УДК 159.98:159.942.5(477)

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.046

Клименко Ірина Сергіївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, Бердянський державний педагогічний університет, факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв, спеціальність С4 «Психологія», другий (магістерський) рівень вищої освіти, група м220П-з
ORCID: 0009-0003-2188-7771

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Анотація. У статті розглянуто проблему психокорекції тривожних станів у дітей та дорослих в умовах воєнного часу. Актуальність теми зумовлена тривалим впливом небезпеки, невизначеності та порушення звичного способу життя на психологічне благополуччя населення. Метою дослідження є обґрунтування комплексного підходу до психологічної підтримки з урахуванням вікових потреб, опис результатів обстеження та розроблення відповідної програми. Використано теоретичний аналіз, психодіагностичне обстеження, анкетування, спостереження й методи описової статистики. До вибірки увійшли 50 осіб: 20 дітей віком 4–8 років і 30 дорослих. У дитячій групі зафіксовано поширеність окремих тривожних проявів у поведінці та відповідях на діагностичні завдання. У дорослій групі описано результати оцінювання ситуативної й особистісної тривожності та суб'єктивних змін самопочуття. На підставі отриманих матеріалів запропоновано програму з двома модулями: дитячим, що поєднує гру, творчі вправи й участь батьків, та дорослим, орієнтованим на психоосвіту, саморегуляцію і розвиток ресурсів. Проведено десять зустрічей з дітьми та окремі заходи для дорослих. Зроблено висновок про доцільність віково диференційованої допомоги. З огляду на обмеження дизайну дослідження отримані дані не дають підстав стверджувати про статистично доведену ефективність усієї програми.

Ключові слова: тривожні стани, психокорекція, воєнний час, діти, дорослі, психологічна підтримка.

Abstract. The article examines the psychological correction of anxiety-related states in children and adults during wartime. The relevance of the topic is associated with prolonged exposure to danger, uncertainty, and disruption of everyday life, which may affect psychological well-being. The aim is to substantiate a comprehensive approach to psychological support that accounts for age-specific needs, to describe assessment findings, and to develop an appropriate intervention programme. The study used theoretical analysis, psychological assessment, questionnaires, observation, and descriptive statistics. The sample comprised 50 participants: 20 children aged four to eight and 30 adults. Among children, the study identified anxiety-related manifestations reflected in behaviour and responses to assessment tasks. Among adults, it described state and trait anxiety indicators and self-reported changes in well-being. Based on these findings, a two-module programme was developed. The children's module combines play, creative activities, emotional expression, and parental involvement; the adult module focuses on psychoeducation, self-regulation, and personal resources. Ten group sessions with children and separate activities for adults were conducted. The findings support the relevance of age-sensitive and context-aware psychological assistance. However, the descriptive design, limited sample, and incomplete paired-outcome analysis do not establish the statistical effectiveness of the entire programme. Further controlled evaluation is needed.

Keywords: anxiety-related states, psychological correction, wartime, children, adults, psychological support.

Вступ

Повномасштабна війна в Україні актуалізувала проблему психологічної підтримки людей, які тривалий час перебувають в умовах загрози, невизначеності та порушення звичного способу життя. Тривожні переживання можуть позначатися на емоційному стані, навчанні,

міжособистісних стосунках і повсякденному функціонуванні. Водночас реакції на реальну небезпеку не можна автоматично ототожнювати з психічним розладом. Особливого значення набуває доступна, безпечна й віково адаптована психологічна допомога [1; 2].

Мета і завдання

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати комплексний підхід до психокорекції тривожних станів дітей і дорослих в умовах воєнного часу, описати результати їх обстеження та розробити диференційовану програму психологічної підтримки. Основу дослідження становила чотирикомпонентна модель тривожного стану, яка охоплює тілесні реакції, емоційні переживання, думки й поведінку. Поєднання методів обґрунтовувалося різними потребами учасників, а не припущенням про універсальну ефективність одного способу допомоги [3; 4].

Методи

Емпіричне дослідження проведено на базі розвивального дитячого центру «Синтез» та КЗ «Нікопольський міський центр соціальних служб» Нікопольської міської ради. Вибірка охоплювала 50 осіб: 20 дітей віком 4–8 років і 30 дорослих. Застосовано психодіагностичне обстеження, анкетування, спостереження та описову статистику (абсолютні частоти і відсотки). Для дітей використано методику «Вибери потрібне обличчя» Р. Темпла, М. Доркі, В. Амена, батьківську анкету й карту спостереження; для дорослих — шкалу ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, модифіковану шкалу суб’єктивного благополуччя БІБІСІ та анкетування [5].

