українських батьків дітей різного віку на третьому році війни вище 65 балів вважаються такими, що свідчать про початковий тривожний розлад. З практичної точки зору всім батькам, які високо оцінюють рівень тривожності своїх дітей, варто пропонувати психоедукацію щодо ефективних способів допомоги дитині в розвитку способів опанування стресами і тривожними станами. Батьківські стратегії допомоги дитині в опануванні корисних способів описуються нижче.

### 3) Оцінка страхів дитини (за вибором батьків)

У Технології передбачено можливість виявлення профілю страхів дитини за бажанням батьків. Надається стандартний перелік 80 об'єктів, щодо яких дитина може відчувати страх.

## Повний текст методики

Наступна частина опитувальника присвячена аналізу дитячих страхів. Досить часто ознакою психологічної травми дитини є нові страхи або посилення існуючих. Якщо ви бажаєте присвятити увагу і проаналізувати страхи, які є у вашої дитини, в наступній частині опитувальника ви зможете це зробити. Якщо загалом вас не турбують ці питання страхів дитини, ви можете перейти до останнього блоку опитування - про ваші стратегії допомоги дитині.

Чи викликає це страх у вашої дитини?

-зовсім ні (1)

-трішки (2)

-сильно (3)

|                                                   | Середній бал<br>4-7 р | Середній бал<br>8-11 р | Середній бал<br>12-17 р |
|---------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| 1. Виступ з усною доповіддю                       | 1,59                  | 1,88                   | <b>2,02</b>             |
| 2. Їзда в машині або автобусі                     | 1,11                  | 1,09                   | 1,10                    |
| 3. Покарання від матері                           | 1,74                  | 1,70                   | 1,56                    |
| 4. Ящірки                                         | 1,33                  | 1,23                   | 1,25                    |
| 5. Виглядати дурнем (безглуздо)                   | 1,37                  | 1,84                   | 1,75                    |
| 6. Привиди або моторошні речі                     | 1,96                  | 1,98                   | 1,46                    |
| 7. Гострі предмети                                | 1,33                  | 1,30                   | 1,10                    |
| 8. Необхідність іти до лікарні                    | 1,67                  | 1,88                   | 1,38                    |
| <b>9. Смерть або мертві люди</b>                  | <b>2,19</b>           | <b>2,19</b>            | <b>2,12</b>             |
| <b>10. Загубитися в незнайомому місці</b>         | <b>2,48</b>           | <b>2,53</b>            | <b>2,00</b>             |
| 11. Змії                                          | 1,96                  | 2,05                   | 1,83                    |
| 12. Розмовляти по телефону                        | 1,07                  | 1,07                   | 1,17                    |
| 13. Американські гірки або карнавальні атракціони | 1,59                  | 1,49                   | 1,42                    |
| 14. Мені стане погано в школі                     | 1,15                  | 1,26                   | 1,19                    |
| 15. Бути викликаним до директора                  | 1,22                  | 1,40                   | 1,56                    |
| 16. Їхати в потязі                                | 1,04                  | 1,14                   | 1,00                    |
| 17. Залишитися вдома з нянею                      | 1,19                  | 1,12                   | 1,00                    |
| 18. Ведмеді чи вовки                              | 1,63                  | 1,70                   | 1,56                    |
| 19. Зустрічатися з кимось вперше                  | 1,67                  | 1,33                   | 1,56                    |
| <b>20. Бомбардування — вторгнення</b>             | <b>2,41</b>           | <b>2,74</b>            | <b>2,69</b>             |
| 21. Укол медсестри або лікаря                     | <b>2,19</b>           | <b>2,21</b>            | 1,71                    |
| 22. Похід до стоматолога                          | 1,93                  | <b>2,09</b>            | 1,69                    |
| 23. Високі місця, такі як гори                    | 1,33                  | 1,58                   | 1,46                    |
| 24. Що тебе дражнитимуть                          | 1,52                  | 1,70                   | 1,71                    |
| 25. Павуки                                        | 1,81                  | <b>2,19</b>            | 1,85                    |
| <b>26. Проникнення грабіжника в наш будинок</b>   | <b>2,26</b>           | <b>2,37</b>            | <b>2,19</b>             |
| 27. Політ на літаку                               | 1,48                  | 1,51                   | 1,63                    |
| 28. Виклик учителя                                | 1,22                  | 1,37                   | 1,48                    |
| 29. Отримання поганих оцінок                      | 1,33                  | 1,63                   | 1,73                    |
| 30. Кажани або птахи                              | 1,30                  | 1,40                   | 1,27                    |
| 31. Критика від батьків                           | 1,63                  | 1,65                   | 1,69                    |
| <b>32. Зброя</b>                                  | <b>2,26</b>           | <b>2,30</b>            | <b>2,08</b>             |
| 33. Участь у бійці                                | 1,96                  | 1,98                   | <b>2,12</b>             |
| <b>34. Вогонь і отримання опіків</b>              | <b>2,44</b>           | <b>2,28</b>            | <b>2,31</b>             |
| <b>35. Отримання порізів або травм</b>            | <b>2,41</b>           | <b>2,37</b>            | <b>2,25</b>             |
| 36. Перебування у великому натовпі                | 1,78                  | 1,67                   | 1,54                    |

|                                                                           |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 37. Грози                                                                 | 1,89        | 2,07        | 1,69        |
| 38. Необхідність їсти їжу, яка не подобається                             | 1,74        | 1,70        | 1,54        |
| 39. Кішки                                                                 | 1,07        | 1,09        | 1,04        |
| 40. Провалити іспит                                                       | 1,22        | 1,58        | 1,79        |
| <b>41. Бути збитим автомобілем або вантажівкою</b>                        | <b>2,30</b> | <b>2,35</b> | <b>2,13</b> |
| 42. Необхідність ходити в школу                                           | 1,07        | 1,21        | 1,15        |
| 43. Гра в грубі ігри під час перерви                                      | 1,59        | 1,77        | 1,56        |
| 44. Коли мої батьки сваряться                                             | 1,96        | 1,86        | 1,67        |
| 45. Темні кімнати або шафи                                                | 1,78        | <b>2,07</b> | 1,50        |
| 46. Необхідність виступити з сольним номером                              | 1,48        | 1,72        | 1,92        |
| 47. Мурахи або жуки                                                       | 1,48        | 1,42        | 1,33        |
| 48. Критика з боку інших                                                  | 1,41        | 1,70        | 1,69        |
| 49. Дивні на вигляд люди                                                  | 1,70        | 1,72        | 1,50        |
| 50. Вид крові                                                             | <b>2,11</b> | 1,95        | 1,50        |
| 51. Похід до лікаря                                                       | 1,56        | 1,88        | 1,33        |
| <b>52. Незнайомі або злі собаки</b>                                       | <b>2,33</b> | <b>2,33</b> | <b>2,19</b> |
| 53. Кладовища                                                             | 1,56        | 1,51        | 1,62        |
| 54. Отримання табеля успішності                                           | 1,00        | 1,28        | 1,44        |
| 55. Стригтися                                                             | 1,11        | 1,07        | 1,02        |
| 56. Глибока вода або океан                                                | 1,56        | 1,56        | 1,58        |
| 57. Кошмари                                                               | <b>2,04</b> | <b>2,30</b> | 1,75        |
| <b>58. Падіння з висоти</b>                                               | <b>2,07</b> | <b>2,28</b> | <b>2,10</b> |
| <b>59. Отримання удару струмом</b>                                        | <b>2,07</b> | <b>2,35</b> | <b>2,04</b> |
| 60. Лягати спати в темряві                                                | 1,78        | <b>2,09</b> | 1,37        |
| 61. Захитування (нудота) в автомобілі                                     | 1,22        | 1,77        | 1,40        |
| 62. Бути насамоті                                                         | 1,70        | 1,81        | 1,25        |
| 63. Необхідність носити одяг, який відрізняється від того, що носять інші | 1,11        | 1,37        | 1,33        |
| 64. Покарання від батька                                                  | 1,59        | 1,70        | 1,62        |
| 65. Залишатися після уроків                                               | 1,07        | 1,26        | 1,13        |
| 66. Помилятися                                                            | 1,33        | 1,67        | 1,56        |
| 67. Містичні фільми                                                       | 1,56        | 1,60        | 1,33        |
| 68. Гучні сирени                                                          | <b>2,11</b> | <b>2,14</b> | 1,77        |
| 69. Робити щось нове                                                      | 1,22        | 1,33        | 1,42        |
| 70. Мікроби або серйозна хвороба                                          | 1,74        | 1,77        | 1,71        |
| 71. Закриті простори                                                      | 1,33        | 1,51        | 1,40        |
| 72. Землетруси                                                            | 1,70        | 1,93        | 1,75        |
| 73. Терористи                                                             | 1,93        | <b>2,35</b> | <b>2,25</b> |
| 74. Ліфти                                                                 | 1,30        | 1,40        | 1,31        |
| 75. Темні місця                                                           | 1,96        | <b>2,14</b> | 1,52        |
| 76. Неможливість дихати                                                   | 1,93        | <b>2,23</b> | <b>2,04</b> |
| 77. Бути вжаленим бджолою                                                 | 1,63        | 1,98        | 1,71        |
| 78. Черви або равлики                                                     | 1,26        | 1,37        | 1,21        |
| 79. Щури чи миші                                                          | 1,59        | 1,65        | 1,48        |
| 80. Писати контрольну                                                     | 1,11        | 1,53        | 1,67        |

У таблиці виокремлено напівжирним шрифтом найбільш розповсюджені страхи, які дійсні для всіх вікових категорій. Більшість страхів пов'язані із реальними смертельними загрозами життю і воєнним

часом (бомбардування, зброя, травми, опіки, мертві люди), а також пов'язаний з досвідом переміщень страх загубитися в незнайомому місці.

Палітра індивідуальних страхів дитини з позавоєнних контекстів може використовуватися для побудови індивідуального підходу до тренування умінь емоційної саморегуляції.

При побудові таких програм варто починати з перевірки в розмові з дитиною, чи батьки точно оцінили картину страхів дитини та їхню інтенсивність.

Оскільки перевірку на нормальність розподілу індивідуальні особливості змісту дитячих страхів не пройшли, не можна вважати нормально розподіленим і загальний кумулятивний показник страхів у дітей різних вікових категорій, для створення орієнтирів оцінки використано процентілі, які демонструють 25% дітей, які мають низькі показники (менше страхів) і 25% тих, хто має високі показники (більше страхів). Молодший шкільний вік вважається сензитивним для розвитку в дитини умінь долати страхи. Діти можуть прагнути страшного для випробування себе і тренування самоопанування, а також лякати іншого для того, щоб допомогти здолати страх.

Психометричні показники для загальної оцінки рівня страхів дитини трьох вікових категорій

|                       |  | 4-7 р. | 8-11 р | 12-17 р |
|-----------------------|--|--------|--------|---------|
| Середнє значення      |  | 130,85 | 140,58 | 128,73  |
| Медіана               |  | 138    | 139    | 125,5   |
| Мода                  |  | 138    | 112    | 116     |
| Стандартне відхилення |  | 20,96  | 21,65  | 23,96   |
| Мінімум               |  | 85     | 109    | 84      |
| Максимум              |  | 168    | 200    | 177     |
| Сума                  |  | 3533   | 6045   | 6694    |
| Процентілі            |  |        |        |         |
| 25 Нижче - низькі     |  | 118    | 118    | 110     |
| 75 Вище високі        |  | 144    | 156    | 148     |

## 5) Опитувальник батьківської соціалізації копінгів

Повний текст методики з показниками для трьох вікових категорій

| Оцініть наскільки ви або перешкоджаєте, або заохочуєте дитину за 7-бальною шкалою від 1 - перешкоджаю до 7 - заохочую. | 4-7  | 8-11 | 12-17 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|
| 1) <a href="#">Заох_Дивитися телевізор чи передачі в інтернеті щоб відволіктися.</a>                                   | 3,50 | 3,81 | 3,72  |

|                                                                                                                     |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| 2) Заох_Грати в комп'ютерні ігри, щоб відволіктися.                                                                 | 2,02 | 3,01 | 3,02 |
| 3) Заох_Читати книжки, щоб відволіктися.                                                                            | 5,46 | 5,15 | 5,69 |
| 4) Заох_Займатися спортом, давати собі фізичне навантаження, щоб справитися з емоціями.                             | 5,13 | 5,33 | 5,82 |
| 5) Заох_Розказувати про те, що відчуваєш, про свою проблему, спілкуватися з тими, хто може емоційно підтримати      | 5,57 | 5,64 | 5,88 |
| 6) Заох_Негайно висловлювати свої почуття щодо ситуації, не тримати в собі.                                         | 5,52 | 5,75 | 5,84 |
| 7) Заох_Звинувачувати інших або робити щось, щоб відплатити, помститися винним у ситуації.                          | 1,50 | 1,58 | 1,55 |
| 8) Заох_Намагатися триматися подалі від того, що змушує засмутитися.                                                | 4,59 | 4,26 | 4,48 |
| 9) Заох_Намагатися викинути це з голови, ніби нічого не відбулося.                                                  | 4,33 | 4,49 | 4,29 |
| 10) Заох_Не думати про проблему, зосередитися на бажанні, щоб усе було добре.                                       | 5,11 | 5,48 | 5,40 |
| 11) Заох_Думати про те, що треба зробити, обдумувати варіанти, планувати, як вирішити проблему.                     | 5,67 | 6,15 | 6,23 |
| 12) Заох_Робити щось для вирішення проблеми, вчиняти дії, щоб змінити ситуацію, себе або оточення.                  | 5,48 | 6,07 | 6,12 |
| 13) Заох_Намагатися зрозуміти краще смисл того, що відбулося, визначити значення події для себе чи для інших.       | 5,59 | 5,93 | 5,95 |
| 14) Заох_Намагатися думати про ситуацію більш позитивно, звертати увагу на її позитивні сторони, на хороше в житті. | 5,85 | 6,22 | 6,21 |
| 15) Заох_Казати собі, що можеш впоратися з усім, що трапиться.                                                      | 6,20 | 6,32 | 6,49 |
| 16) Заох_Казати собі таке: що б не сталося – все на краще.                                                          | 5,83 | 6,10 | 5,88 |
| 17) Заох_Спілкуватися з кимось, хто може допомогти вирішити проблему, дати пораду. Залучати інших людей             | 5,70 | 5,75 | 5,75 |
| 18) Заох_Дивитися телевізор чи передачі в інтернеті щоб відволіктися.                                               | 3,50 | 3,81 | 3,72 |

## 6) Оцінка обізнаності батьків щодо способів допомоги травмованій дитині

Повний текст методики з показниками для трьох вікових категорій

|                                                                         |     |      |       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|------|-------|
| Щоб допомогти моїй дитині, яка пережила неприємну/травмівну ситуацію, я | 4-7 | 8-11 | 12-17 |
| Часто використовую, постійно 3                                          |     |      |       |
| Інколи використовую, але не часто 2                                     |     |      |       |
| Раніше не використовувала/-в, але подумаю про це 1                      |     |      |       |

|                                                                                                                                                                                                                  |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Раніше використовувала/-в, але відмовилася (відмовився) 0<br>Не використовую, бо це в мене не виходить 0<br>Не використовую, бо вважаю це неприйнятним для себе 0<br>Вперше про таке чую 0<br>Важко відповісти 0 |             |             |             |
| 1) Кр_ Намагаюся максимально зберегти власну емоційну рівновагу, аби підтримати дитину.                                                                                                                          | 2,51        | 2,41        | 2,63        |
| 2) Кр_ Усвідомлюю, що через пережите дитина потребує від мене додаткових зусиль, нагадую собі про мою відповідальність за дитину.                                                                                | 2,83        | 2,70        | 2,91        |
| 3) Кр_ Прагну забезпечити дитині благополуччя, щоб вона змогла реалізувати себе в житті.                                                                                                                         | 2,30        | 2,20        | 2,30        |
| 4) Кр_ Коли мені не подобається поведінка дитини, я думаю: чому моя дитина вчинила саме так, що вона хотіла цим сказати.                                                                                         | 2,72        | 2,37        | 2,55        |
| 5) Кр_ Намагаюся зрозуміти дитину й поставити себе на її місце: як їй зараз.                                                                                                                                     | 2,40        | 2,16        | 2,22        |
| 6) Кр_ Коли мене злить певна поведінка дитини, намагаюся зрозуміти причину свого гніву: чи злить саме поведінка дитини чи щось інше.                                                                             | 0,55        | 0,61        | 0,73        |
| 7) Кр_ Звертаюся по допомогу до психолога.                                                                                                                                                                       | 0,91        | 1,10        | 1,09        |
| 8) Кр_ Звертаюся за порадою до вчителя.                                                                                                                                                                          | 2,28        | 2,07        | 1,94        |
| 9) Н_ Докладаю максимум зусиль, щоб моя дитина якомога швидше викреслила з пам'яті, забула все, що з нею відбулося.                                                                                              | 1,30        | 1,06        | 0,93        |
| 10) Н_ Намагаюся робити вигляд, що нічого не трапилося.                                                                                                                                                          | 1,89        | 1,48        | 1,53        |
| <b>11) Н_ Уникаю будь-яких згадок про подію або втрату і горе, які переживає дитина.</b>                                                                                                                         | <b>2,81</b> | <b>2,65</b> | <b>2,83</b> |
| 12) Кб_ Даю дитині зрозуміти, що я серйозно ставлюся до її переживань.                                                                                                                                           | 1,45        | 1,15        | 1,21        |
| 13) Н_ Намагаюся виконувати будь-які бажання дитини із почуття жалості до неї.                                                                                                                                   | 2,47        | 1,96        | 2,36        |
| <b>14) НН_ Говорю з дитиною про мої власні почуття.</b>                                                                                                                                                          | <b>2,66</b> | <b>2,59</b> | <b>2,82</b> |
| <b>15) Кб_ Не втомлююся повторяти дитині, що ми разом, і тому ми справимося.</b>                                                                                                                                 | <b>2,81</b> | <b>2,78</b> | <b>2,85</b> |
| <b>16) Кк_ Обнімаю дитину і лагідно торкаюся до неї.</b>                                                                                                                                                         | <b>2,60</b> | <b>2,61</b> | <b>2,81</b> |
| 17) Кп_ Обговорюю з дитиною наперед план дій, щоб вона знала, що потрібно буде робити.                                                                                                                           | 2,66        | 2,46        | 2,49        |
| <b>18) Кж_ Намагаюся зберегти розпорядок дня дитини і звичні правила, наскільки це можливо.</b>                                                                                                                  | <b>2,62</b> | <b>2,63</b> | <b>2,74</b> |

|                                                                                                |      |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| 19) Кд_ Розмовляємо з дитиною про майбутнє, мріємо.                                            | 2,60 | 2,70 | 2,66 |
| 20) Ке_ Якогого більше сміємося разом, шукаю чим розсмішити.                                   | 2,11 | 1,95 | 2,02 |
| 21) Ке_ Якщо дитина сумує або плаче, даю можливість посумувати і поплакати.                    | 2,13 | 2,00 | 2,19 |
| 22) Кб_ Створюю з дитиною для неї безпечне місце, куди вона може ховатися.                     | 2,32 | 2,16 | 2,49 |
| 23) Ке_ Запевнюю дитину, що вона не винна в тому, що сталося.                                  | 2,40 | 2,32 | 2,35 |
| 24) Кс_ За можливості повертаю дитину до спілкування з однолітками.                            | 2,74 | 2,73 | 2,88 |
| 25) Кж_ Намагаюся дати дитині відчуття нормального життя і допомогти насолоджуватися і радіти. | 2,55 | 2,50 | 2,70 |
| 26) Кп_ Пояснюю, що сталося і чому, даю можливість ставити запитання.                          | 2,81 | 2,77 | 2,91 |
| 27) Кк_ Даю дитині зрозуміти, що готова/готовий поговорити з нею в будь-який момент.           | 2,55 | 2,54 | 2,75 |
| 28) Кр_ Докладаю всіх зусиль, щоб взаємодіяти з дитиною спокійно, бути терплячою/терплячим.    | 2,57 | 2,59 | 2,74 |
| 29) Кк_ Послідовно реагую на потреби дитини, не ігнорую її потреб.                             | 2,70 | 2,65 | 2,88 |
| 30) Кк_ Дивлюся дитині в очі, посміхаюся до неї.                                               | 2,79 | 2,66 | 2,86 |
| 31) Ке_ Заохочую дитину ділитися почуттями.                                                    | 2,77 | 2,67 | 2,85 |
| 32) Кд_ Говорю з дитиною про речі, які йдуть добре, розмовляю про щось позитивне.              | 2,47 | 2,68 | 2,74 |
| 33) НН_ Якщо не знаю відповіді на запитання дитини, то кажу чесно, що не знаю.                 | 2,66 | 2,60 | 2,75 |
| 34) Кд_ Заохочую дитину допомагати, щоб вона відчувала себе корисною.                          | 2,45 | 2,35 | 2,21 |
| 35) Кс_ Турбуюся про друзів дитини, організовую приводи для спілкування з іншими дітьми.       | 2,02 | 1,89 | 1,80 |
| Кс_ Заохочую дитину спілкуватися з іншими дорослими.                                           | 2,34 | 2,40 | 2,33 |
| 36) Км_ Заохочую дитину до творчості (медіаторчості).                                          | 1,34 | 1,41 | 1,39 |

