

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9.316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.4/11>

Крапива М. С.

<https://orcid.org/0009-0009-2218-9338>

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ПЕРІОДИ

Стаття присвячена теоретико-методологічному дослідженню сучасних доказових методів психопрофілактики наслідків стресу пов'язаного з війною у цивільного населення, що є однією з найбільш незахищених когорт населення, що страждають від подій війни. В межах статті представлено авторську тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди», що спрямована на збереження психічного здоров'я цивільного населення під час війни, відновлення ресурсного потенціалу особистості та зменшення ризику виникнення відстрочених наслідків переживання стресу, пов'язаного з війною на особистість.

Метою нашого дослідження було теоретико-методологічно обґрунтувати доцільність використання даної програми, а також здійснити апробацію «Програми відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди» щоб перевірити ефективність її застосування для цивільних осіб.

Апробація тренінгової програми здійснювалася нами відповідно до визначених етапів, а саме: 1) розробка структурних елементів тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди»; 2) формування контрольної та експериментальної груп відповідно до плану формувального етапу дослідження, що відповідають критеріям необхідної цільової аудиторії; 3) проведення первинної психодіагностики компонентів психологічної стійкості у контрольній та експериментальній групі; 4) реалізація формувального впливу у експериментальній групі; 5) посттестування компонентів психологічної стійкості у контрольній та експериментальній групі; 6) аналіз результатів ефективності тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди».

Результати реалізації апробації тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди» засвідчили статистично значущі показники ефективності даної програми для цивільного населення під час війни, що визначає доцільність її використанні у практичній роботі із цивільними особами у часі війни.

Ключові слова: тренінгова програма, цивільне населення, психологічна стійкість, резильєнтність, коупінг-стратегії, долаюча поведінка, психологічні ресурси.

Постановка проблеми. Складні соціально-політичні умови життєдіяльності української нації породжують актуальні виклики щодо подолання стресу, пов'язаного з війною, а також відстрочених його наслідків. Психологічні виклики війни охоплюють усі аспекти розвитку та

функціонування особистості на когнітивному, емоційному, поведінковому, фізіологічному та соціальному рівні. Такими наслідками можуть бути підвищення ризику формування тривожних розладів, переживання депресивних проявів, переживання гострих стресових реакцій

© Крапива М. С., 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



внаслідок травматизації подіями війни, ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, емоційне виснаження, зниження адаптаційного потенціалу особистості, переживання ментальних втрат та моральної травми. Таким чином виникає необхідність віднайдення ефективних інструментів збереження психологічної стійкості особистості перед обличчям екстремальних подій війни з метою мінімізації ризиків травматичного впливу таких подій на особистість.

Одним із найбільш доцільних методів зниження можливих наслідків впливу на особистість травматичних подій війни, ми вважаємо психопрофілактику стресу пов'язаного з війною, адже превентивне навчання інструментам психологічної допомоги та самопомоги може створити фундамент психологічної стійкості, що буде забезпечувати потенціал до успішного подолання травматизації в умовах воєнного стану. Цивільне населення під час війни найчастіше зазнає гуманітарної катастрофи, що робить його вразливим перед обличчям сучасних збройних конфліктів.

Таким чином, впровадження тренінгових програм, що сприятимуть навчанню цивільного населення ефективних інструментів психологічної допомоги та самопомоги в умовах переживання стресу, пов'язаного з війною, виступає однією з найбільш актуальних науково-практичних завдань, вирішення якого сприятиме збереженню психічного здоров'я цивільних громадян та покращенню їх загального психоемоційного стану у часі війни та у повоєнний період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психопрофілактика в рамках даного дослідження визначається нами як система заходів, спрямованих на попередження впливу стресу війни на особистість і обумовлена необхідністю надання соціально-психологічної підтримки під час війни. Нами було визначено, що психопрофілактична робота зі стресом у воєнний період може здійснюватися на різних рівнях, включаючи особистісний рівень, що характеризується заходами спрямованими на попередження негативних емоційних станів конкретної особи; на груповому рівні, що передбачає здійснення психопрофілактичних інтервенцій на рівні певної групи; організаційний рівень, що визначає впровадження профілактичних заходів в межах певної організації; а також на рівні громади, що характеризується конкретною соціально-гуманітарною політикою, а також заходами у сфері охорони здоров'я з боку держави [2, с. 10–14].