Результати та обговорення

У дитячій групі за попереднім групуванням відповідей методики «Вибери потрібне обличчя» 4 дитини (20 %) мали 0–5 сумних виборів, по 8 дітей (40 %) — 6–9 і 10–14 сумних виборів відповідно. Отже, у 16 із 20 дітей (80 %) зафіксовано шість і більше таких відповідей. Це робочі інтервали опису, а не нормативно підтверджені рівні тривожності чи діагнози. За даними спостереження, страх залишитися без батьків відзначено у 14 дітей (70 %), плаксивість і підвищену залежність від дорослих — у 12 (60 %) за кожною ознакою, скутість, напруження та повідомлення про порушення сну — у 10 (50 %) за кожною ознакою. Одна дитина могла мати кілька проявів, тому зазначені частки не підсумовуються.

У групі дорослих первинне узагальнення шкали Спілбергера–Ханіна показало, що в робочому інтервалі 45–80 балів перебували 6 осіб (20 %) за ситуативною та 12 осіб (40 %) за особистісною тривожністю. Ці інтервали не прирівнювалися до стандартизованих категорій, оскільки нормативне групування потребує повторної перевірки кодування пунктів і первинних протоколів. За авторською анкетою 12 учасників (40 %) суб’єктивно оцінили власну тривожність після початку повномасштабного вторгнення як вищу, ніж раніше; ретроспективний характер такого порівняння не дозволяє встановити причинний ефект війни. За первинним групуванням загального суб’єктивного благополуччя 9 осіб (30 %) мали низький, 15 (50 %) — середній, 6 (20 %) — високий показник.

Змістове зіставлення результатів засвідчило необхідність різних способів взаємодії з учасниками. Дитячі переживання доцільно вивчати через поєднання доступних наочних завдань, спостереження та інформації від батьків. Дорослим більш доступні самозвіт, усвідомлення думок, обговорення труднощів і планування практичних дій. Оскільки дослідження здійснювалося в різних установах із використанням різних методик, пряме статистичне порівняння рівнів тривожності дітей і дорослих не проводилося.

Розроблено комплексну програму з двома віковими модулями. Дитячий модуль містить 10 зустрічей по 30–40 хвилин: розпізнавання емоцій, малювання, ігрове вираження

страхів, дихальні й рухові вправи, взаємодія з однолітками та залучення батьків. Важливі умови — передбачуваність занять, можливість вибору й відсутність примусу до розповіді про травматичний досвід.

Дорослий модуль передбачає 10 двогодинних занять із психоосвіти, самоспостереження, опрацювання тривожних припущень, саморегуляції та соціальної підтримки. Вправи «Кола контролю», «Квітка стійкості» і «Перший крок» допомагають визначити доступні ресурси та практичні дії. Психологічні вправи не замінюють спеціалізованої допомоги за наявності відповідних показань.

Улітку 2026 року в «Синтезі» проведено 10 дитячих зустрічей із батьківським анкетуванням, повторним обстеженням, спостереженням та оцінюванням настрою. Позитивні відгуки свідчать про прийнятність формату, але без аналізу зіставних індивідуальних показників не доводять зниження тривожності. У березні–квітні 2026 року в центрі соціальних служб проведено тренінг «Точка опори» й просвітницький захід; вони не становили повного циклу дорослого модуля.

Висновки

Отже, результати дослідження обґрунтовують доцільність диференційованої психологічної підтримки дітей і дорослих, що поєднує роботу з тілесним напруженням, емоціями, думками й поведінкою. Практичне значення запропонованої програми полягає в можливості її адаптації для психолого-педагогічної та соціальної роботи в умовах війни. Водночас мала нерепрезентативна вибірка, попередній статус частини групувань, відсутність контрольної групи й повного аналізу парних вимірювань не дозволяють стверджувати про доведену ефективність програми. Подальшим завданням є узгодження діагностичних ключів, обробка первинних і повторних результатів та відстрочене оцінювання змін.

Список використаних джерел

1. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології. 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.
2. Mental health in emergencies. World Health Organization. 2025. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies (дата звернення: 05.10.2026)
3. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. Т. 24, вип. 1 (49). С. 32–48.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Свічадо. 2014. С. 420.
5. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94.