Широта діапазону копінгових стратегій є важливим ресурсом допомоги дитині. Найбільше батьки недооцінюють можливість звернення до психолога, а також потенціал рефлексії власних емоцій, зокрема гніву, і задоволення дитини щодо свого серйозного ставлення до її проблем. Недооцінюється ресурс стратегії відволікання. І хоча ця стратегія не може бути єдиною в силу можливих її негативних наслідків при зловживанні, в

сукупності інших стратегій може бути використана. Потенціал медіа також батьками не заохочується навіть у формі творчості та медіаторчості. Уникнення медіа як способу саморегуляції зумовлене низькою медіакультурою батьків, опасіння медіаризиків і негативних наслідків. Проте це скоріше соціально бажані відповіді, оскільки, як показують соціологічні дослідження, рівень використання дорослими медіа для власного відпочинку досить високий.

## 7) Оцінка батьками медіапрактик і ризиків медіатравматизації

Повний текст методики з показниками для трьох вікових категорій

| Відсоток батьків, які обрали відповідь<br>Так (1), ні (0), важко відповісти (0)                                                                              | 4-7   | 8-11  | 12-17 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 1. Чи є у вашої дитини окремий пристрій (смартфон, планшет), яким дитина самостійно користується без вашого нагляду?                                         | 36    | 84,9  | 95,5  |
| 2. Чи має дитина окрему кімнату (спальню), в якій може користуватися пристроєм поза вашим наглядом?                                                          | 28    | 76,7  | 93,7  |
| 3. Якщо у вашої родини є телевізор, чи буває, що він працює як фон, коли дитина чимось займається                                                            | 76    | 51,2  | 49,5  |
| 4. Чи може буває ваша дитина з вами в кімнаті, коли ви дивитеся телевізор, зокрема новини?                                                                   | 80    | 66,3  | 73,9  |
| 5. Чи користуєтеся ви батьківським контролем заблокувати певні сайти, щоб зробити їх недоступними для дитини)?                                               | 54    | 65,1  | 36    |
| 6. Чи є у вашій родині правила перегляду телебачення/відео в інтернеті?                                                                                      | 86    | 80,2  | 60,4  |
| 7. Скільки годин в середньому в будній день дитина проводить за екраном для навчання? (*вказано середні значення в годинах)                                  | 2,76* | 5,51* | 7,66* |
| 8. Скільки годин в середньому за день дитина витрачає на розваги в контакт з екраном (телебачення+ смартфон/інтернет)? (*вказано середні значення в годинах) | 3,16* | 4,24* | 5,86* |
| 9. Чи скаржилася ваша дитина на те, що побачила на екрані таке, що її налякало або збентежило, що вона не хотіла би бачити?                                  | 32    | 16,3  | 15,3  |
| 10. Сцени насильства?                                                                                                                                        | 9,6   | 4,7   | 9     |
| 11. Еротичні сцени?                                                                                                                                          | 1,6   | 1,2   | 3,6   |
| 12. Чи розказувала дитина вам про те, що побачене начебто стоїть перед очима, що неможливо забути чи відволіктися на щось інше?                              | 5,8   | 10,5  | 8,1   |
| 13. Чи були у вашої дитини випадки, коли вона сильно засмутилася (плакала) через те, що демонструвалося на екрані?                                           | 19,2  | 22,1  | 18,9  |
| 14. Чи було таке, що дитина боялася спати після того, що побачила на екрані?                                                                                 | 15,4  | 16,3  | 12,6  |
| 15. Чи регулюєте ви, що дивиться ваша дитина (підбираєте їй фільми, мультфільми, певні передачі)?                                                            | 88    | 79,1  | 57,7  |
| 16. Чи користується ваша дитина соціальними мережами(наприклад, ТікТок, Інстаграм інші)?                                                                     | 16    | 48,8  | 85,6  |

|                                                                                                          |      |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| 17. Чи бували в дитини конфлікти при спілкуванні з однолітками в соціальних мережах або онлайн-іграх?    | 92,3 | 18,6 | 20,7 |
| 18. Чи ділиться з вами дитина своїми думками і емоціями щодо подій, які відбуваються у соцмережах?       | 44,2 | 75,6 | 80,2 |
| 19. Чи бувало, що ваша дитина зазнавала нападів у мережі, залякувань або ставала мішенню для цькування?  | 94,2 | 3,5  | 6,3  |
| 20. Чи бувало, що дитину в соціальних мережах виключали із спілкування (розфрендили, забанили)?          | 1,9  | 15,1 | 13,5 |
| 21. Чи дратується (нервує) ваша дитина, коли ви їй кажете відірватися від смартфона і зробити щось інше? | 42   | 43   | 39,6 |
| 22. Чи знаєте, чим полюбляє займатися ваша дитина, що переглядати, слухати?                              | 96   | 93   | 89,2 |
| 23. Чи змінилися уподобання і поведінка дитини щодо медіа після травматичних подій війни                 | 30   | 23,3 | 32,4 |

Більшість батьків не готова відповідати на запитання, пов'язані із сексуальним контентом, хоча перші зустрічі дитини відбуваються з молодшого шкільного віку, адже майже половина дітей вже користується соціальними мережами.

Найбільш суперечливо батькі відображають медійну поведінку дітей дошкільного віку. Так, лише 16% дітей, на думку батьків користується соціальними мережами, але 94,2% мали конфлікт із однолітками в соціальних мережах чи оналайн-іграх.

Відповіді батьків можна порівняти з оцінкою за цими ж параметрами, яку давали підлітки.

Запитання щодо сексуального контенту. Відсотки подано від кількості тих, хто дав відповіді на цей блок

Повний текст додаткової шкали методики щодо сексуальних ризиків з показниками для трьох вікових категорій

|                                                                                                                                                      |     |      |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|-------|
| Відсоток батьків, які обрали відповідь<br>Так (1), ні (0), важко відповісти (0)                                                                      | 4-7 | 8-11 | 12-17 |
| Запитання, які стосуються ризиків сексуального зловживання і експлуатації дитини в мережі. Чи готові (відсоток тих, хто давав відповіді на цей блок) | 30  | 43   | 57,3  |
| Відсоток батьків, які обрали відповідь<br>Так (1), ні (0), важко відповісти (0)                                                                      | 4-7 | 8-11 | 12-17 |
| 24. Чи має ваша дитина романтичні стосунки?                                                                                                          | 0   | 2,6  | 7,9   |
| 25. Чи стикалася ваша дитина з явним сексуальним контентом в мережі (зображення сцен статевого акту, збуджених геніталій тощо)?                      | 1,9 | 2,6  | 25,4  |
| 26. Чи проявляла при спостереженні таких сцен відразу, огиду?                                                                                        | 1,9 | 5,3  | 11,3  |
| 27. Чи стикалася ваша дитина з випадками сексуального переслідування в мережі (пропозиції зустрічі з незнайомцями)?                                  | 1,9 | 0    | 1,6   |
| 28. Чи стикалася з випадками сексуальної експлуатації, пропозиціями показати частини тіла на камеру?                                                 | 1,9 | 0    | 91,9  |

|                                                                                                                |     |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|
| 29.Чи пропонували ви дитині при зверненні з проблемою забрати в неї смартфон/планшет, інший спосіб покарання?  | 3,8 | 10,8 | 8,1  |
| 30.Чи зверталися ви по допомогу до правоохоронних органів?                                                     | 1,9 | 0    | 0    |
| 31.Чи допомагали дитині подати скаргу на сексуальний контент в мережі?                                         | 1,9 | 0    | 1,6  |
| 32.Чи подавала дитина таку скаргу самостійно?                                                                  | 1,9 | 0    | 1,6  |
| 33.Чи підтримували ви емоційно дитину, якщо вона була збентежена чи засмучена небажаним сексуальним контентом? | 3,8 | 16,2 | 31,7 |

## ПСИХОМЕТРИЧНІ НОРМИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ (12-17 р.)

### 1) Індекс благополуччя (ВООЗ-5)

Повний текст методики з показниками для вікової категорії

**Як ти почуваєш себе протягом останніх двох тижнів?**

Середній бал

Стандартне відхилення

Оціни за 5-бальною шкалою, наскільки це відповідає тобі: 1 - зовсім не так, 5 - повністю так.

|                                                        |      |      |
|--------------------------------------------------------|------|------|
| 1. відчуваю бадьорість і гарний настрій                | 3,75 | 1,07 |
| 2. відчуваю спокій і розслабленість                    | 3,71 | 1,07 |
| 3. відчуваю спокій і розслабленість                    | 3,80 | 1,05 |
| 4. відчуваю себе активно і енергійно                   | 3,75 | 1,19 |
| 5. прокидаюся з відчуттям, що добре відпочив/відпочила | 3,55 | 1,30 |
| 6. моє життя кожен день було наповнене чимось цікавим  | 3,43 | 1,2  |
| Загальний показник благополуччя                        | 22,0 | 5?9  |
| Низькі – нижче 18                                      | 18   |      |
| Високі – вище 26                                       | 26   |      |

### Індекс травматичної події (критерій А)

1.ЧИ траплялися з тобою неприємні події?

Середній бал – 1,79

Стандартне відхилення

-ні не траплялися

Стандартне відхилення 0,65

-траплялися, але не дуже страшні

-траплялися страшні події

2.ЧИ засмучували тебе якісь події?-

Середній бал – 2,14

Стандартне відхилення 0,74

ні, не засмучували

-засмучували, але не дуже сильно

-засмучували сильно

## 2) Розширена шкала медіатравматизації підлітка (МТп) з додатковими індикаторами

Повний текст методики з показниками для вікової категорії

Інформаційне середовище є частиною світу, в якому ми живемо, тому події, які ми бачимо на екрані теж на нас можуть впливати. Далі будуть кілька питань, які стосуються твоєї інформаційної поведінки реакцій на медіаподії. На запитання можливі такі відповіді «так», «ні», «важко відповісти». Обери потрібне.

Відсоток позитивних відповідей - так

|                                                                                                             |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Чи є у тебе окремий пристрій (смартфон, планшет), яким самостійно користуєшся без батьківського нагляду? | 81,6 |
| 2. Чи маєш окрему кімнату (спальню), в якій можеш користуватися пристроєм поза чиймсь наглядом?             | 80,3 |
| 3. Якщо у вашої родини є телевізор, чи буває, що він працює як фон                                          | 61,8 |
| 4. Чи буваєш у кімнаті з батьками, коли вони дивляться телевізор, зокрема новини?                           | 60,5 |
| 5. Чи слідуєш сама/сама за новинами?                                                                        | 31,6 |
| 6. Чи є у вашій родині правила перегляду телебачення/відео в інтернеті?                                     | 31,6 |
| 7. Чи було, що побачене на екрані налякало або збентежило, що не хотілось би бачити?                        | 23,7 |
| 8. Чи траплялося переглядати сцени насильства?                                                              | 27,6 |
| 9. Чи траплялося переглядати еротичні сцени?                                                                | 25,0 |
| 10. Чи бувало, що побачене начебто стоїть перед очима, що неможливо забути чи відволіктися на щось інше?    | 17,1 |
| 11. Чи були випадки, коли те, що демонструвалося на екрані, сильно засмутило (аж до плачу)?                 | 40,8 |
| 12. Чи було таке, що після побаченого на екрані було страшно засинати?                                      | 25,0 |
| 13. Чи підбираєш ти наперед, що будеш дивитися (які фільми, мультфільми, певні передачі)?                   | 63,2 |
| 14. Чи користуєшся соціальними мережами (наприклад, маєш акаунт в ТікТок, Інстаграм інших)?                 | 81,6 |
| 15. Чи бували в тебе конфлікти при спілкуванні з однолітками в соціальних мережах або онлайн-іграх?         | 43,4 |
| 16. Чи ділишся з батьками своїми думками і емоціями щодо подій, які відбуваються у соцмережах?              | 50,0 |
| 17. Чи бувало, що ти зазнавав/зазнавала нападів у мережі, залякувань або цькування?                         | 15,8 |
| 18. Чи бувало, що тебе в соціальних мережах виключали із спілкування (розфрендили, забанили)?               | 30,3 |
| 19. Чи дратуєшся (нервуєш), коли тобі батьки кажуть відірватися від смартфона і зробити щось інше?          | 30,3 |
| 20. Чи знаєш, чим полюбують займатися в мережах твої батьки, що переглядати, слухати?                       | 52,6 |
| 21. Чи змінилися твої уподобання і поведінка щодо медіа після початку війни                                 | 52,6 |
| Скільки годин в середньому в будній день ти проводиш за екраном для навчання?                               | 8,50 |
| Скільки годин в середньому за день витрачаєш на розваги з екраном (телебачення+ смартфон/інтернет).         | 7,51 |

Розбіжність між оцінками батьками часу перебування підлітків перед екраном

## Оцінка медіатравматизації

Інколи буває, що схвилювало побачене на екрані - смартфону, комп'ютера або телевізора. Буде кілька питань про це. Оціни частоту за 5-бальною шкалою, де 1 - не було, або дуже рідко, а 5 - дуже часто. Чим більша цифра, тим частіше таке з тобою траплялося.

|                                                                                                                 |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Як часто з тобою бувало таке: Коли дивлюся відео, то здається, що це реально прямо тут відбувається зі мною  | 1,71        |
| 2. Як часто з тобою бувало таке: Коли вже не дивлюся відео, а воно ніби стоїть перед очима                      | 1,66        |
| 3. Як часто з тобою бувало таке: Сильно переживаю чи засмучуюся через побачене на екрані у відео                | 1,97        |
| 4. Як часто з тобою бувало таке: Не хочу думати про побачене, але воно крутиться в голові                       | 1,80        |
| 5. Як часто з тобою бувало таке: Мені снилося побачене на екрані                                                | 1,75        |
| 6. Як часто з тобою бувало таке: Побачене на екрані засмучувало сильно                                          | 2,13        |
| 7. Як часто з тобою бувало таке: Побачене на екрані лякало, мені було страшно                                   | 1,87        |
| 8. Як часто з тобою бувало таке: Побачене на екрані викликало сором, було соромно                               | 1,75        |
| 9. Як часто з тобою бувало таке: Побачене на екрані викликало співчуття, було когось жаль                       | 2,84        |
| 10. Як часто з тобою бувало таке: Побачене на екрані радувало, було приємно                                     | 3,76        |
| 11. Як часто з тобою бувало, що в тебе після перегляду боліла голова, спина або шлунок, чи було важко дихати?   | 1,85        |
| 12. Як часто тобі, що в тебе після перегляду було весело?                                                       | 3,67        |
| 13. Як часто тобі після перегляду було дуже цікаво?                                                             | 3,41        |
| 14. Як часто бувало протягом останнього тижня, що в тебе боліла голова, спина або шлунок, чи було важко дихати? | 1,80        |
| 15. Як часто тобі взагалі протягом останнього тижня було весело і радісно?                                      | 3,53        |
| 16. Як часто тобі взагалі протягом останнього тижня було дуже цікаво?                                           | 3,41        |
| Медіатравматизація 1, 2, 3, 4, 5 (5 запитань) : середнє (стд.відхилення)                                        | 8,85 (4,67) |
| Медіастрес емоційний 6,7,8,9,10-,11,12-, 13- (8 запитань) : середнє (стд.відхилення)                            | 20,96(2,67) |
| Емоційний скрінінг тижня (позитив) 14-, 15, 16 (три запитання) : середнє                                        | 9,95(1,72)  |

## 3) Опитувальник якості травматичної пам'яті (ЯТПп)

Повний текст методики з показниками для вікової категорії

Це анкета далі - про твої спогади про якусь пережиту тобою страшну подію, або таку, що тебе сильно засмутила. Ми хотіли б знати, як виглядають ці спогади. Давай проаналізуємо їх разом.

Середнє    Стд.  
відхил.

Будь ласка, прочитай кожне речення та скажи, наскільки ти згодний з кожним із них. Не занурюйся в спогади, відповідай якомога швидше. Обирай потрібну тобі відповідь.

- зовсім не згоден
- трохи не згоден
- трохи згоден
- повністю згоден

|                                                                                                                      |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 1. Мої спогади про страшну подію - це переважно картинки чи образи.                                                  | 2,20        | 1,03        |
| 2. Мені здається, я не можу передати словами цю страшну подію.                                                       | 1,87        | 1,00        |
| 3. Коли згадую про те, що сталося, іноді чую в голові те, що я чув під час страшної події.                           | 2,15        | 1,17        |
| 4. Коли я згадую страшну подію, мені здається, ніби це відбувається прямо зараз.                                     | 1,54        | 0,85        |
| 5. Коли я думаю про страшну подію, іноді відчуваю запахи, які відчував тоді, коли це сталося.                        | 1,50        | 0,85        |
| 6. Я можу дуже легко говорити про те, що сталося.                                                                    | 2,71        | 1,11        |
| 7. Я пам'ятаю страшну подію як кілька миттєвостей, і кожна мить – це картина в моїй голові.                          | 2,06        | 1,06        |
| 8. Мої спогади про страшну подію схожі на фільм, який повторюється знову і знову.                                    | 1,47        | 0,78        |
| 9. Мої спогади про страшну подію дуже чіткі та детальні.                                                             | 2,06        | 1,06        |
| 10. Згадувати те, що сталося під час страшної події, — це як переглядати її фото у мене в голові.                    | 2,01        | 1,03        |
| 11. Коли згадую про те, що сталося, я відчуваю, що моє тіло знаходиться в тому ж положенні, що і під час тієї події. | 1,50        | 0,85        |
| <b>Загальний показник</b>                                                                                            | <b>21,1</b> | <b>6,72</b> |

Альфа Кронбаха 0,838 – висока надійність.