Психологічні інтервенції щодо збереження психологічного здоров'я у часі війни, на думку

І. Зубіашвілі, мають обов'язково бути побудовані на комплексному підході, тобто реалізуватися на всіх рівнях функціонування особистості. Одним із ключових напрямків збереження психологічного здоров'я І. Зубіашвілі називає формування адекватного ставлення до основного стресора, яким під час війни виступає військова агресія РФ, та тих додаткових стресорів, серед яких нездатність включитися в суспільно важливі активності, допомоги іншим, неможливість налагодження достатньої комунікації з близькими, що виїхали за кордон, взаємодія з емоційно нестабільними особами тощо [1, с. 53].

Е. Панасенко вважає, що одним із ключових чинників збереження психічного здоров'я людини в умовах війни є оволодіння ефективними коупінг-стратегіями. Авторка зазначає, що використання конструктивних способів подолання стресу сприяє зниженню рівня психологічного напруження, покращенню емоційного стану та зміцненню відчуття особистісного контролю над життєвими обставинами. Опанування, таких коупінг-стратегій як опанування проблем та соціальна підтримка, може допомогти не лише мінімізувати негативний вплив стресогенних чинників воєнного часу, а й підтримувати психологічну стійкість, зменшувати прояви фізичних симптомів стресу, підвищувати психоемоційну стабільність особистості та покращувати загальну якість життя. Спираючись на думку дослідниці, можна стверджувати, що навчання конструктивних способів подолання стресу є важливою складовою психопрофілактики, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я, підтриманню внутрішніх ресурсів особистості та формуванню здатності ефективно адаптуватися до тих викликів, що ставить перед суспільством війна [4, с. 147].

На думку В. Чорної, І. Хоменко, В. Коломієць та С. Хлестової, ефективна психопрофілактика негативних наслідків переживання травматичних подій має ґрунтуватися на системному підході, який поєднує інформаційно-просвітницькі, психологічні, соціальні та медичні заходи. Важливе значення мають психоедукаційні програми тренінгові програми, спрямовані на підвищення обізнаності населення щодо наслідків психотравмуючих подій, регулярний моніторинг психічного стану для своєчасного виявлення негативних змін, а також реабілітаційні програми, орієнтовані на відновлення адаптаційних можливостей особистості. Не менш важливими чинниками підтримання психічного здоров'я є соціальна підтримка

з боку сім'ї, найближчого оточення та громади, яка сприяє психологічному відновленню й запобігає соціальній ізоляції. У випадках виражених психологічних порушень доцільним є застосування психотерапевтичних методів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії та EMDR-терапії [5, с. 310].

На думку Л. П. Міщихи та О. О. Савенко-Кобилкіної, важливим напрямом формування стійкості до стресу, пов'язаного з війною, є впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток резильєнтності. Авторки зазначають, що такі програми повинні бути орієнтовані насамперед на підвищення рівня стресостійкості, формування навичок емоційної регуляції, зміцнення комунікативних і соціальних ресурсів, а також опанування практик самопідтримки та психоемоційного відновлення. Окрім цього, дослідниці наголошують на необхідності подолання стигматизації звернення по психологічну допомогу, розвитку здатності до позитивного переосмислення кризового досвіду, особистісного зростання та пошуку життєвих смислів в умовах війни. Саме реалізація зазначених напрямів, згідно наукових розвідок Л. П. Міщихи та О. О. Савенко-Кобилкіної, можуть сприяти зміцненню психологічної стійкості та підвищенню адаптаційних можливостей особистості в умовах тривалого стресового впливу війни [3, с. 110].