#### 4) Шкала симптомів тривоги і травматичного стресу (TSCCa за Nilsson) Trauma Symptom Checklist For Children (a)

Повний текст методики

Анкета далі - про твої реакції, які можуть бути пов'язані з пережитими подіями. Давай проаналізуємо, наскільки часто таке з тобою трапляється протягом останнього місяця.  
Обирай потрібну тобі відповідь  
-ніколи (1)  
-іноді (2)  
-багато разів або майже весь час (3)

|                                                 |      |       |
|-------------------------------------------------|------|-------|
| 1. Погані сни або кошмари                       | 1,72 | 0,532 |
| 2. Страх, що може статися щось погане           | 1,96 | 0,677 |
| 3. Страшні картини самі виникають у моїй голові | 1,61 | 0,691 |
| 4. Бажання говорити брудні слова                | 1,62 | 0,670 |
| 5. Прикидаюся кимось іншим                      | 1,25 | 0,491 |

|                                                                |      |       |
|----------------------------------------------------------------|------|-------|
| 6. Занадто багато сперечаюся                                   | 1,84 | 0,630 |
| 7. Почуття самотності                                          | 1,52 | 0,641 |
| 8. Занадто часто торкаюся своїх інтимних місць                 | 1,25 | 0,491 |
| 9. Почуваюся засмученим або нещасним                           | 1,57 | 0,572 |
| 10. Згадування того, що сталося, і що мені не подобається      | 1,65 | 0,623 |
| 11. Подумки уникаю, намагаюся не думати                        | 1,52 | 0,641 |
| 12. Згадування страшних речей                                  | 1,58 | 0,636 |
| 13. Бажання кричати та ламати речі                             | 1,39 | 0,610 |
| 14. Плач                                                       | 1,58 | 0,636 |
| 15. Раптом лякаюся і не знаю чому                              | 1,42 | 0,615 |
| 16. Злюся і не можу заспокоїтися                               | 1,49 | 0,599 |
| 17. Думки про секс                                             | 1,35 | 0,556 |
| 18. Відчуття запаморочення                                     | 1,38 | 0,539 |
| 19. Хочеться накричати на людей                                | 1,57 | 0,616 |
| 20. Бажання завдати собі шкоди                                 | 1,19 | 0,460 |
| 21. Бажання завдати болю іншим людям                           | 1,30 | 0,586 |
| 22. Думки про торкання до інтимних місць інших людей           | 1,12 | 0,362 |
| 23. Думаю про секс, коли цього не хочу                         | 1,06 | 0,248 |
| 24. Страх перед чоловіками                                     | 1,23 | 0,510 |
| 25. Страх перед жінками                                        | 1,09 | 0,369 |
| 26. Миюся, тому що почуваюся брудним всередині                 | 1,08 | 0,315 |
| 27. Почуваюся дурним або поганим                               | 1,38 | 0,689 |
| 28. Відчуття, ніби я зробив щось не так                        | 1,74 | 0,696 |
| 29. Відчуття, ніби все несправжнє                              | 1,36 | 0,605 |
| 30. Забуваю, не можу згадати якісь речі                        | 1,76 | 0,687 |
| 31. Відчуття, що я не в своєму тілі                            | 1,19 | 0,457 |
| 32. Я нервую і мене трясє зсередини                            | 1,42 | 0,615 |
| 33. Відчуття страху                                            | 1,69 | 0,591 |
| 34. Недовіра до людей, тому що вони можуть захотіти сексу      | 1,12 | 0,428 |
| 35. Не можу перестати думати про те погане, що зі мною сталося | 1,26 | 0,523 |

|                                                                                            |      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| 36. Участь у бійках                                                                        | 1,22 | 0,476 |
| 37. Відчуваю злість                                                                        | 1,75 | 0,542 |
| 38. Вдаю, що я десь в іншому місці                                                         | 1,18 | 0,421 |
| 39. Боязнь темряви                                                                         | 1,55 | 0,699 |
| 40. Лякаюся або засмучуюся, коли думаю про секс                                            | 1,13 | 0,409 |
| 41. Тривожуся про щось                                                                     | 1,81 | 0,650 |
| 42. Відчуття, що я нікому не подобаюся                                                     | 1,51 | 0,641 |
| 43. Згадування речей, які я не хочу згадувати                                              | 1,56 | 0,639 |
| 44. Сексуальні відчуття в моєму тілі                                                       | 1,32 | 0,549 |
| 45. Мій розум стає пустопорожнім                                                           | 1,22 | 0,476 |
| 46. Відчуття ненависті до людей                                                            | 1,42 | 0,593 |
| 47. Не можу припинити думати про секс                                                      | 1,09 | 0,289 |
| 48. Намагаюся не мати жодних почуттів                                                      | 1,31 | 0,520 |
| 49. Почуття скаженої люті                                                                  | 1,32 | 0,595 |
| 50. Страх, що хтось мене вб'є                                                              | 1,39 | 0,610 |
| 51. Бажання, щоб нічого поганого ніколи не траплялося                                      | 2,09 | 0,798 |
| 52. Бажання вбити себе                                                                     | 1,16 | 0,400 |
| 53. Засмучуюся, коли люди говорять про секс                                                | 1,13 | 0,375 |
| 54. Фантазую, занурююсь у мрії                                                             | 2,01 | 0,678 |
| 55. Мої реакції після пережитої події означають, що я змінився на краще.                   | 2,56 | 0,851 |
| 56. Я довіряю людям.                                                                       | 2,91 | 0,764 |
| 57. Мої реакції після цієї події означають, що зі мною все нормально.                      | 2,83 | 0,992 |
| 58. Я хороша людина.                                                                       | 3,29 | 0,841 |
| 59. Я можу впоратися, коли стає важко.                                                     | 3,12 | 0,827 |
| 60. Раніше я був щасливою людиною, а тепер я завжди сумний.                                | 1,75 | 0,814 |
| 61. Добре завжди трапляється.                                                              | 3,05 | 0,893 |
| 62. Я більше ніколи не зможу мати нормальні почуття.                                       | 1,49 | 0,721 |
| 63. Ніяка подія не зруйнує моє життя.                                                      | 2,74 | 0,943 |
| 64. Раптово виникали тривожні думки або небажані картинки в голові, пов'язані з пережитим. | 1,80 | 1,222 |

|                                                                                               |      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| 65. Були погані сни або кошмари                                                               | 1,92 | 1,273 |
| 66. Були спогади або відчуття, ніби та подія відбувається знову.                              | 1,61 | 1,108 |
| 67. Засмучуєшся, коли пригадуєш, що сталося                                                   | 1,79 | 1,289 |
| 68. Маєш незвичні відчуття в тілі, коли пригадуєш, що сталося                                 | 1,61 | 1,297 |
| 69. Стараєшся не думати про те, що сталося, нічого не відчувати з цього приводу               | 2,17 | 1,553 |
| 70. Намагаєшся триматися подалі від занять, людей або місць, що нагадують про травмівну подію | 1,72 | 1,429 |
| 71. Не можеш пригадати важливу частину тієї події                                             | 2,03 | 1,532 |
| 72. Відчуваєш менше інтересу до того, що було цікавим раніше.                                 | 2,33 | 1,535 |
| 73. Почуваєшся відсторонено з близькими людьми.                                               | 1,96 | 1,446 |
| 74. Не можеш переживати сильні емоції                                                         | 1,96 | 1,465 |
| 75. Думаєш, що твої плани або мрії ніколи не стануть реальністю                               | 2,24 | 1,531 |
| 76. Важко засинаєш або погано спиш.                                                           | 2,11 | 1,322 |
| 77. Дратуєшся, гніваєшся                                                                      | 2,28 | 1,229 |
| 78. Маєш проблеми з концентрацією уваги.                                                      | 2,24 | 1,384 |
| 79. Проявляєш надмірну обережність.                                                           | 2,22 | 1,484 |
| 80. Відчуваєш постійну знервованість, легко лякаєшся                                          | 1,83 | 1,124 |

#### ІНДЕКСИ (субшкали):

|                                                 |  |  |
|-------------------------------------------------|--|--|
| 1. Тривога 12,35,51,43,2,10,3,33,14,15,1,41     |  |  |
| 2. Гнів 21,16, 36,13,19,49, 46, 37, 20, 6       |  |  |
| 3. Дисоціація 11, 45,38,30,53,5,31,29,28,48,18, |  |  |
| 4. Депресія 9,42,52,7,27,32,39                  |  |  |
| 5. Сексуальний контекст 17, 22,44,47,8,4,23,    |  |  |
| 6. Травматизація 40,54,25,24,34,26,50           |  |  |

## 5) Шкала вітальності-депресії для оцінки психологічного благополуччя (ШВ-13)

Повний текст методики

|                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Як ви зазвичай відчуваєте себе? (Оберіть з відповідей одну, яка найбільше відповідає вашим відчуттям) |
| 1. Мені легко концентрувати увагу                                                                     |
| 1) Так, завжди легко концентруюся                                                                     |
| 2) Так, зазвичай легко, але буває інколи важкувато                                                    |
| 3) Ні, буває важко сконцентруватися                                                                   |
| 4) Ні, майже завжди мені важко сконцентруватися                                                       |
| 5) Важко відповісти                                                                                   |
| 2. Я песиміст                                                                                         |
| 1) Так, завжди звертаю увагу на негативний бік                                                        |
| 2) Так, скоріше песиміст, ніж оптиміст                                                                |
| 3) Ні, скоріше оптиміст, ніж песиміст                                                                 |
| 4) Ні, я завжди намагаюся побачити позитивний бік                                                     |
| 5) Важко відповісти                                                                                   |
| 3. Я відчуваю себе винним                                                                             |
| 1) Так, майже завжди я в чомусь винний (винна)                                                        |
| 2) Так, інколи я буваю винний (винна)                                                                 |
| 3) Ні, майже ніколи я не буваю винний (винною)                                                        |
| 4) Ні, я ніколи ні в чому не винний (не винна)                                                        |
| 5) Важко відповісти                                                                                   |
| 4. Мені сумно                                                                                         |
| 1) Так, майже завжди я відчуваю сум і пригніченість                                                   |
| 2) Так, інколи мені буває сумно                                                                       |
| 3) Ні, майже ніколи мені не буває сумно                                                               |
| 4) Ні, я ніколи не відчуваю суму і пригнічення                                                        |
| 5) Важко відповісти                                                                                   |
| 5. Мені цікаво                                                                                        |
| 1) Так, майже завжди мені цікаво                                                                      |
| 2) Так, інколи мені буває цікаво                                                                      |
| 3) Ні, майже ніколи мені не буває цікаво                                                              |
| 4) Ні, я постійно відчуваю, що мене ніщо не цікавить                                                  |
| 5) Важко відповісти                                                                                   |
| 6. Мені важко                                                                                         |
| 1) Так, я відчуваю важкість у всьому тілі, не хочеться рухатися                                       |
| 2) Так, інколи в мене буває відчуття важкості                                                         |
| 3) Ні, майже ніколи в мене не буває відчуття важкості                                                 |
| 4) Ні, я ніколи не відчуваю важкості, є відчуття легкості                                             |
| 5) Важко відповісти                                                                                   |

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. Я добре сплю і відпочиваю                                                                   |
| 1) Так, майже завжди я добре сплю і найкраще почуваю себе вранці                               |
| 2) Так, я добре сплю, але інколи не висипаюся                                                  |
| 3) Ні, інколи я погано сплю і майже завжди не висипаюся                                        |
| 4) Ні, я погано сплю і ніколи не відчуваю себе добре відпочилим/відпочилою                     |
| 5) Важко відповісти                                                                            |
| 8. Якщо в мене проблеми, я можу звернутися по допомогу до когось з моєї родини                 |
| 1) Так, у моєї родини завжди є час для мене, моїх почуттів                                     |
| 2) Так, моя сім'я загалом турбується, але часу інколи не вистачає                              |
| 3) Ні, в сім'ї часу на мої проблеми немає                                                      |
| 4) Ні, мої проблеми нікого з моєї сім'ї не турбують /або/ не звертаюся, бо може стати ще гірше |
| 5) Важко відповісти                                                                            |
| 9. Я приймаю себе таким, який я є (такою, якою я є)                                            |
| 1) Так, я дуже задоволений /задоволена тим, який /якою я є                                     |
| 2) Так, загалом я думаю про себе добре                                                         |
| 3) Ні, я дуже критично ставлюся до своїх недоліків                                             |
| 4) Ні, я дуже незадоволений / незадоволена тим, який / якою я є                                |
| 5) Важко відповісти                                                                            |
| 10. Мої друзі залишаються зі мною, навіть якщо в мене проблеми                                 |
| 1) Так, мої друзі завжди дуже турбуються про мене                                              |
| 2) Так, я можу звернутися по допомогу до друзів у разі потреби                                 |
| 3) Ні, якщо виникають проблеми, не звертаюся по допомогу                                       |
| 4) Ні, ніколи не звертаюся (або не маю друзів)                                                 |
| 5) Важко відповісти                                                                            |
| 11. Мої проблеми можна подолати                                                                |
| 1) Так, мої проблеми долаються доволі легко                                                    |
| 2) Так, мої проблеми численні і важкі, але їх можна здолати                                    |
| 3) Ні, моїх проблем так багато і вони такі великі, що сумніваюся, що їх можна подолати         |
| 4) Ні, відчуваю, що мої проблеми точно не можна подолати                                       |
| 5) Важко відповісти                                                                            |
| 12. Я очікую багато хорошого в майбутньому                                                     |
| 1) Так, я маю багато цікавих планів на майбутнє                                                |
| 2) Так, загалом я маю надію на майбутнє                                                        |
| 3) Ні, намагаюся не думати про майбутнє                                                        |
| 4) Ні, думаю, що в майбутньому буде ще гірше                                                   |
| 5) Важко відповісти                                                                            |
| 13. Маю бажання боротися за життя                                                              |
| 1) Так, я відчуваю, що за своє життя постійно треба боротися                                   |

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| 2) Ні, життя таке, що боротися за нього не варто  |
| 3) Ні, життя іде само собою, не потребує боротьби |
| 4) Життя прекрасне таке, як є                     |
| 5) Важко відповісти                               |

Ключ: Значення відповідей у балах

| Номер<br>Запитання | Номер обраної альтернативи відповіді на запитання |    |    |    |    |
|--------------------|---------------------------------------------------|----|----|----|----|
|                    | 1)                                                | 2) | 3) | 4) | 5) |
| 1                  | 4                                                 | 3  | 2  | 0  | 1  |
| 2                  | 0                                                 | 2  | 3  | 4  | 1  |
| 3                  | 0                                                 | 2  | 3  | 4  | 1  |
| 4                  | 0                                                 | 2  | 3  | 4  | 1  |
| 5                  | 4                                                 | 3  | 2  | 0  | 1  |
| 6                  | 0                                                 | 2  | 3  | 4  | 1  |
| 7                  | 4                                                 | 3  | 2  | 0  | 1  |
| 8                  | 4                                                 | 3  | 2  | 0  | 1  |
| 9                  | 4                                                 | 3  | 2  | 0  | 1  |
| 10                 | 4                                                 | 3  | 2  | 0  | 1  |
| 11                 | 4                                                 | 3  | 2  | 0  | 1  |
| 12                 | 4                                                 | 3  | 2  | 0  | 1  |
| 13                 | 2                                                 | 0  | 3  | 4  | 1  |

**Обробка:** обраховується загальна сума балів.

Тестові норми:

Значення показника вітальності коливаються від 0 до 52 балів.

Для підлітків 12-17 років:

*Дівчатка*

До 28 балів – низька вітальність, група ризику.

29-37 балів – середні значення.

38 і вище – висока вітальність.

*Хлопчики*

До 28 балів – низька вітальність, група ризику.

29-36 балів – середні значення.

37 і вище – висока вітальність.

## 6) Підліткова шкала посттравматичного зростання (ПТЗ)

Повний текст методики з показниками для вікової категорії

Оціни наскільки ти користуєшся таким способом за 7-бальною шкалою від 1 - ніколи до 7 - завжди.

середнє

Стд.відхил.

1. Я дізнався, наскільки люди можуть бути добрими і готовими допомогти.

3,99

1,75

|                                                                        |              |             |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|
| 2. Тепер я краще, ніж раніше, справляюся з великими проблемами.        | 3,83         | 2,14        |
| 3. Я краще, ніж раніше, знаю, що для мене насправді важливо.           | 3,29         | 2,02        |
| 4. Я краще, ніж раніше розумію дії Бога.                               | 3,72         | 2,16        |
| 5. Я почуваюся ближчим до інших людей (друзів або родини), ніж раніше. | 4,37         | 1,98        |
| 6. Я став більше цінувати кожен день і насолоджуватися ним.            | 3,99         | 2,00        |
| 7. У мене є шанс зробити те, чого я не міг раніше.                     | 2,40         | 1,84        |
| 8. Моя віра стала сильнішою.                                           | 3,92         | 2,06        |
| 9. Я можу впоратися з більшим, ніж я думав.                            | 3,48         | 1,98        |
| 10. У мене з'явилися нові ідеї щодо того, як все має бути.             | 4,75         | 1,91        |
| <b>Загальна шкала Посттравмівного зростання підлітка</b>               | <b>25,49</b> | <b>5,99</b> |

## 7) Підліткова шкала продовженого горювання (PGп)

Повний текст методики з показниками для вікової категорії

Горювання в кожного відбувається по-своєму. Якщо пройшло зовсім мало часу, то горе може бути дуже гострим. З часом гострота зменшується. Але інколи буває, що горювання триває дуже довго і сильно. Якщо ти хочеш проаналізувати, яким є твоє горювання, ми можемо разом це зробити. Якщо не хочеш, це теж нормально. Обери варіант, який тобі краще, і ми рушимо далі.