Таким чином, спираючись на викладений теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, можемо стверджувати, що використання психопрофілактичних тренінгових програм може сприяти відновленню психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди.

Постановка завдання. Мета даної статті полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та апробації ефективності тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди».

Виклад основного матеріалу. Апробація тренінгової програми здійснювалася нами відповідно до визначених етапів, а саме: 1) розробка структурних елементів тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди»; 2) формування контрольної та експериментальної груп відповідно до плану формувального етапу дослідження, що відповідають критеріям необхідної цільової аудиторії; 3) проведення первинної психодіагностики компонентів психологічної стійкості у контрольній та

експериментальній ($n = 58$) групі ($n = 46$); 4) реалізація формувального впливу у експериментальній групі; 5) посттестування компонентів психологічної стійкості у контрольній та експериментальній групі; 6) аналіз результатів ефективності тренінгової програми.

В рамках формувального етапу експериментального дослідження нами було розроблено тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період». Програма складається з трьох основних тематичних блоків: формування адаптивних стратегій подолання стресу; розвиток резильєнтності як здатності до подолання стресу; відновлення психологічної ресурсності особистості. Програма розрахована на 30 академічних годин, а кожен блок триває 10 годин, вміщуючи в собі 4 зустрічі тривалістю у 2,5 години кожна. Блок «Формування адаптивних стратегій подолання стресу» складається із чотирьох послідовних тренінгових занять, а саме: «Тренінг самопізнання у контексті подолання стресу», «Тренінг формування навичок проблемно-орієнтованого коупінгу», «Тренінг розвитку соціальної компетентності та навичок комунікації», а також «Тренінг подолання унікаючої поведінки у стресових ситуаціях». У другому блоці, що присвячений резильєнтності як здатності до подолання стресу ми розробили такі тренінгові заняття: «Тренінг розвитку резильєнтності як фундамента психологічної стійкості», «Тренінг навичок емоційної саморегуляції в умовах стресу, пов'язаного з війною», «Розвиток позитивної Я-концепції та реалістичного оптимізму як ресурсів резильєнтності», а також «Тренінг розвитку толерантності до невизначеності в стресогенних умовах». Третій блок вміщує в себе чотири тренінгові заняття, що стосуються розвитку навичок відновлення психологічної ресурсності особистості і включає такі теми: «Тренінг побудови фундаменту індивідуального ресурсного потенціалу», «Тренінг самопізнання та розвитку ціннісної сфери особистості», «Тренінг розвитку навичок саморегуляції та релаксації», «Тренінг розвитку навичок асертивної поведінки як ресурсу міжособистісної взаємодії». Дана програма була розроблена і апробована впродовж 2025 року для цивільного населення в умовах воєнного стану.

Формувальний етап дослідження, а саме апробація тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період» здійснювалася за квазіекспериментальним планом, тобто нами було

сформовано дві групи: експериментальну, що зазнала впливу; а також контрольну, що не зазнавала впливу з метою вимірювання показників їх психологічної стійкості за умови відсутності впливу. Тренінгова програма реалізовувалася на базі Соціально-психологічної служби Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Вибірка була сформована методом стратифікації. В рамках експериментальної групи вибірка складала 46 осіб, з них 81 % осіб юнацького віку та 19 % раннього дорослого віку, а також 88 % відсотків жінок та 12 % чоловіків. Контрольна група включає 58 осіб, з яких 75 % осіб юнацького та 25 % раннього дорослого віку. Статевий розподіл контрольної групи склав 90 % осіб жіночої статі та 10 % осіб чоловічої статі. Результати реалізації формульованого етапу дослідження наочно можемо бачити у Таблиці 1.

Результати формульованого впливу за тренінговою програмою «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період».