-Хочу, пройшло вже більше місяця

-Не хочу

Протягом останнього місяця, як часто тобі відчувалася така реакція горя:

-майже ніколи (1)

-іноді (2)

-завжди (3)

|                                                                                    |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1. Відчуття, ніби її/його смерть наче розірвала все на шматки                      | 1,25 | 0,71 |
| 2. Мені важко робити повсякденні справи, тому що я дуже багато думаю про нього/неї | 1,38 | 0,52 |
| 3. Мене бентежать думки про нього/неї                                              | 1,63 | 0,92 |
| 4. Від її/його смерті мені дуже важко – я вважаю, що вона несправедлива            | 1,63 | 0,74 |
| 5. Я хотів би бути з ним/нею                                                       | 1,13 | 0,35 |
| 6. Я хочу відвідати місця, які пов'язані з ним/нею                                 | 1,38 | 0,74 |
| 7. Я злюся на її/його смерть                                                       | 1,63 | 0,92 |
| 8. Я не можу повірити в її/його смерть                                             | 1,75 | 0,89 |

|                                                                                                 |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| 9. Її/його смерть налякала і дуже засмутила мене                                                | 1,38         | 0,74         |
| 10. Мені важко довіряти іншим людям після її/його смерті                                        | 1,00         | 0,00         |
| 11. Мені важко любити інших людей після її/його смерті                                          | 1,13         | 0,35         |
| 12. Я дію або відчуваю так, як це робили він/вона                                               | 1,88         | 0,83         |
| 13. Я не хочу думати про те, що він/вона померли                                                | 1,50         | 0,53         |
| 14. Я не відчуваю інтересу до речей після її/його смерті                                        | 1,13         | 0,35         |
| 15. Я чую її/його голос, який говорить до мене                                                  | 1,25         | 0,46         |
| 16. Я бачу, ніби він/вона стоїть переді мною                                                    | 1,38         | 0,52         |
| 17. Я відчуваю, ніби мене нічого не хвилює                                                      | 1,38         | 0,74         |
| 18. Мені здається несправедливим, що я все ще живу, а він/вона мертві, я відчуваю провину за це | 1,38         | 0,74         |
| 19. Я досі відчуваю злість через її/його смерть                                                 | 1,50         | 0,76         |
| 20. Я заздрю людям, які нікого не втратили                                                      | 1,25         | 0,46         |
| 21. Я думаю, що без нього/неї майбутнє не має сенсу                                             | 1,38         | 0,74         |
| 22. Я відчуваю себе дуже самотньою людиною після її/його смерті                                 | 1,38         | 0,74         |
| 23. Моє життя може бути хорошим лише коли він/вона поруч                                        | 1,50         | 0,76         |
| 24. Таке відчуття, ніби частина мене померла                                                    | 1,63         | 0,74         |
| 25. Таке відчуття, що її/його смерть все змінила                                                | 1,13         | 0,35         |
| 26. Я відчуваю себе менш безпечно після її/його смерті                                          | 1,25         | 0,46         |
| 27. Я не контролюю те, що відбувається в моєму житті                                            | 1,13         | 0,35         |
| 28. Я став гірше справлятися (у школі та з друзями) після її/його смерті                        | 1,25         | 0,46         |
| 29. Я тепер простіше злюся, нервую і лякаюсь                                                    | 1,25         | 0,46         |
| 30. Я погано сплю, відколи він/вона померли                                                     | 1,38         | 0,52         |
| <b>Загальна шкала Гостроти продовженого горя підлітка</b>                                       | <b>41,13</b> | <b>12,43</b> |

## 8) Опитувальник копінг-стратегій

Повний текст методики з показниками для вікової категорії

|                                                                |      |      |
|----------------------------------------------------------------|------|------|
| 1. Дивлюся телевізор чи передачі в інтернеті щоб відволіктися. | 3,99 | 1,75 |
| 2. Граюв ком'ютерні ігри, щоб відволіктися.                    | 3,83 | 2,14 |
| 3. Читаю книжки, щоб відволіктися.                             | 3,29 | 2,02 |

|                                                                                                                                       |              |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| 4. Займаюся спортом, даю собі фізичне навантаження, щоб справитися з емоціями.                                                        | 3,72         | 2,16         |
| 5. Розказую про те, що відчуваєш, про свою проблему, спілкуюся з тими, хто може емоційно підтримати, допомогти впоратися з почуттями. | 4,37         | 1,98         |
| 6. Негайно висловлюю свої почуття щодо ситуації, не тримаю в собі.                                                                    | 3,99         | 2,00         |
| 7. Звинувачую інших або роблю щось, щоб відплатити, помститися винним у ситуації.                                                     | 2,40         | 1,84         |
| 8. Намагаюся триматися подалі від того, що змушує засмутитися.                                                                        | 3,92         | 2,06         |
| 9. Намагаюся викинути це з голови, ніби нічого не відбулося.                                                                          | 3,48         | 1,98         |
| 10. Не думаю про проблему, зосереджуюся на бажанні, щоб усе було добре.                                                               | 4,75         | 1,91         |
| 11. Думаю про те, що треба зробити, обдумуюю варіанти, планую, як вирішити проблему.                                                  | 4,85         | 1,78         |
| 12. Ролю щось для вирішення проблеми, вчиняю дії, щоб змінити ситуацію, себе або оточення.                                            | 4,64         | 1,74         |
| 13. Намагаюся зрозуміти краще смисл того, що відбулося, визначити значення події для себе чи для інших.                               | 4,53         | 1,86         |
| 14. > Намагаюся думати про ситуацію більш позитивно, звертати увагу на її позитивні сторони, на хороше в житті.                       | 4,69         | 1,80         |
| 15. Кажу собі, що можу впоратися з усім, що трапиться.                                                                                | 4,55         | 1,95         |
| 16. Кажу собі таке: що б не сталося – все на краще.                                                                                   | 4,51         | 1,98         |
| 17. Спілкуюся з кимось, хто може допомогти вирішити проблему, дати пораду. Залучаю інших людей для пошуку вирішення проблеми.         | 4,51         | 1,90         |
| <b>Загальна шкала широти діапазону копінгів підлітка</b>                                                                              | <b>70,01</b> | <b>19,16</b> |

## ПСИХОМЕТРИЧНІ НОРМИ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ (8-11 р.)

### 1) Дитяча шкала реакції на події

|                                                                     | середнє | Стд. відхилення |
|---------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|
| Як часто з тобою було ЗА ОСТАННІЙ ТИЖДЕНЬ, що                       |         |                 |
| РП1 ти думаєш про якусь подію, навіть коли не хочеш про неї думати? | 1,37    | 0,601           |
| РП2 ти намагаєшся прибрати цю подію зі своєї пам'яті?               | 1,54    | 0,752           |
| РП3 ти маєш хвили сильних почуттів щодо цієї події?                 | 1,51    | 0,687           |
| РП4 ти тримаєшся подалі від тих місць, які нагадують про цю подію?  | 1,42    | 0,682           |
| РП5 ти намагаєшся не говорити про цю подію?                         | 1,43    | 0,684           |
| РП6 картини цієї події раптово самі з'являються у тебе в голові?    | 1,63    | 0,782           |
| РП7 наче щось змушує тебе думати про цю подію?                      | 1,31    | 0,610           |
| РП8 ти намагаєшся не думати про подію?                              | 1,68    | 0,752           |

|                                                                      |      |       |
|----------------------------------------------------------------------|------|-------|
| РП9 ти засмучуєшся від того, що щось у тебе не вийшло, як хотілося ? | 1,80 | 0,733 |
| РП10 тебе щось злить чи дратує?                                      | 1,78 | 0,718 |
| РП11 тобі було важко заснути чи снилися погані сни?                  | 1,78 | 0,718 |
| РП12 в тебе боліла голова, спина або шлунок, чи було важко дихати?   | 1,40 | 0,581 |
| Як часто тобі ЗА ОСТАННІЙ ТИЖДЕНЬ було весело і радісно?             | 2,55 | 0,708 |
| Як часто тобі ЗА ОСТАННІЙ ТИЖДЕНЬ було дуже цікаво?                  | 2,46 | 0,614 |

## 2) Скорочена шкала медіатравматизації

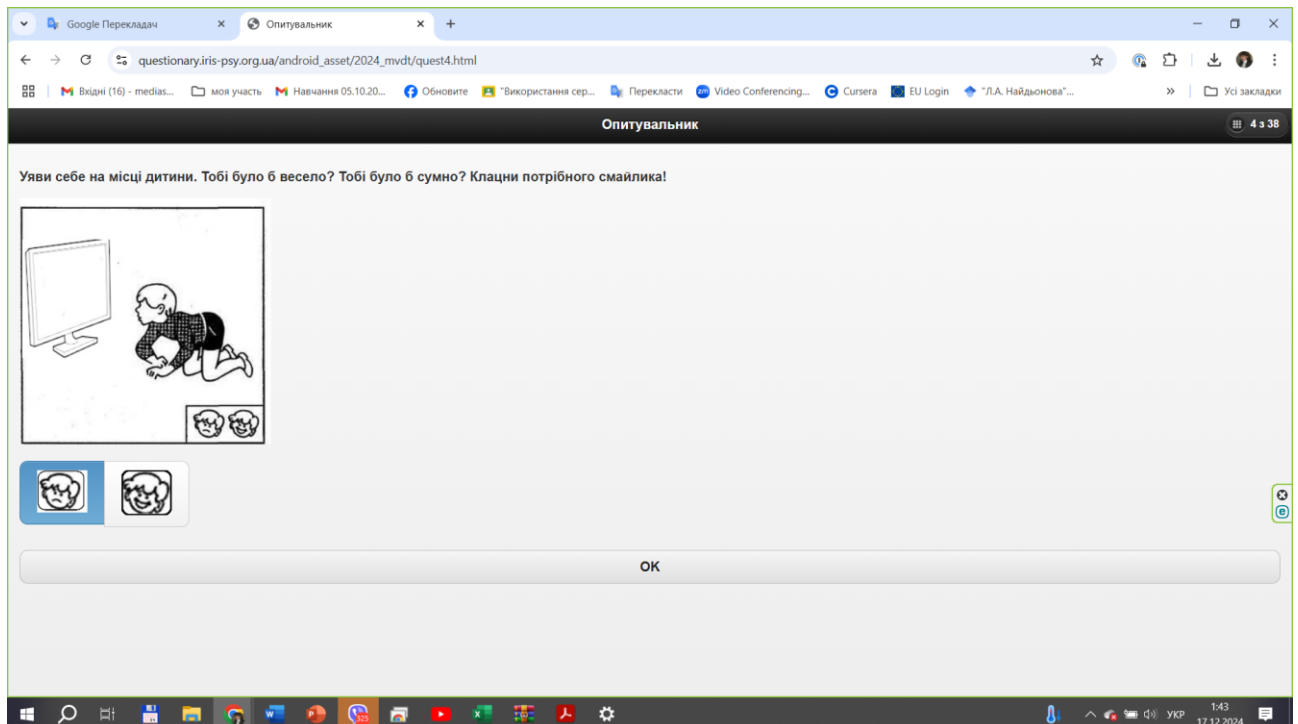
|                                                                                                                 |      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| МТ1 Як часто з тобою бувало таке: Коли дивлюся відео, то здається, що це реально прямо тут відбувається зі мною | 1,32 | 0,589 |
| МТ2 Як часто з тобою бувало таке: Коли вже не дивлюся відео, а воно ніби стоїть перед очима                     | 1,35 | 0,672 |
| МТ3 Як часто з тобою бувало таке: Сильно переживаю чи засмучуюся через побачене на екрані у відео               | 1,45 | 0,685 |
| МТ4 Як часто з тобою бувало таке: Не хочу думати про побачене, але воно крутиться в голові                      | 1,40 | 0,632 |
| МТ5 Як часто з тобою бувало таке: Мені це снилося                                                               | 1,35 | 0,623 |
| МТ6 Як часто з тобою бувало таке: Побачене на екрані засмучувало сильно                                         | 1,40 | 0,607 |
| МТ7 Як часто з тобою бувало таке: Побачене на екрані лякало, було страшно                                       | 1,55 | 0,662 |
| МТ8 Як часто з тобою бувало таке: Побачене на екрані викликало сором, було стидно                               | 1,15 | 0,404 |
| МТ9 Як часто з тобою бувало таке: Побачене на екрані викликало співчуття, було когось жаль                      | 1,98 | 0,649 |
| МТ10 Як часто з тобою бувало таке: Побачене на екрані радувало, було приємно                                    | 2,31 | 0,727 |

## 3) CPDS Дитячий психосоціальний скрінер дистресу (CPDS)

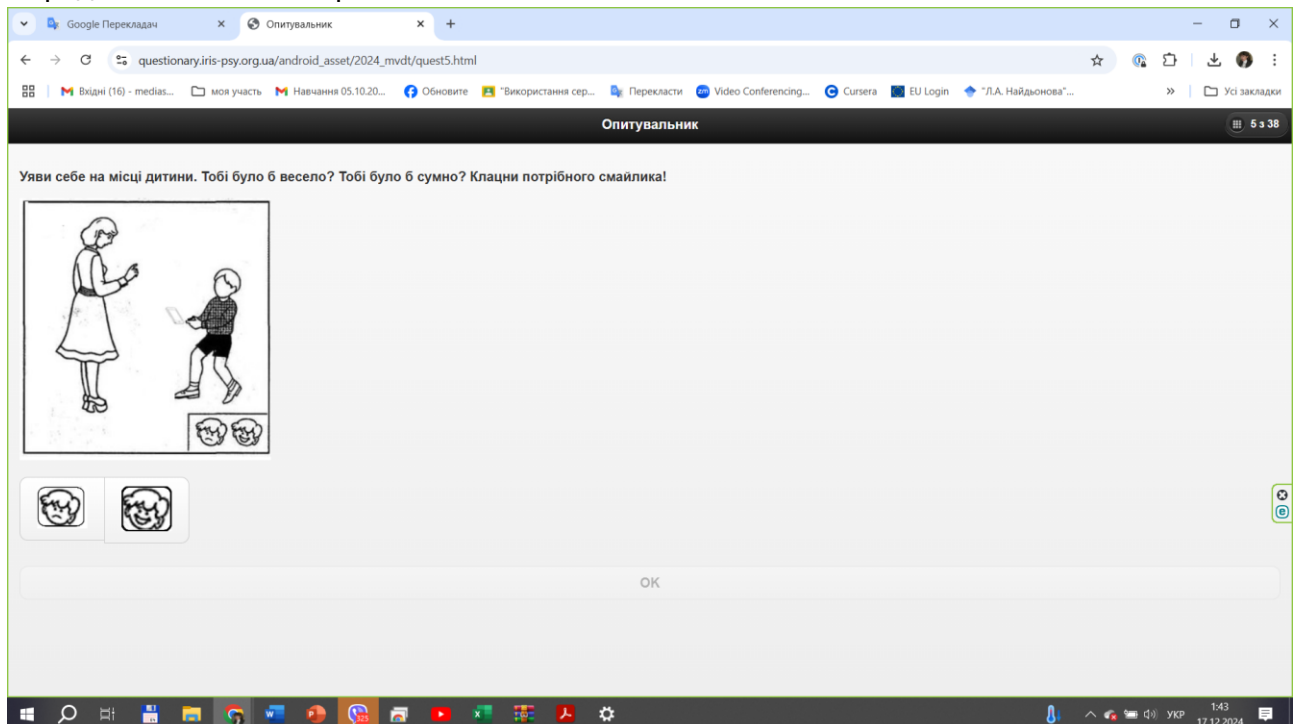
|                                                                                |      |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| T1 Чи траплялися з тобою якісь погані події?                                   | 1,52 | 0,589 |
| T2 Чи засмучували тебе якісь події?                                            | 1,91 | 0,631 |
| T3-Як ти думаєш, чи є люди, які тебе підтримують і допомагають?                | 2,94 | 0,242 |
| T4-Як ти думаєш, наскільки ти можеш впоратися самостійно зі своїми проблемами? | 2,00 | 0,468 |

## ПСИХОМЕТРИЧНІ НОРМИ ДЛЯ ДОШКІЛЬНИКІВ (4-7 р.)

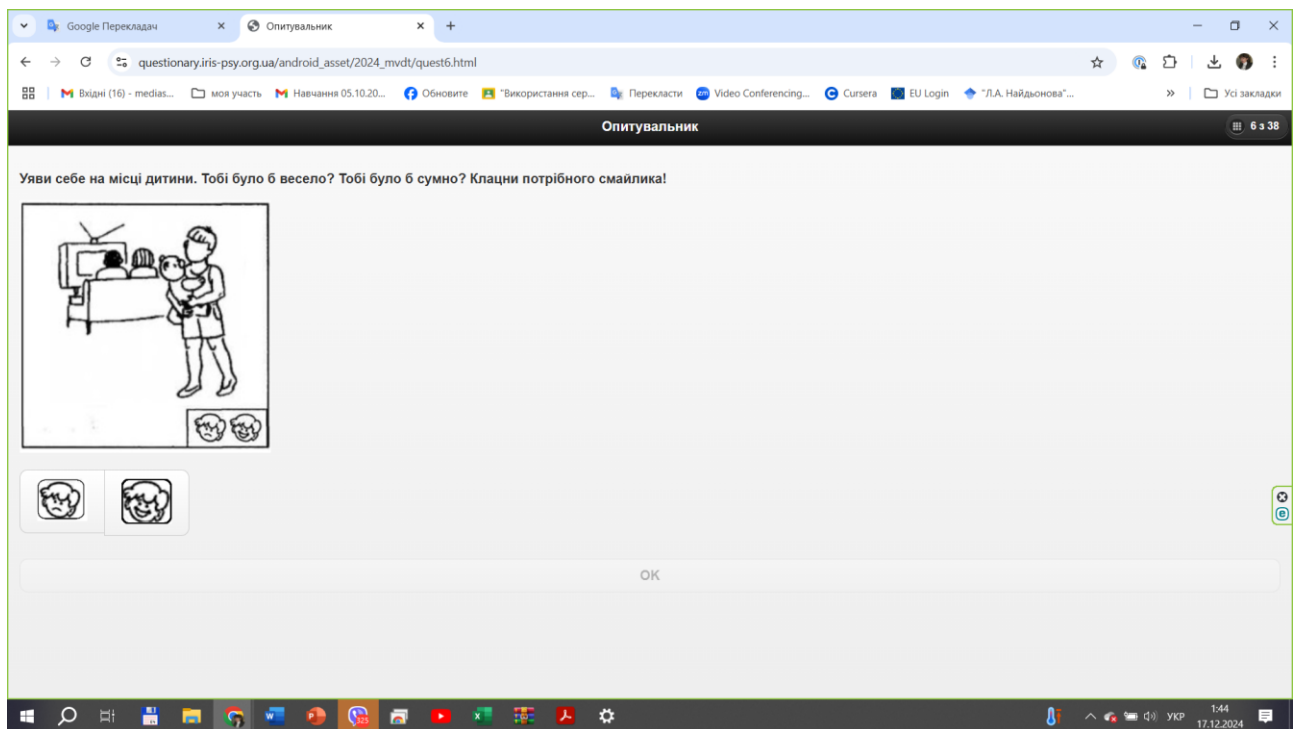
Невербальна шкала оцінки тривожності дитини – Тд-мт (включно з індикаторами медіатравматизації).



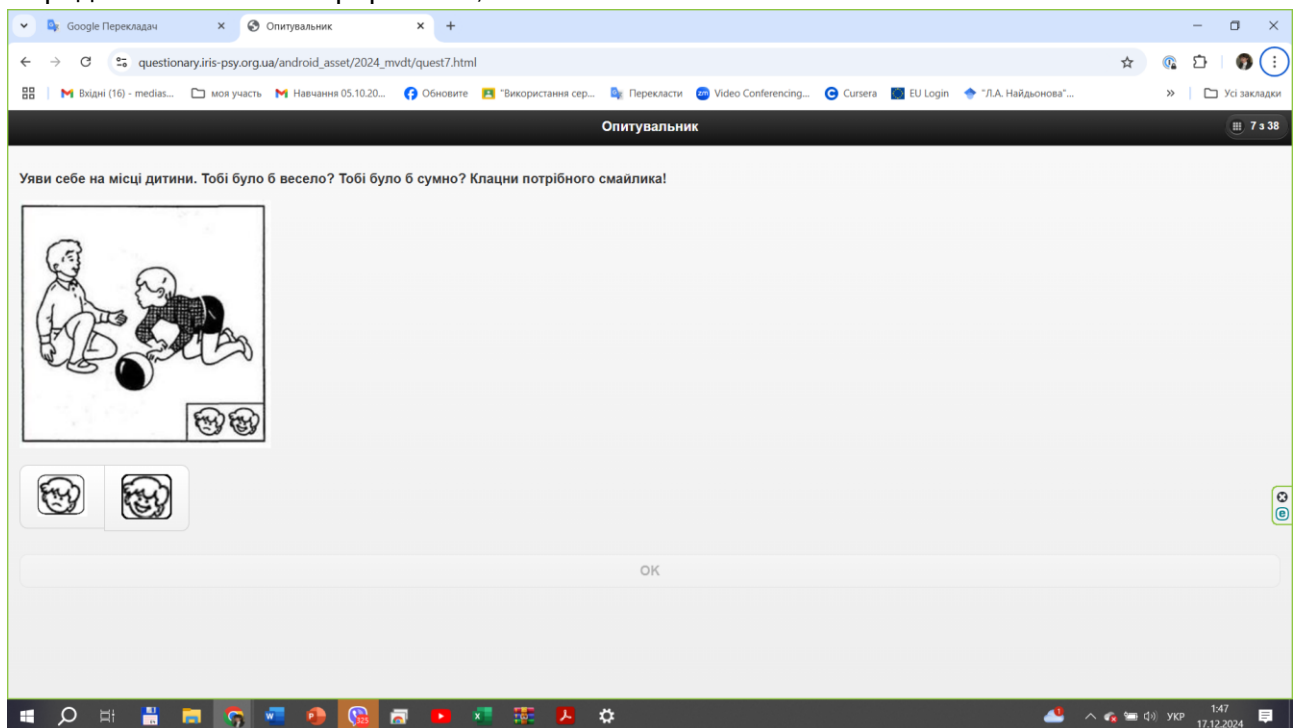
Середній бал «Телевізор» 1,72



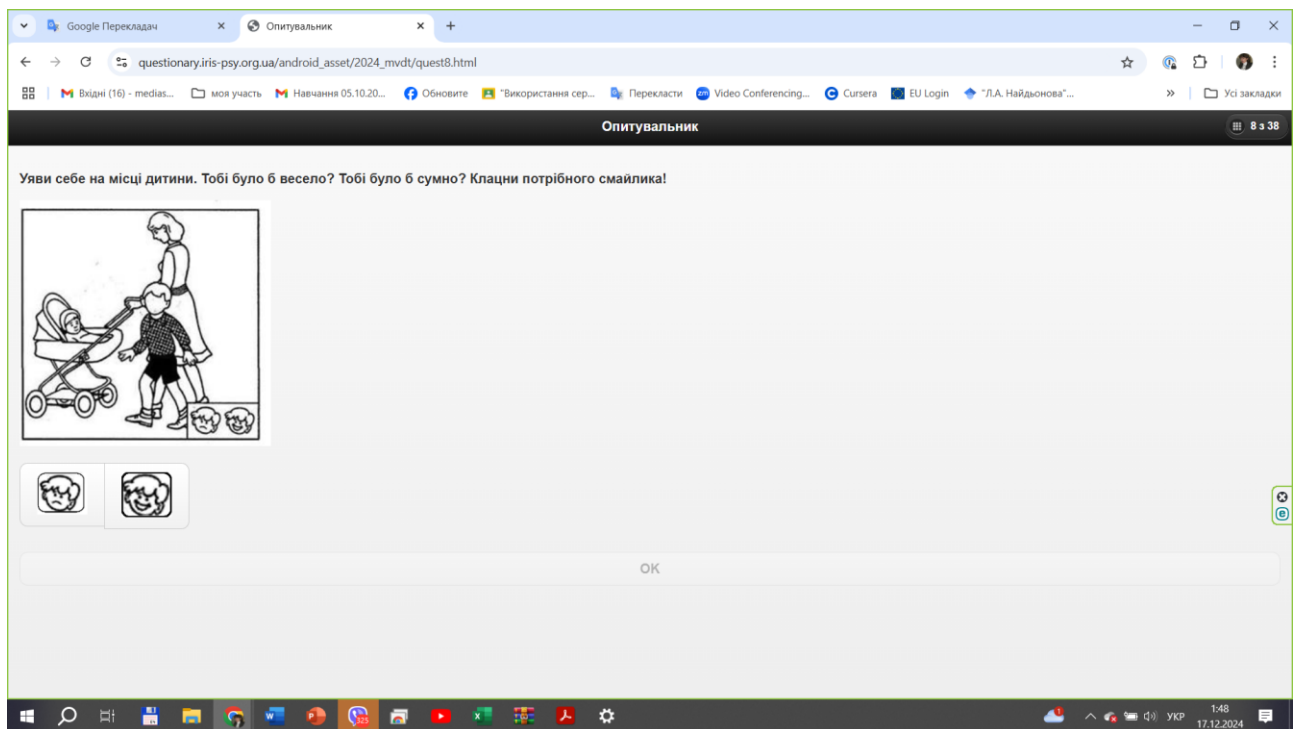
Середній бал «Мобільний» 1,19



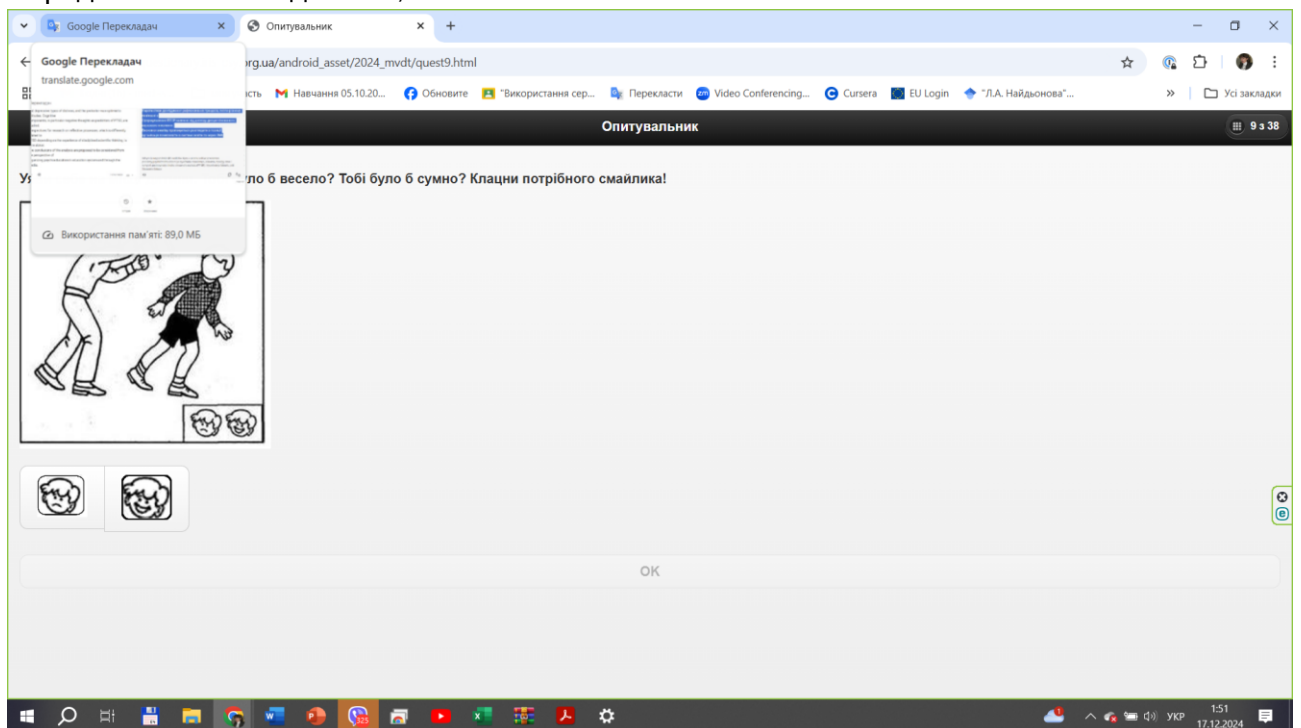
Середній бал «Телевізор фон» - 1,19



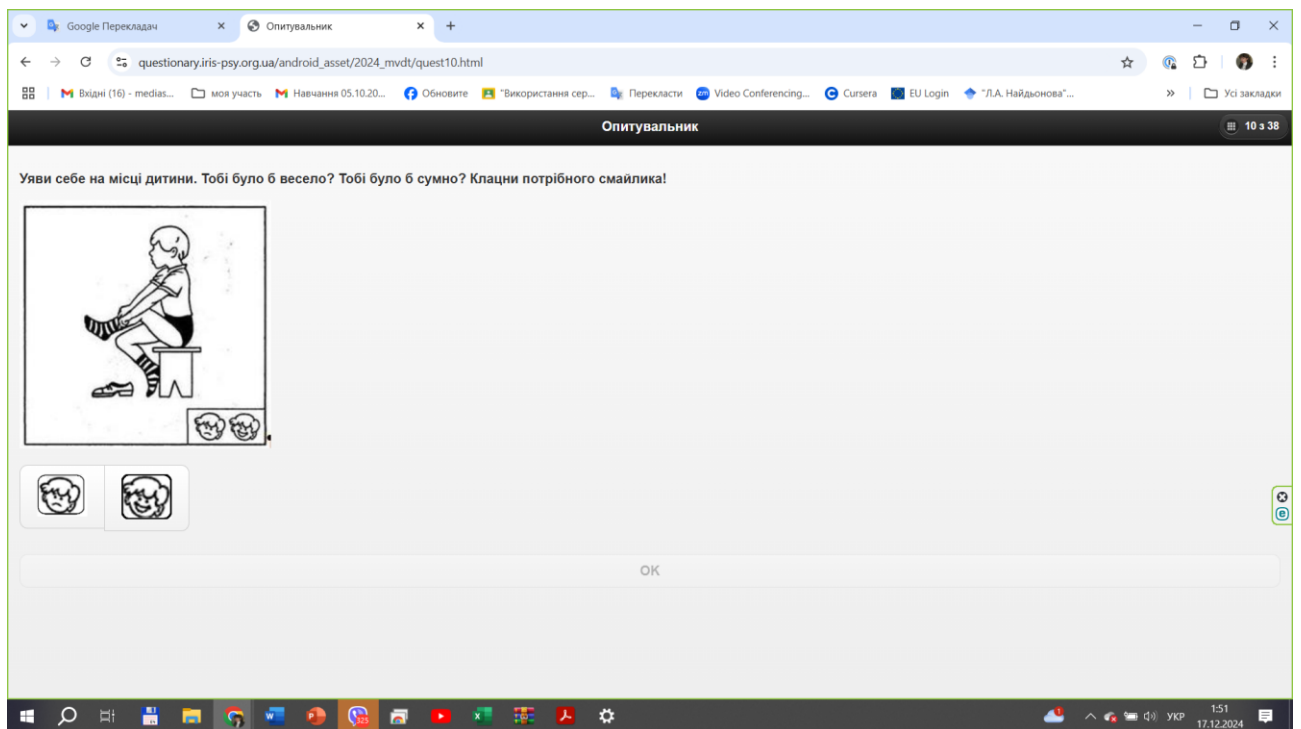
Середній бал «Спільна гра м'ячем» - 1,89