В процесі апробації тренінгової програми нами було здійснено вплив на експериментальну групу з метою формування у даної групи осіб психологічної стійкості під час війни. Для доведення ефективності втручання нами було здійснено заміри трьох основних компонентів психологічної стійкості до та після впливу, а саме стратегій долаючої поведінки, резильєнтності та рівня психологічної ресурсності учасників експериментальної групи, що впливає з таблиці. Ефективність програми було перевірено за допомогою методів математичної статистики, а саме нами було визначено рівень нормальності розподілу даних за коефіцієнтами Комогорова-Смірнова та Шапіро-Вілکا за шкалами методик та

підбірано параметричні та непараметричні математичні критерії на основі даної перевірки.

Отже, згідно перевірки нормальності розподілу даних ми обрали параметричний критерій Т-критерій Ст'юдента для зв'язних вибірок з метою визначення значущості впливу для шкали резильєнтності. Таким чином, за результатами формульованого впливу можемо говорити про підвищення рівня резильєнтності внаслідок реалізації тренінгової програми, що вказує на підвищення здатності вибірки до опірності стресу в умовах воєнного стану (до формульованого експерименту – 27,6, після – 30,7; $p \leq 0,05$). Згідно перевірки усіх інших показників шкал експериментальної вибірки на нормальність розподілу було обрано непараметричний критерій Вілкоксона для зв'язних вибірок з метою обґрунтування рівня значущості формульованого впливу. Отже за шкалою «вирішення проблем», що виступає конструктивною коупінг-стратегією, спостерігається значуще підвищення показників до та після, що свідчить про те, що після участі у тренінговій програмі респонденти частіше стали обирати проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу в умовах воєнного стану (до формульованого впливу – 27,1, після – 29,4; $p \leq 0,05$). Рівень соціальної підтримки як стратегії подолання стресу в результаті формульованого впливу також підвищився, що може свідчити про значущий вплив програми на розвиток комунікативних та соціальних компетенцій загалом, а також використання соціальної взаємодії як міжособистісного ресурсу подолання кризи (до формульованого впливу – 26,1, після – 30,0; $p \leq 0,000$). Рівень психологічної ресурсності також підвищився, що вказує на те що формульований вплив дозволяє

Таблиця 1

Результати формульованого впливу за тренінговою програмою «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний та повоєнний періоди»

Компоненти долаючої поведінки особистості	Середні значення					
	ЕГ (n = 46)			КГ (n = 58)		
	До	Після	Рівень значення критерію Т-критерій Ст'юдента	До	Після	Рівень значення критерію Т-критерій Ст'юдента
Резильєнтність	27,6	30,7	0,033	27,2	26,8	0,719
			Рівень значення критерію Вілкоксона			Рівень значення критерію Вілкоксона
Вирішення проблем	27,1	29,4	0,006	26,1	26,7	0,480
Соціальна підтримка	26,1	30,0	0,000	26,3	26,4	0,975
Рівень психологічної ресурсності	66,3	96,7	0,000	68,6	60,5	0,638
			Рівень значення критерію Вілкоксона			Рівень значення критерію Т-критерій Ст'юдента
Уникання	22,8	17,5	0,000	21,8	22,4	0,409

розвинути навички до саморегуляції та психічного відновлення, що дозволяє краще адаптуватися в умовах стресу та зберігати достатню кількість психологічного ресурсу для його подолання (до формувального впливу – 66,3, після – 96,7; $p \leq 0,000$). Щодо стратегії уникання, то рівень її прояву знизився (до формувального впливу – 22,8, після – 17,5; $p \leq 0,000$). Загалом стратегія уникання є неконструктивною стратегією подолання стресу та може призводити до тривалого відсторонення.

Згідно відображених даних у Таблиці 1, щодо результатів контрольної групи експериментального дослідження на яку не здійснювався вплив за допомогою реалізації тренінгової програми «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», то результати до та після формувального впливу за показниками не зазнали значущих змін, що свідчить про стабільність досліджуваних характеристик у контрольній групі та підтверджує, що виявлені зміни в експериментальній групі можуть зумовлені саме впливом тренінгової програми.