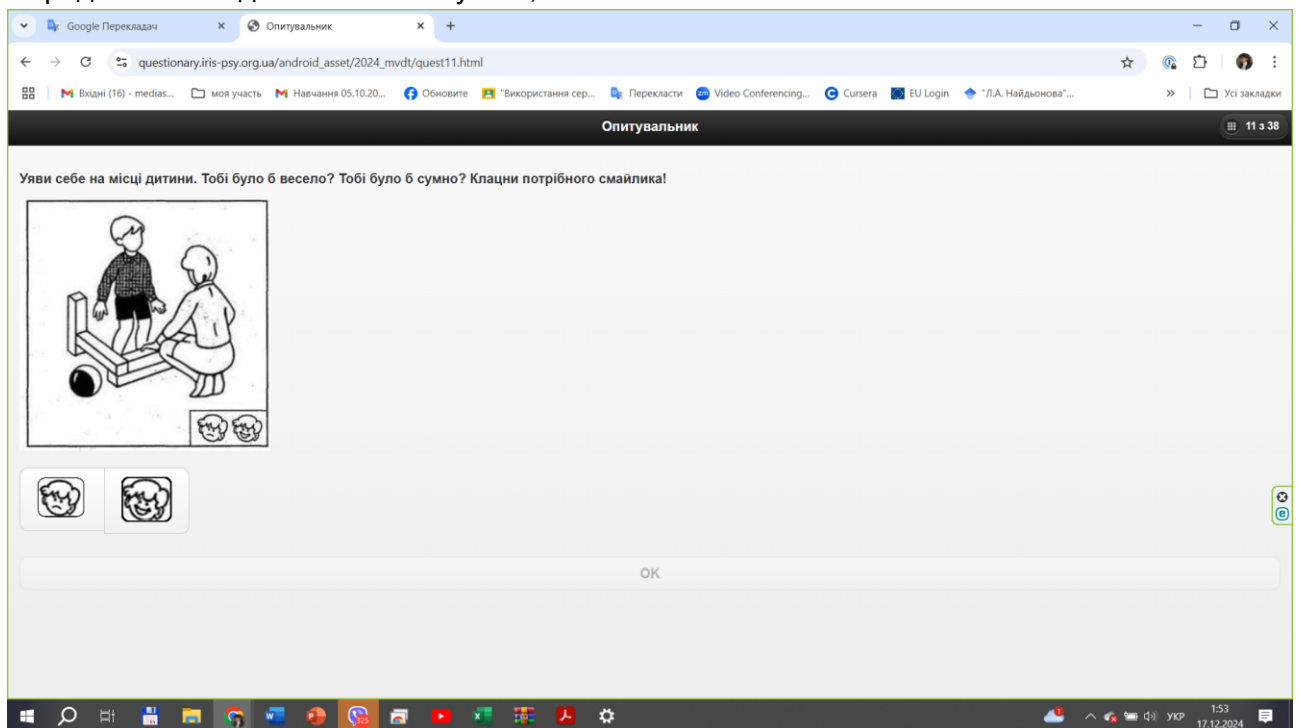
Середній бал «Молодші» - 1,77



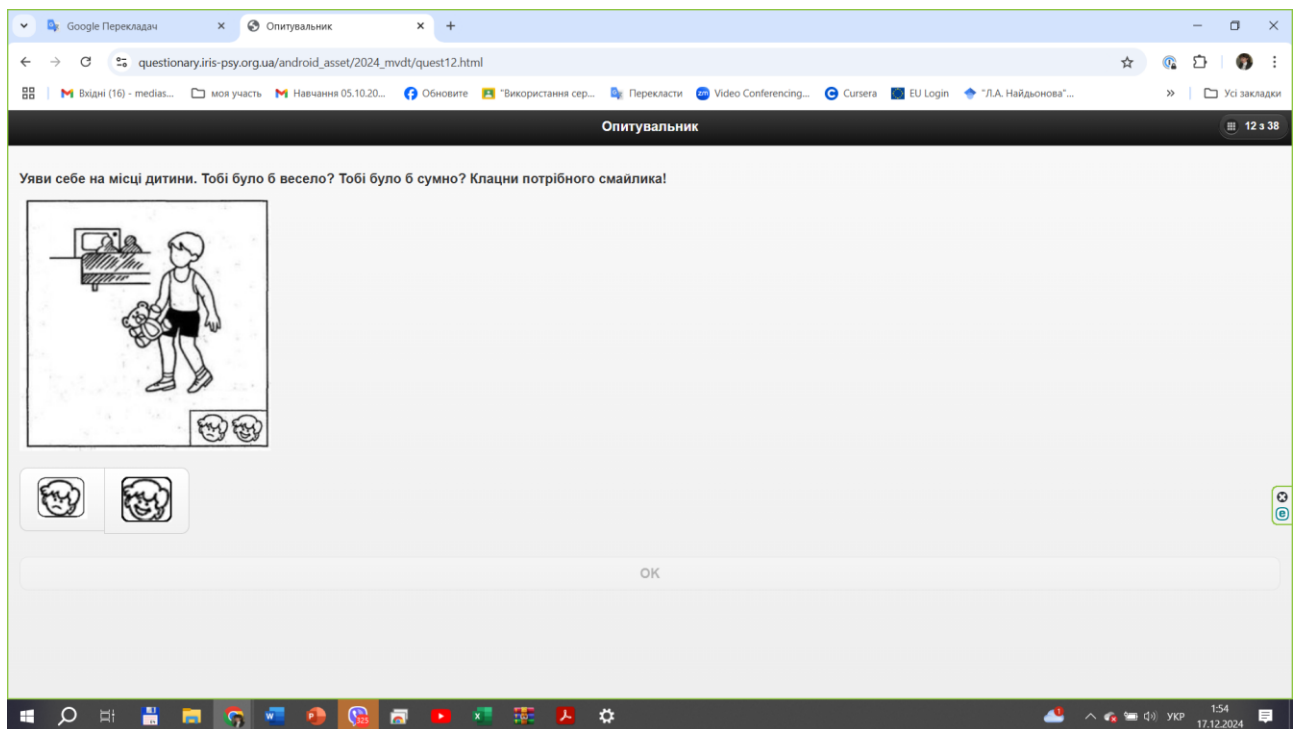
Середній бал «Табуретка» - 1,00



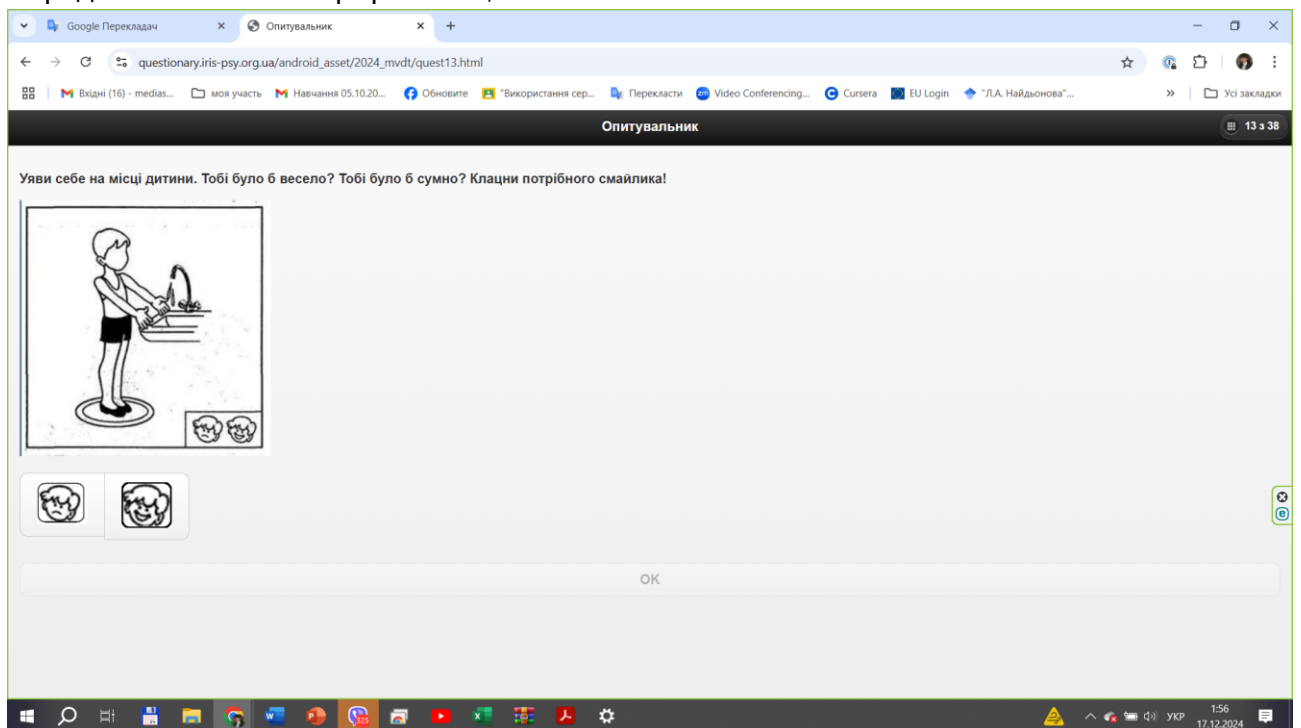
Середній бал «Одягатися самому» - 1,79



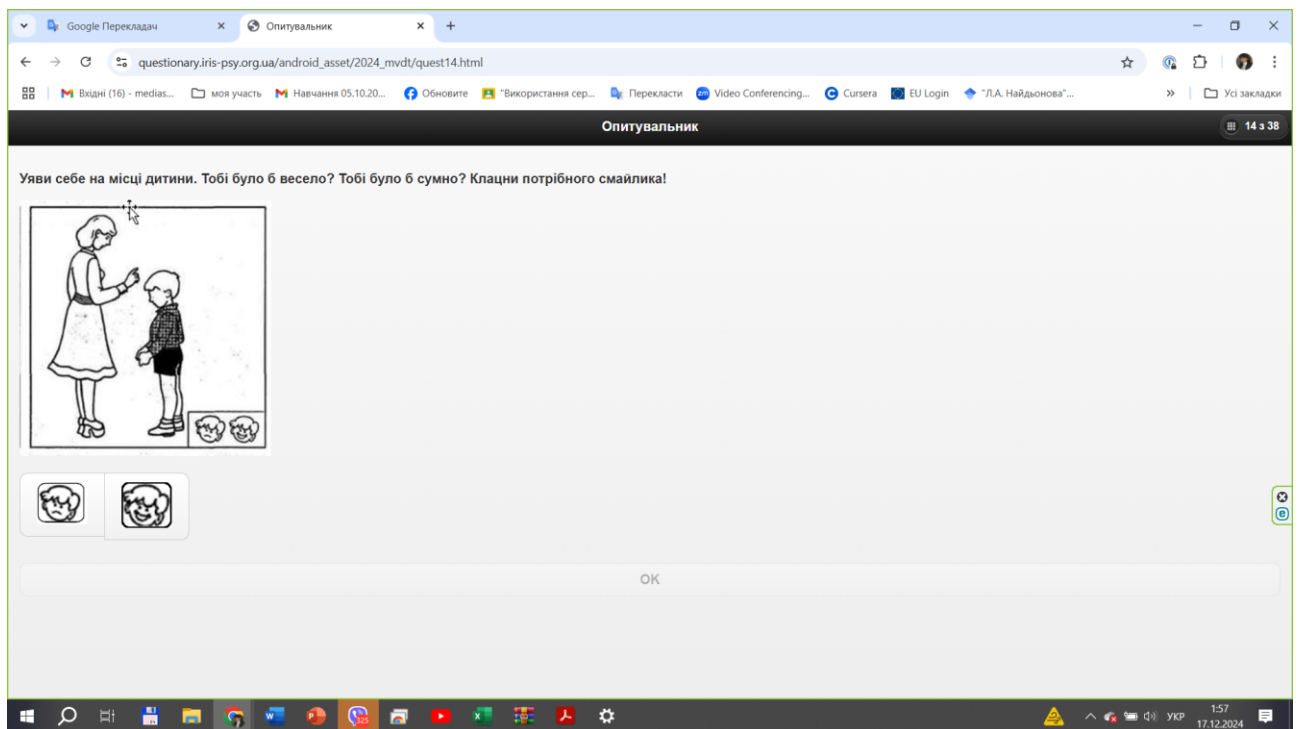
Середній бал «Конструктор разом» - 1,83



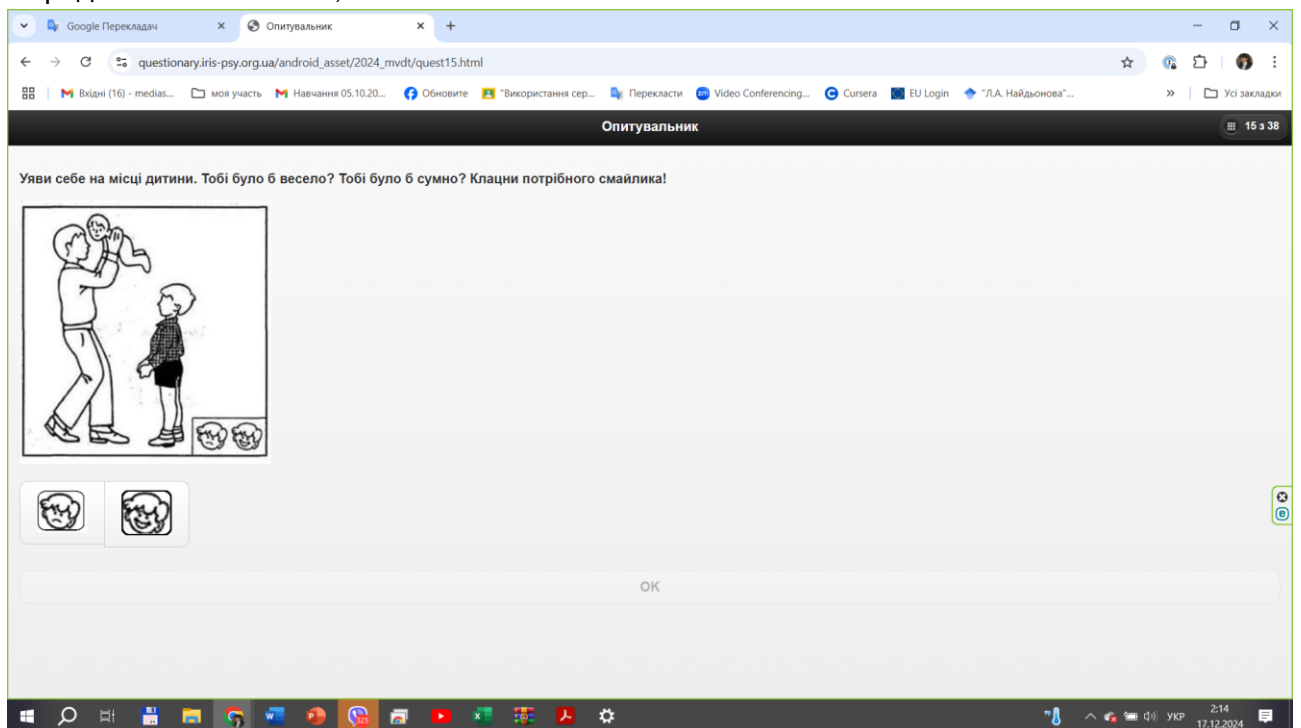
Середній бал «Телевізор-фон2» -1,06



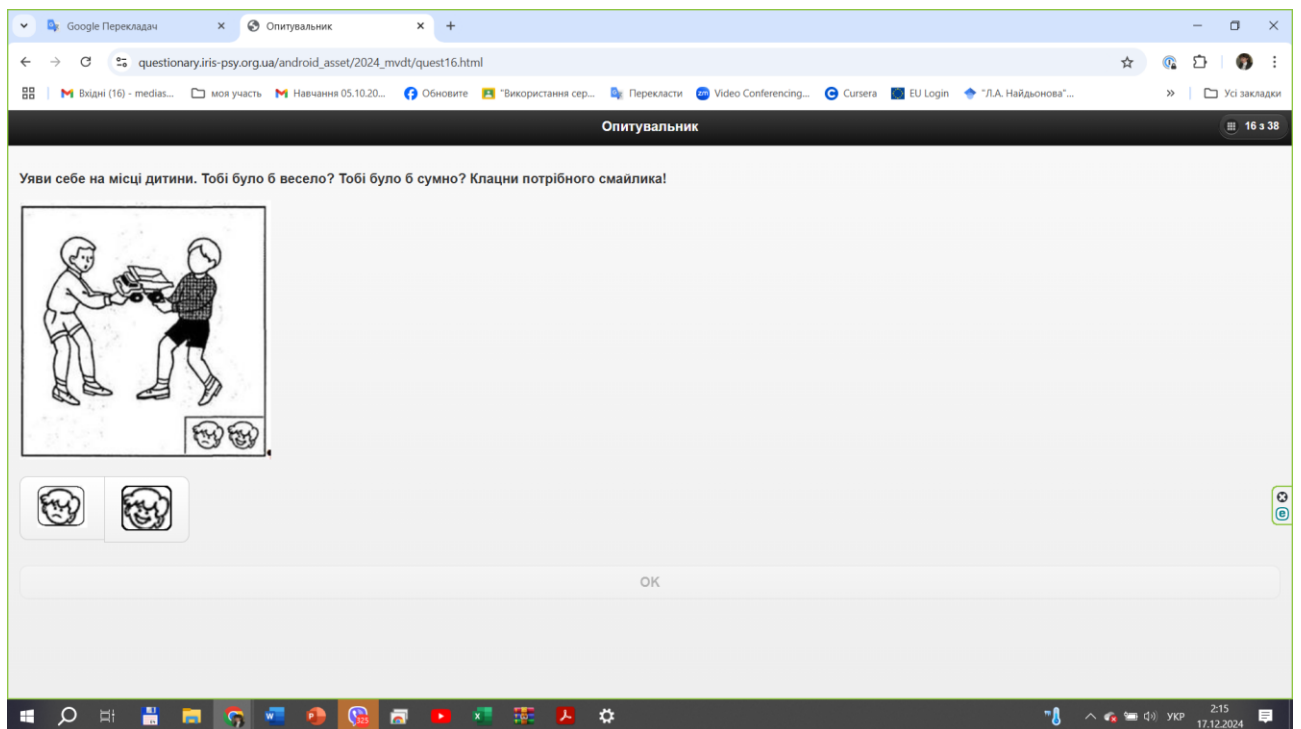
Середній бал «Гігієна сам» 1,91



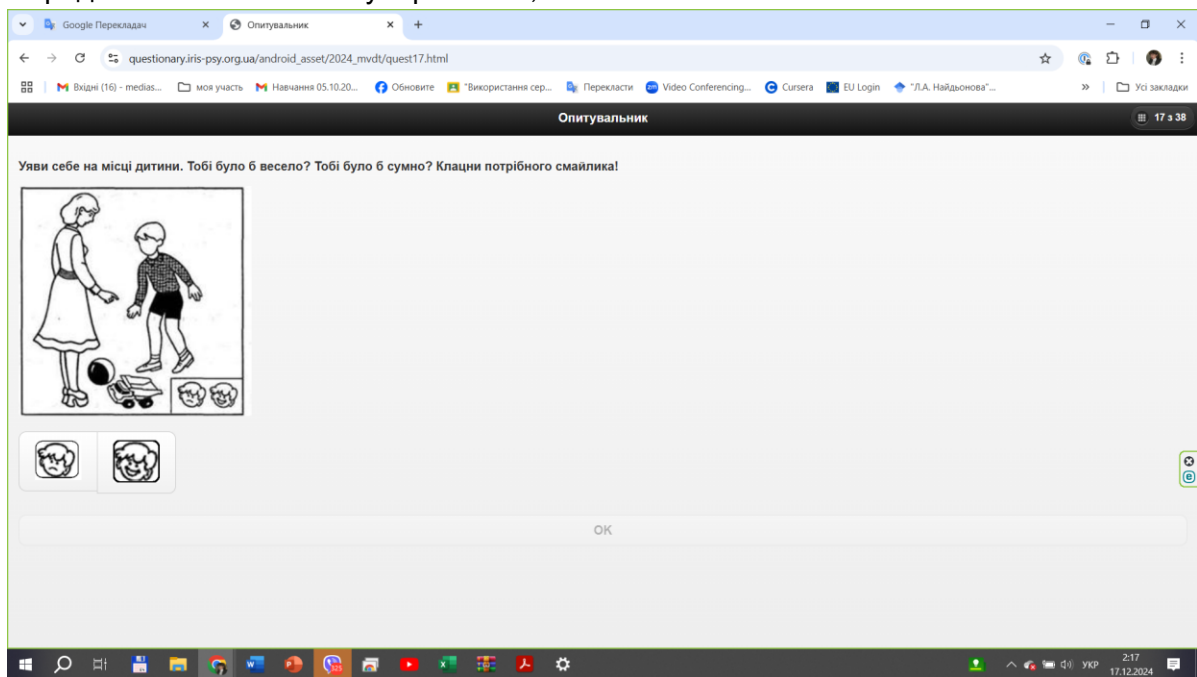
Середній бал «Мама» 1,00



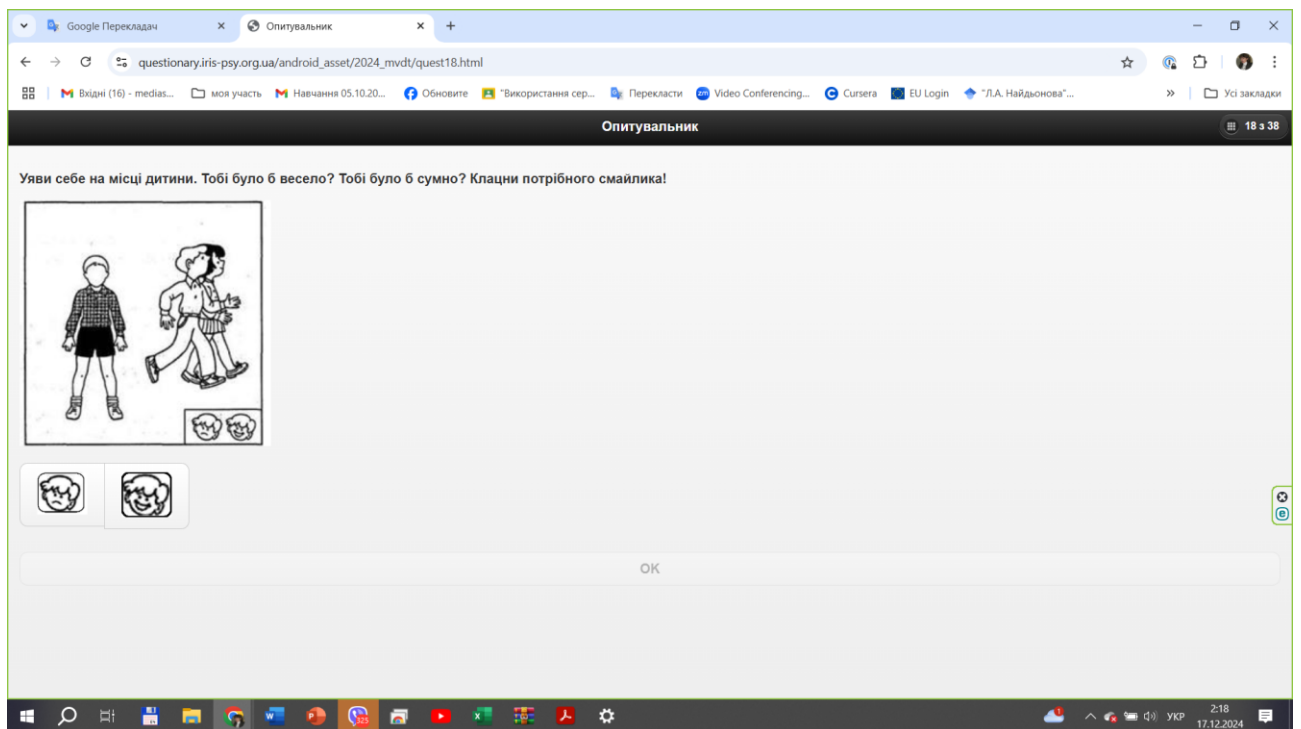
Середній бал «Батько з малюком» 1,60



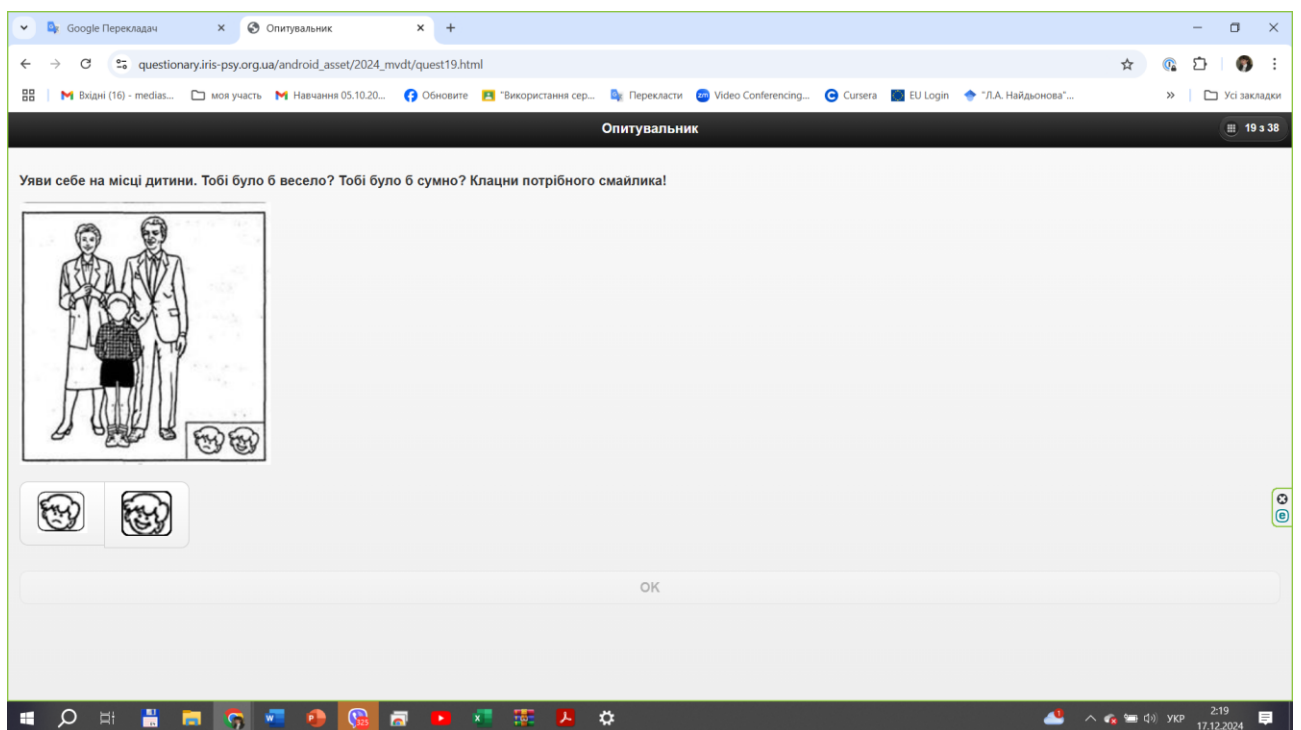
Середній бал «Машинка суперечка» 1,04



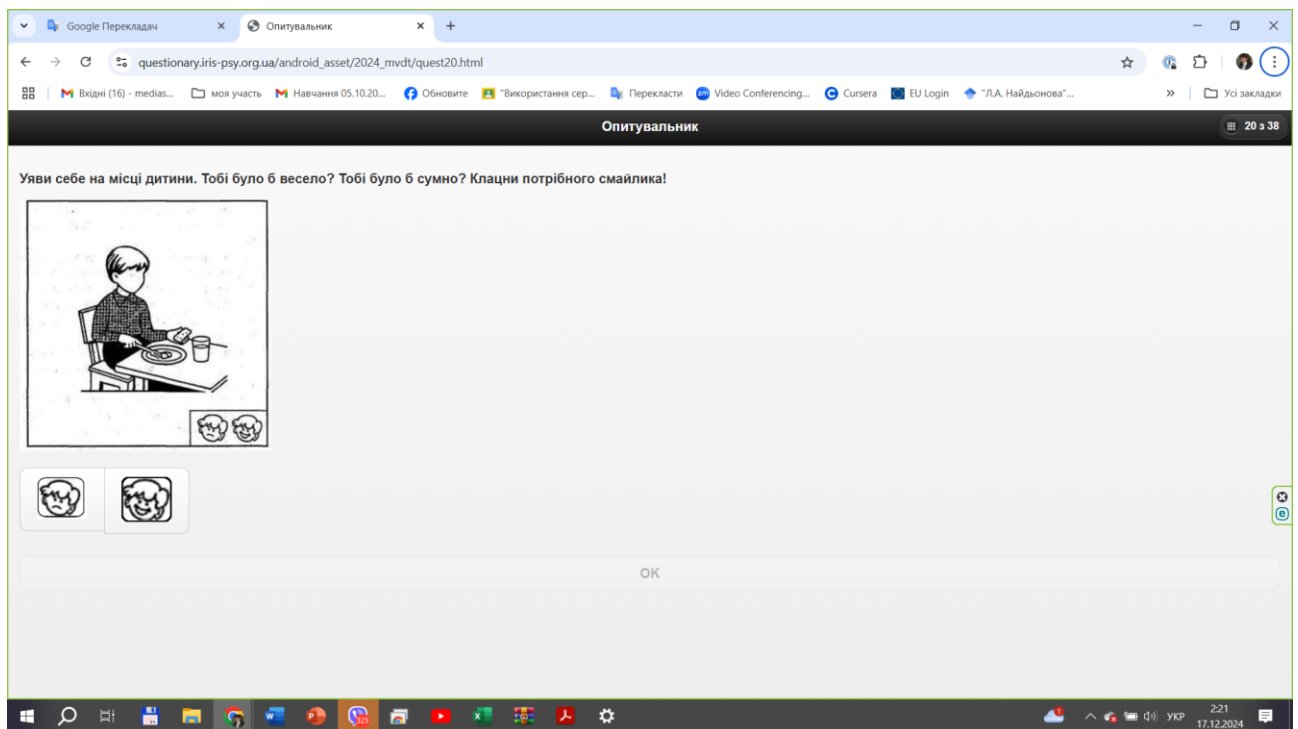
Середній бал « Мама-іграшки» 1,17



Середній бал «Ідуть мимо» 1,02



Середній бал «З мамою і татом» 1,89



Середній бал «Іжа» 1,89

Методичні рекомендації з надання психологічної допомоги з протидії руйнівним медіа впливам в формі дезінформації (розробка для вчителя для роботи з підлітками)

**Тема:** Інформаційна війна: ворожа пропаганда та як їй протидіяти.

**Мета:** Посилення інформаційно-психологічної стійкості до дезінформації та ворожої пропаганди, здатності використовувати існуючі ресурси для протидії пропаганді, ПІСО та воєнним викривленням інформаційного простору.

**Засоби досягнення мети:**

- підвищення медіаграмотності учнів
- опанування засобами саморегуляції для збереження (підтримки) психологічного благополуччя

**Завдання:**

1. спрямувати на усвідомлення змін, які відбулися і відбуваються в інформаційному просторі під час війни
2. опанування вмінь розрізняти засоби ворожої пропаганди (фейки, фальшування історії, ПІСО, маніпуляції тощо)
3. опанування вмінь саморегуляції як способу протидії і захисту від руйнівних впливів пропаганди.

**Загальний вектор в роботі з учнями з цієї теми:** переведення дитини (учня) із стану об'єкта пропагандистських впливів в позицію суб'єкта (діяча) медіапростору.

**Знаннєвий бекграунд вчителя.**

1. *Що відбувається з медіапростором під час війни: трансформації, викривлення інформаційного простору.*

Під час війни медіапростір перетворюється на поле битви. Він зазнає трансформацій внаслідок дії двох сторін: інформаційної війни і пропаганди країни-терориста – з одного боку; вимушених, зумовлених необхідністю захисту заходів (контр-пропаганди, обмежень демократичних свобод) жертви агресії – з іншого.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Інформаційна війна і тоталітарна пропаганда агресора (постправда)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фальшування подій (фейки)</li> <li>• фальшування історії та ідентичності</li> <li>• чорна педагогіка (освіта=пропаганда)</li> <li>• <i>маніпуляції</i> – руйнування визначеності (заплутування, множинні інтерпретації, зміни трактування)</li> <li>• перекручування логіки (дводумство «двоємисліє», руйнування механізму причинно-наслідкових зв'язків, <i>підміна понять</i>)</li> <li>• руйнування згуртованості (<i>вплив на стосунки</i>)- <i>поляризація міжособового спілкування</i></li> </ul> | <p><b>Контр-пропаганда і свобода слова під час бойових дій країною-жертвою агресії – <u>нове співвідношення</u> (<i>тимчасове</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підтримка морального духу війська <i>як першочергове завдання</i></li> <li>• обмеження відкритих джерел для унеможливлення їх використання ворогом для коригування вогню</li> <li>• інформування про реальні жахливі події і протидія виснаженню медіатравматизацією</li> <li>• протидія ІПСО – інформаційно-психологічним операціям ворога, підтримка своїх ІПСО</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Як трансформація медіапростору впливає на дитину? **Змінюється медіапростір – змінюється середовище соціалізації особистості.**

2. Які засоби застосовує ворожа пропаганда? (*основні поняття*). **Створіть словник основних понять інформаційної війни**

1) **Пропаганда** (лат. propaganda дослівно — «яка підлягає поширенню (віра)», від лат. prōpāgo — «поширюю») — форма комунікації, спрямована на поширення в суспільстві — світогляду, теорії, твердження, фактів, аргументів, чуток та інших відомостей для впливу на суспільну думку на користь певної спільної справи чи громадської позиції. (Вікі)

**Пропаганда** (новолат. propaganda, від лат. propagare — поширювати, розповсюджувати) — діяльність, що передбачає системне поширення, поглиблене роз'яснення соціально-політ., екон., прав, поглядів, ідей, теорій та забезпечує формування у суспільстві певних настроїв, закріплення у свідомості громадян тих чи ін. цінностей, орієнтацій, уявлень з метою макс. розширення кола прибічників відповід. ціннісної системи.

<https://leksika.com.ua/10240925/legal/propaganda>

2) **Фейкові новини (Fake** – з англ. – підробка, фальшивка) – це навмисне поширення брехні з метою змінення громадської думки або розділення людей на кілька ворогуючих таборів. Для створення фейків використовують *змінені або вигадані історії, божжевільні теорії змови, містифікації, сфабриковані фото та відео*.

Фейки – продукт, в якому частково або повністю відсутня правдива інформація. Фейкові новини максимально схожі на справжні. Саме тому вони небезпечні,

адже можуть з'явитися навіть в респектабельних ЗМІ. Навіть професіонали не завжди можуть розгледіти підробку. <https://artefact.live/what-is-fake/>

- 3) **Медіаманіпуляції** — вид психологічного впливу, що здійснюється через пресу (газети, журнали, книги), радіо, телебачення, інтернет, кінематограф, звукозаписи та відеозаписи, відеотексти, телетексти, рекламні щити та панелі, домашні відеоцентри, що поєднують телевізійні, телефонні, комп'ютерні та інші лінії зв'язку, соціальні мережі, що призводить до пробудження у об'єкта впливу намірів, які змінюють його бажання, настрої, поведінку, погляди тощо.
- 4) **ІПСО** («інформаційно-психологічна операція», дещо видозмінений переклад поняття Psychological Operations, PSYOPS) — це сплановані дії з поширення інформації на **іноземну** аудиторію задля впливу на думки, емоції, погляди та поведінку опозиційної групи людей. <https://gwaramedia.com/ipso-chomu-shkidlivo-bezpidstavno-vikoristovuvati-czej-termin/>. До елементів ІПСО відносяться дезінформація, пропаганда, перебільшення певної інформації або применшення іншої, диверсії в тилу, кібератаки. ІПСО проводяться в рамках психологічної війни. Їх значення... полягає в тому, щоб спочатку вплинути на настрої груп у суспільстві. На наступному етапі поширення таких настроїв прямо позначиться на діях представників цього ж суспільства. ІПСО застосовують і в мирний, і у воєнний час. Під час нинішньої війни йдеться про те, щоб передусім забезпечити загарбнику оптимальні умови для взяття під контроль територій, тобто зробити все, щоб українці не чинили опір російським окупантам. <https://tyzhden.ua/shcho-take-ipso-chomu-vazhlyvo-tse-znaty-i-iaki-operatsii-zaraz-provodyt-rosiia-proti-ukrainy/>  
Вони націлені здебільшого на людей, які приймають або впливають на системні рішення.  
[https://lb.ua/society/2017/10/31/380584\\_russkaya\\_propaganda\\_pogranichnoe.html](https://lb.ua/society/2017/10/31/380584_russkaya_propaganda_pogranichnoe.html)
- 5) **Дезінформація** (від дез... та інформація) — спотворена, свідомо неправдива, провокаційно-тенденційна інформація, поширена як правдива з метою введення в оману громадськості, політичних опонентів, конкурентів тощо.
- 6) **Фактчекінг** (від англ. *fact checking* — перевірка фактів) — процес дослідження наявних фактів і даних для з'ясування їхньої повноти, достовірності та істинності. Один із форматів журналістики розслідувань, спрямований на виявлення і викриття популізму, фейків, маніпулювання, пропаганди та дезінформації у риториці спікерів різного рівня, публікаціях засобів масової інформації, постів у соціальних мережах.

## ЩО ВАРТО ЗНАЙТИ ПРО РОСІЙСЬКУ ДЕЗІНФОРМАЦІЮ У VIBER

- Основна мета більшості фейків, що поширюються у Viber – **викликати паніку**
- Багато таких фейків мають **побутовий характер** і розповідають про начебто крадіжки, конфліктні ситуації, економічні складнощі
- Однак частина пов'язана безпосередньо з війною і стосується **перебільшення російських воєнних успіхів** та українських втрат, інформації про «здачу» міст тощо
- Для поширення дезінформації активно **використовується гумор**, особливо меми
- Пропаганда проникає у **неочевидні канали**: батьківські чати, чати ОСББ, групи за інтересами тощо
- Значну роль у поширенні дезінформації грають **антивакцинаторські групи**, які тепер поширюють фейки про війну

## ОСОБЛИВОСТІ РОСІЙСЬКОЇ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ В TELEGRAM

- Значна кількість дезінформаційних російських телеграм-каналів **позиціюють себе як українські**
- Вони **рідко підтримують відверто проросійську риторику**, розуміючи її непопулярність
- Російська дезінформація для українців в Telegram є насамперед **антизахідною**
- Вона часто спрямована на **підірив довіри** до міжнародних партнерів і просуває **ідею невідворотності поразки**
- Анонімні телеграм-канали намагаються **прирівняти українську владу до російської**, зображують її цинічною, а війну – як вигідну для обох сторін
- В таких телеграм-каналах **Україна постає як об'єкт**, який США та Росія використовують у власних цілях, а українці не можуть ні на що вплинути
- Вони претендують на експертність та доступ до **секретної інформації**, яку зазвичай просто вигадують відповідно до власних потреб
- У цьому середовищі непрямо просуваються всі ключові **нарративи російської пропаганди**, а професійні медіа – дискредитуються
- Анонімні телеграм-канали активно **залучають ботів в якості «підписників»**, аби виглядати впливовим джерелом інформації
- Вони **формують мережу** і масово репостять один одного, а також періодично включають інформацію з неприховано російських джерел для їх нормалізації в українському інформаційному просторі

3. Як відрізнити пропаганду від суто інформаційно повідомлення? Цьому можна навчитися.

1) Аналізувати інформацію за певним алгоритмом:

- чи повідомляється, хто (що) є джерелом інформації
- що відомо про це джерело (хто власних інформаційного каналу, «біографія» журналіста тощо)
- порівнювати, як подається інформація в різних джерелах для того, щоб встановити як повно подається інформація
- якщо є посилання на експертів, то чи авторитетні це особи
- стиль викладення інформації (емоційність, логічність, доказовість)



- 2) Як протидіяти ворожим впливам? Розвивати компетентності. Мапа компетентностей, які розвиваються в проєктах IREX Україна «Вивчай та розрізняй».



Подружися з фахівцями, які протистоять фейкам ворожої пропаганди. Ти їх знайдеш:

- Детектор медіа [#DisinfoChronicle](#). Кремлівська дезінформація щодо військового наступу на Україну - Детектор медіа. ([detector.media](#)),

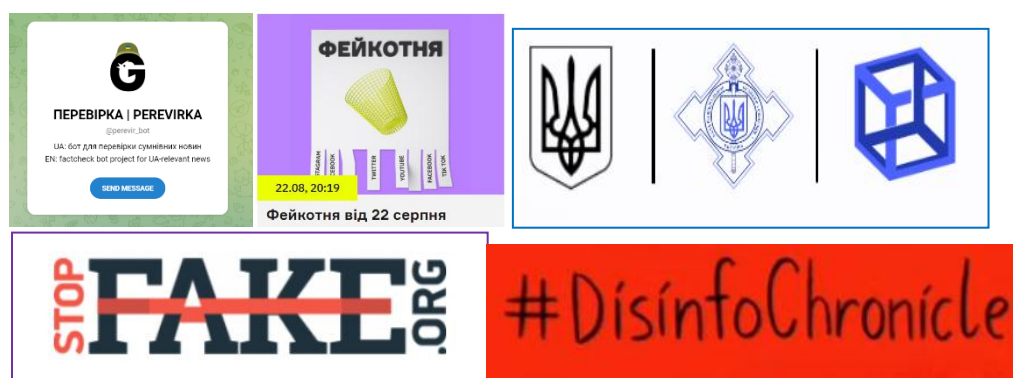
- Інтерньюз-Україна [«Інтерньюз-Україна» презентувала дві онлайн-платформи про злочини РФ в Україні - Медіамейкер \(mediamaker.me\)](#)
- Український кризовий медіацентр [Група з аналізу гібридних загроз - Uacrisis.org](#)
- StopFake [StopFake | Struggle against fake information about events in Ukraine](#)
- Vox Ukraine [Propaganda Diary 2022-2023: VoxCheck презентує базу російської пропаганди в європейських ЗМІ \(voxukraine.org\)](#)

Вони допоможуть зрозуміти, в чому особливості російської дезінформації в соцмережах, як розпізнати псевдоексперта, чому російська пропаганда полює теорії змов, чому повторення є одним з найефективніших видів пропаганди, як вийти з інформаційної бульбашки, як перевіряти інформацію (розпізнати фейк) та іншим важливим вмінням протидії і захисту себе від шкідливих інформаційних впливів.

### Факт-чекери: детективи, сапери інфобомб

- інструменти для перевірки фейків (знайти першоджерело, підтвердити факт)
- Wayback machine — це інтернет архів, завдяки якому можна подивитись, як змінювався сайт, який вас цікавить. Така собі історія інтернету.
- NodeXL, Social Networks Visualizer та NetMine — для твіттера. Всі вони схожі за принципом роботи: завантажують базу даних із твіттера, за хештегом або іншим параметром можна простежити, звідки поширювалось повідомлення.
- YouTube DataViewer — це сервіс, що дозволяє дізнатись точну дату завантаження відео, а також допомагає при зворотному пошуку зображень. Сервіс вирізає кадри з відео, які одразу ж можна перевірити за прямим посиланням.

Крім того, у роботі фактчекера важливу роль відіграють офіційні державні канали. Тож доречно орієнтуватись на «білий список» медіа та переглядати такі ресурси як «Детектор Медіа», StopFake, Gwara Media, та Центр протидії дезінформації при РНБО.



Знайдіть за цими емблемами в інтернеті сайти цих організацій, пошукайте інші, спробуйте оцінити їхній рівень якості.

4. Психологічні мішені ворожої пропаганди. Опанування засобами саморегуляції для збереження (підтримки) психологічного благополуччя.

Що є психологічними мішенями ворожої пропаганди?

- Руйнування емоційної стабільності (доведення до межових станів – Олег Покальчук, соціальний психолог,

[https://lb.ua/society/2017/10/31/380584\\_russkaya\\_propaganda\\_pogranichnoe.htm](https://lb.ua/society/2017/10/31/380584_russkaya_propaganda_pogranichnoe.htm)

для управління груповою поведінкою.

- Руїнування згуртованості через загострення конфронтацій у просторі соціальних контактів на ціннісно-смысловому рівні
  - свій-чужий,
  - друг-ворог,
  - люди-нелюди,
  - перемога-зрада,
  - прощення-покарання

Отже, медіаграмотність – це не тільки фактчекінг та спростування дезінформації. Це складне вміння, до якого входить **психологічна грамотність**.

Як протистояти інформаційним впливам ворожої пропаганди?

- Зроби правила медіагігієни своїм керівництвом при споживанні інформації (мандруванні медіапростором).



Вправа: із запропонованих складових психологічного благополуччя (протектори) виберіть ті настанови, які допоможуть зруйнувати наміри ворожої пропаганди:

- 1) зруйнувати згуртованість, загострити конфронтацію
  - 2) порушити емоційний баланс
- Я ціную життя.
  - Я щасливий. -
  - Я спокійний. -
  - Я духовний. -.
  - Я можу запропонувати допомогу іншим
  - Я задоволений.
  - Я здатний прийняти реальність

- Я з оптимізмом дивлюся в майбутнє.
- У разі потреби я звертаюся за допомогою до інших
- Я в змозі справлятися з життєвими викликами.
- Я вмію приймати правильні рішення ...-
- Я вмію ясно і тверезо мислити.
- Я ціную власну гідність.
- Я вважаю, що життя – це безперервний розвиток самого себе.
- Я здатний приймати самого себе.