Висновки. Подолання наслідків впливу стресу, пов'язаного з війною на психологічне

здоров'я особистості в умовах воєнного стану постає однією з найбільш актуальних наукових проблем сьогодення. Нами було визначено, що для ефективної протидії стресу у часі війни важливим постає комплексний підхід у реалізації психологічних інтервенцій щодо збереження психологічного здоров'я особистості, що має реалізовуватися як на особистісному рівні, так і на рівні громад і організацій, що сприятиме формування почуття причетності та зниженню психологічних наслідків впливу стресу війни на особистість. З метою мінімізації психологічних наслідків стресу, пов'язаного з війною нами було теоретично обґрунтовано, розроблено та апробовано тренінгову програму «Програма відновлення психологічної стійкості цивільного населення у воєнний період», в результаті чого було експериментально доведено її ефективність, що дає можливість для використання даної програми та окремих її елементів у роботі практичних психологів та соціально-психологічних служб з метою розвитку долаючої поведінки та ресурсного потенціалу цивільного населення в умовах воєнного стану.

Список літератури:

1. Зубіашвілі, І. К. Психологічна підтримка психічного здоров'я особистості під час війни. Матеріали Круглого столу з нагоди святкування 90 річчя Національного авіаційного університету: *Управління якістю освіти в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення України*, м. Київ, 23 травня 2023 р., С. 49–55.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Міщиха Л. П., & Савенко-Кобилкіна О. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентської молоді в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2026. № 1, С. 108–112. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.18>
4. Панасенко Е. А. Копінг-стратегії подолання та профілактики стресу в умовах війни. Збірник наукових праць за результатами Всеукр. наук.-практ. конф. студентів і молодих учених Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» «*Перспективні напрямки сучасної науки та освіти*», м. Краматорськ. 18–19 травня 2023 р., С. 138–148.
5. Чорна В. В., Хоменко, І. М., Коломієць В. В., Хлестова С. С. Реальна загроза нашого часу – посттравматичний стресовий розлад як наслідки повномасштабної війни: частина монографії. Рига, Латвія : Видавництво «Baltija Publishing». 2024. 404 с. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-430-6-17>

Krapyva M. S. RESULTS OF THE EVALUATION OF A TRAINING PROGRAM FOR RESTORING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF THE CIVILIANS DURING THE WAR AND POST-WAR PERIODS

This article presents a theoretical and methodological analysis of contemporary evidence-based approaches to the psychological prevention of the consequences of war-related stress among the civilian population, which constitutes one of the most vulnerable groups affected by armed conflict. The paper introduces the author's training program, "Program for Restoring the Psychological Resilience of the Civilian Population During the War and Post-War Periods", designed to preserve civilians' mental health during wartime, restore their psychological resource capacity, and reduce the risk of delayed psychological consequences associated with exposure to war-related stress.

The aim of the study was to provide a theoretical and methodological rationale for the implementation of this program and to evaluate its effectiveness through the approbation of the "Program for Restoring the Psychological Resilience of the Civilian Population During the War and Post-War Periods" among civilians.

The approbation of the training program was conducted in accordance with a structured sequence of stages: 1) development of the structural components of the training program; 2) formation of the experimental and control groups in accordance with the design of the intervention study and the established participant inclusion criteria; 3) pre-intervention assessment of the components of psychological resilience in both groups; 4) implementation of the training program in the experimental group; 5) post-test assessment of the components of psychological resilience in the experimental and control groups; and 6) statistical evaluation of the effectiveness of the “Program for Restoring the Psychological Resilience of the Civilian Population During the War and Post-War Periods”.

The findings of the program approbation demonstrated statistically significant evidence of its effectiveness in enhancing the psychological resilience of civilians during wartime. These results support the practical application of the program as an evidence-based psychological intervention for strengthening the psychological resilience of the civilian population in wartime settings.

Keywords: *training program, civilians, psychological resilience, resilience, coping strategies, coping behaviour, psychological resources.*

Дата першого надходження статті до видання: 29.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026