Я вмію дружити

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало можливість розробити *Технологію діагностики медіатравми в складі травматизації війною (далі Технологія)*, яка складається з розроблених і укомплектованих 4-х наборів діагностичних методик для батьків і дітей трьох вікових груп: 4-7 років (дошкільники), 8-11 років (молодші школярі) та 12-17 років (підлітки). Методики пройшли апробацію і мають підтверджені психометричні норми на основі масового опитування, проведеного в усіх макрорегіонах України. Технологія включає програмне забезпечення для відповідних тестувальних діагностичних модулів і модулів автоматичної генерації системи інформаційних бюлетенів з результатами діагностики. Інструкції з організації дистанційної діагностики за допомогою Технології, розроблені психометричні норми і алгоритм зустрічного аналізу даних для розроблення способів дистанційної психологічної підтримки дитини і консультації батьків і вчителів включено в ці методичні рекомендації.

Для засвоєння Технології розроблено навчальну програму, яку рекомендовано для системи післядипломної освіти для підвищення кваліфікації психолога закладу освіти і педагогів-організаторів.

Перевага Технології полягає в тому, що розв'язано дві основні проблеми дистанційних діагностичних систем:

А) Забезпечено *мобільність і інтеоперабельність* Технології: можливе проведення тестування з будь-якого обладнання, на якому працюють найбільш поширені системи (Windows, Android, Apple) в будь-якому зручному місці і в будь-який зручний для батьків і дитини час. Це особливо важливо в умовах війни і нестабільної подачі електроенергії і відповідно доступу до інтернету.

Б) Забезпечено безпеку персональних даних, приватність і контрольованість діагностичного процесу завдяки принципу соціального інжинірингу: персоналізованому доступу до Технології з паролями для кожного індивідуального учасника, афілійованого до закладу освіти, що дає змогу не збирати в базу персональних даних і збереження паролів як конфіденційної інформації у відповідності до професійної етики психолога і персональної відповідальності організатора тестування згідно угодою з закладом освіти.

Технологія має також переваги

*Для психолога закладу освіти*

- a) досягається значна економія робочого часу для здійснення функції діагностики на найбільш актуальну тематику травматизації дитини війною та її висвітленням у медіа, оскільки діагностичні інструменти автоматизовані: психолог отримує і узагальнену інформацію і можливість індивідуального оцінювання психоемоційного стану дитини;
- b) досягається можливість виявлення суперечностей в сімейній системі завдяки зустрічному тестуванню батьків і дітей та алгоритму аналізу для визначення найефективніших способів допомоги дитині через безпосередню психологічну підтримку, консультування батьків з опорою на доказові дані та консультування вчителів, які працюють з дітьми з груп ризику;
- c) досягається гнучкість застосування технології для оцінки групових суб'єктів як заклад освіти в цілому, окремий клас, окрема родина, що дає змогу здійснювати репрезентативну рефлексію результатів тестування як за загальноукраїнськими нормами, так і в перспективі накопичення даних при подальшому використанні технології – за регіональними нормами, що постійно оновлюються в потоковому режимі генерації динамічного бюлетеня;
- d) досягається варіабельність комплексів, оскільки психолог може використовувати як повні комплекти, так і призначати батькам чи дітям окремі методики з комплексу при потребі. У цьому випадку бюлетень генерується для кожної методики з оновленими поточними всеукраїнськими нормами за накопичувальним ефектом.

*Для керівництва закладу освіти*

- a) Технологія створює можливість моніторингу проблем психічного здоров'я дітей для своєчасного раннього надання допомоги і підтримки, що знижує ризик патологізації стресу і створення додаткового навантаження на освітній процес через наростання розривів і

відставання формування в дітей необхідних за Державним стандартом компетентностей із збереженням здоров'я як головного людського капіталу повоєнного відновлення країни.

- б) За умови відсутності у штатному розписі посади психолога закладу освіти організатором тестування може стати вчитель, який пройшов спеціальне навчання з використання Технології для підвищення психологічної компетентності щодо надання першої психологічної допомоги в дистанційному форматі і маршрутизації дитини до надавачів дистанційної психологічної допомоги вищого рівня інтенсивності.
- с) Підвищення компетентності вчителя з питань психічного здоров'я дітей в умовах війни є необхідною складовою освітньої політики закладу освіти для збереження кадрового педагогічного складу, отримання конкурентних переваг освітньої послуги, що особливо актуально в умовах демографічної кризи.

#### *Для наукової і професійної спільноти*

Використання Технології створює спільний кластер знань і розширення можливостей громадської науки, коли учасники усвідомлено роблять внесок у спільне благо розвитку наукових технологій. Отримані завдяки використанню Технології дані можуть бути згідно принципам відкритої науки використані для глибокого наукового аналізу зв'язків і закономірностей динаміки психічних процесів в умовах травматизації війною і інтенсивних технологічних змін в медійній екосистемі. Технологічне оснащення підвищуватиме ефективність психологічної і освітянської науки, її соціальний вплив.

Отримані за допомогою Технології результати вже дали можливість сформулювати аналітичні матеріали для органів державної влади і рекомендації для медіаіндустрії щодо протидії медіатравматизації дітей в умовах воєнного часу. Перспектива подальшого фундаментального наукового аналізу дасть змогу уточнити вікову періодизацію медіаризиків в умовах воєнної травматизації для розроблення системних рекомендацій із забезпечення найкращих інтересів розвитку дитини. Існує також перспектива подальшого прикладного розвитку Технології для розширення функціоналу посттравматичного дистанційного зцілення, зокрема в різноманітних формах арттерапевтичної медіатворчості і спільних творчих середовищ.

*Кінцевим бенефіціаром використання Технології є дитина, здоров'я якої буде збережене в умовах війни та дистанційного навчання завдяки своєчасній діагностиці і ранньому наданні психологічної допомоги і психосоціальної підтримки батьками і педагогами. Дитина –*

основа людського капіталу держави, необхідного для повоєнного відновлення.

Анотований перелік рекомендованих джерел для організації дистанційної психологічної допомоги

## ЗАГАЛЬНОУКРАЇНСЬКІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ІНІЦІАТИВИ (ОНЛАЙН-РЕСУРСИ)

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської Ти Як? <https://howareu.com/>

За підтримки ВООЗ та Міністерства охорони здоров'я України та ГО Безбар'єрність створено портал для координації зусиль з підтримки психічного здоров'я. Інформаційна платформа містить матеріали з психоедукації, перелік перевірених організацій, що надають психосоціальну підтримку для різних верств населення в онлайн та офлайн-форматах. Це 10 гарячих телефонних ліній в Україні та телефони в інших країнах, за якими можуть звернутися українці. Серед організацій 13 онлайн проєктів, серед яких Центри допомоги врятованим і онлайн платформа [howareu.com](https://howareu.com/) Громадський рух Жіноча сила України – допомога сім'ям військовослужбовців; БО "Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДУ" і загальнонаціональна Гаряча лінія з питань туберкульозу; Фонд Майнді з допомоги постраждалим вій війни, БФ «Ветеран хаб++» з онлайн-ресурсом психоедукаційних матеріалів для ветеранів, близьких ветеранів та захисників, фахівців та близьких захисників «Це ОК», а також телевізійний «1+1 медіа» анімаційний проєкт «Вулиця Сезам», в якому персонажі Елмо і Коржик та їхні друзі допомагають дітям і батькам справлятися з кризовими ситуаціями; проєкт BetterMe: Mental Health (мобільний додаток інтегрованого навчального курсу самопомоги при стресі); онлайн консультації для підлітків Тінейджазер, проєкти Поруч і Розкажи мені.

### Онлайн «Хаб стійкості»

«Хаб стійкості» – це платформа безкоштовної психологічної підтримки в кризовий час від громадської організації «Фундація Суспільність» та центру психічного здоров'я «Брейнкульт». На [сайті проєкту](#) можна знайти поради з психологічної самопомоги, а також записатися на консультацію до конкретного психолога чи психотерапевта. Спілкування з фахівцями відбувається у форматі відеоконференції.

До проєкту долучилися майже 50 спеціалістів. Крім того, на платформі можна переглянути профілі та обрати психолога, кваліфікація якого відповідатиме саме вашому зверненню. Наприклад, переживання втрати чи іншої травматичної події, депресія, проблеми у стосунках тощо.

#### Онлайн Група психологічної підтримки «Разом»

Щоп'ятниці о 10:00 та 20:00 фахівці платформи «Твій психолог» влаштовують безкоштовну групову терапію для українців. Під час цієї сесії можна обговорити свої проблеми, або ж просто послухати спеціалістів та інших учасників зустрічі. Терапію організовують онлайн через застосунок Zoom. Приєднатися до конференції можна [за цим посиланням](#). Ідентифікатор: 836 6633 7069, код доступу: 1111. Напередодні сесій, за 1-2 дні, у сторіз платформи [в інстаграмі](#) повідомляють, які саме психологи долучаться до наступної терапії. Також на [сайті](#) проєкту можна звернутися за індивідуальною безкоштовною онлайн-консультацією.

#### Онлайн Платформа «Розкажи мені»

Це ще одна безкоштовна онлайн-платформа для психологічних консультацій, яку розробив Інститут когнітивного моделювання. Команда проєкту працює за методом когнітивно-поведінкової терапії, яка є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами. Аби отримати допомогу спеціалістів, необхідно залишити заявку та коротко пояснити свій запит. Модератори підберуть спеціаліста, кваліфікація якого дозволить якнайкраще впоратися із вашою проблемою. Після цього психолог сконтактує з вами для узгодження дати та часу консультації. Консультації проводять безоплатно в режимі онлайн, тривалість – від 30 до 60 хвилин. У разі потреби ви можете записатися на повторну зустріч із психологом. Дізнатися більше про фахівців платформи та залишити заявку можна [за цим посиланням](#).

#### Онлайн Центр психологічної підтримки «ОбійМи»

Центр психологічної підтримки «ОбійМи» – ініціатива психологів-волонтерів, які допомагають людям, котрі зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення. Команда проєкту об'єднує понад 500 спеціалістів з різних куточків України й світу та працює цілодобово. Аби отримати допомогу, необхідно заповнити [коротку форму](#), вказавши ваше ім'я, контактний номер телефона, вік та регіон. Крім того, ви можете обрати стаття психолога та вказати, наскільки терміново потребуєте консультації.

## Онлайн Допомога від UA Mental Help

UA Mental Help – це онлайн-платформа, створена для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українцям під час війни. Усі консультації повністю безкоштовні, над запитами українців працює команда психологів-волонтерів. Ви можете звернутися до проєкту, якщо відчуваєте розпач, депресію, тривогу, провину, апатію або переживаєте втрату. Щоб отримати допомогу, необхідно [заповнити онлайн-форму](#) та дочекатися, поки координатор проєкту опрацює ваш запит. Крім того, подати заявку можна й через [сайт проєкту](#), де також розміщено всю інформацію про платформу та контент для самодопомоги. UA Mental Help не є швидкою психологічною допомогою. Після отримання запиту спеціаліст зв'язується протягом 7-ми днів. Якщо ви відчуваєте, що ваша проблема не може чекати, оберіть іншу платформу підтримки.

## Онлайн Цілодобова психологічна підтримка від БФ «Запорука»

Благодійний фонд «Запорука» запустив безкоштовну цілодобову лінію психологічної підтримки ще в травні минулого року. У команді фонду працюють 20 кваліфікованих психологів, які мають безпосередній досвід роботи з кризовими станами. Усі сеанси за замовчуванням анонімні та проходять у відеоформаті в найбільш зручних для людини месенджерах – Viber, WhatsApp чи Telegram. Серед спеціалістів – жінки та чоловіки, з ким комфортніше спілкуватися, координатор гарячої лінії це врахує.

Аби отримати допомогу, зателефонувати за номером безкоштовної (з усіх внутрішніх мобільних операторів) гарячої лінії **0 800 4000 23** з будь-якого куточка України в будь-який час доби (номер для дзвінків із-за кордону – **+38 050 493 03 07**).

## Онлайн Застосунок Терло

Це мобільний застосунок, який допомагає підібрати фахівця індивідуально. У додатку є чат із психологом та можливість онлайн-консультації. Програма платна, однак всіх, чий запит пов'язаний із війною в Україні, психологи консультуватимуть безкоштовно. Алгоритм роботи додатка доволі простий: необхідно зареєструватися й описати свій запит. Далі модератор шукає потрібного фахівця та з'єднує вас у чаті. Усі консультації проходять у форматі листування. Писати психологу можна щоденно й у будь-який час доби упродовж усього тижня.

## Онлайн Портал Help24

Це незалежний портал безкоштовних онлайн послуг. Консультації проводять в онлайн-чаті, кожна із них триває до 30 хвилин. Якщо у вас

виникне потреба у додатковій сесії, адміністратор перенаправить вас і підкаже, що робити далі. Звернутися по допомогу можуть всі охочі, для цього достатньо перейти на сайт [за цим посиланням](#) та сформулювати свій запит у чаті адміністратору. Крім психологічної підтримки на порталі також можна отримати безкоштовну юридичну допомогу.

#### Онлайн Центр психологічного консультування Open Doors

Open Doors надає безкоштовну психологічну допомогу всім, хто цього потребує. Фахівці проєкту працюють із військовослужбовцями, їхніми сім'ями та іншими людьми, які зазнали психологічних травм через війну.

Платформу створили працівники Міжнародного інституту післядипломної освіти. Аби записатися на консультацію, потрібно зареєструватися [за цим посиланням](#) або у [чат-боті](#) в телеграмі.

#### СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ РЕСУРСИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, БАТЬКІВ

Червоний Хрест відкриває [упродовж 2023 року](#) центри надання психологічної підтримки у великих містах України.

Про це [повідомили](#) на сторінці Товариства Червоного Хреста України.

Такі центри вже відкрили в Ужгороді, Полтаві, Львові, Хмельницькому та Івано-Франківську. Найближчим часом ТЧХУ планує відкрити такі пункти у Тернополі та Кам'янці-Подільському. Зазначається, що в облаштованих приміщеннях проводять сімейні заходи, творчі заняття для дітей та дорослих, активні ігри, сімейні заходи, спрямовані на покращення взаємодії між всіма членами родини. Також товариство організувало психоедукаційні сесії, на яких батьки можуть дізнатися, як подолати стрес і потурбуватися про близьких.

Освітній серіал: Бути поруч: курс з основ психологічної підтримки для освітян та всіх, хто працює з дітьми

<https://osvita.diia.gov.ua/courses/buty-poruch-kurs-z-osnov-psykholohichnoi-pidtrymky>

Освітній серіал, який допомагає зрозуміти почуття дітей і якнайшвидше надати їм кваліфіковану допомогу та підтримку, а також

швидко та якісно діяти у непередбачуваних ситуаціях, застосувати техніки заспокоєння, щоб допомогти дітям стабілізуватися.

Проект психологічної підтримки ПОРУЧ

<https://poruch.me/>

ПОРУЧ — спільний проєкт Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер».

Для підлітків онлайн-групи ПОРУЧ дають можливість поділитися переживаннями про події навколо тебе та у твоїй країні; відчувати підтримку інших учасників групи та фахівців; знайти способи, як підтримувати себе і близьких у складні часи; просто спілкуватися з однолітками та бути у спільноті людей, які розуміють і підтримують одне одного.

Тематика зустрічей для батьків включає: Як підтримати себе та своїх близьких; Як керувати емоціями у складні часи; Як втамувати біль і знайти себе в нових життєвих умовах; Як планувати у часи невизначеності; Де знайти ресурси для цього.

Тематика зустрічей для освітян: Як підтримати себе та підтримати дітей, Як керувати емоціями у складні часи, Як реагувати на поведінку дітей екологічно, Де знайти ресурси для цього.

Портал supportme

<http://supportme.org.ua/main> ГО Право на здоров'я

СПРЯМОВАНИЙ на підлітків та молодь до 21 року, батьків підлітків. Портал складається з 11 рубрик:

#helpME – про виклики й наслідки війни, способи адаптації до нових умов життя в Україні та за кордоном.

#listentoME – про підліткові зміни й переживання, стосунки з батьками та друзями, навчання й вибір професії.

#loveME – відповіді на дорослі запитання – усе про безпечні стосунки й сексуальне життя.

#bewith – про способи боротьби з тривогою й комплексами, розпізнавання депресії, можливості пізнавати себе.

#teachME – корисна інформація про спорт, харчування та інші звички здорової людини.

#sureME – про лікування й профілактику, отримання медичних послуг, дружніх до підлітків та молоді.

#tellME – корисні лайфхаки, цікаві факти та відомості про ризики

сучасного світу.

#defendME – як протистояти цькуванню та коли варто звернутися по допомогу.

#stopME – які наслідки шкідливих звичок та чому вони не є ознакою дорослості.

#explainME – як допомогти підлітку подолати виклики перехідного віку й налагодити стосунки.

#offerME – стипендії, корисні контакти й посилення – можливості для підлітків та молоді, які виїхали з України через агресію рф.

Кожна рубрика містить статті з порадами експертів та партнерів SupportME – психологів та лікарів.

SupportME пропонує консультації психологів та лікарів. Зокрема, на порталі відповідають спеціалісти Міжнародного хабу психологів-волонтерів, створеного на базі проєкту SupportME. Для отримання консультації можна залишити [звернення](#) на сайті або написати на сторінку проєкту в [інстаграмі](#). Також на порталі SupportME можна знайти [контакти](#) найближчих клінік, дружніх до молоді.

Діти і війна: навчання технік зцілення для спеціалістів [https://i-cbt.org.ua/children\\_war/](https://i-cbt.org.ua/children_war/)

Офлайн і онлайн Фонд Голоси дітей <https://voices.org.ua/programs/oseredky-namistsiax-dlia-nadannia-psykhosotsialnoi-ta-reabilitatsiynoi-pidtrymky/>

Надає психологічну допомогу і індивідуальну гуманітарну допомогу дітям та батькам. Працює у 9 локаціях у Києві, Львові, Трускавці, Чернівцях, Івано-Франківську, Береговому, Кривому Розі, Харкові та області.

Форми допомоги 1) різноманітна підтримка для батьків і дітей: консультації психологів, групові та індивідуальні психологічні сесії, заняття за методами «Діти та війна», «Безпечний простір», заняття з арт- та піскової терапії і багато інших терапевтично-розважальних заходів. 2) Мобільні бригади соціально-психологічної допомоги сім'ям і дітям, які постраждали від війни, на деокупованих територіях; 3) реабілітація дітей з інвалідністю; 4) телефонна лінія підтримки і телеграм чат-бот <https://voices.org.ua/programs/onlayn-pidtrymka-cherez-liniiu-psykholohichnoi-pidtrymky-ta-chat-bot/>

## Офлайн СпівДія заради Дітей

– це дружній простір, де дитина отримує психоемоційну підтримку через програму неформальної освіти: творчі заняття, рухливу та пізнавальну діяльність, взаємодію з іншими дітьми та дорослими. Учасниками занять є діти від 5 до 12 років (як ВПО, так і місцеві), які працюють в групах 5-7, 8-10 та 11-12 років.

<https://spivdiia.org.ua/children-program>