AcademicHub

Academic Hub Publishing

МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Міждисциплінарні виміри стійкості та відновлення України в контексті сучасних викликів і горизонтів розвитку

2 жовтня 2026 р. · м. Київ

Збірник наукових праць

ISBN 978-617-8999-00-1
DOI 10.68134/ah.2026-10-02

2026

УДК 001.32:378(082)

ACADEMIC HUB PUBLISHING

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ВИМІРИ СТІЙКОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ І ГОРИЗОНТІВ РОЗВИТКУ

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Київ, 2 жовтня 2026 р.

Редакційна колегія:

Прохорова Марина Едуардівна, к.е.н., доцент, завідувач кафедри економіки та менеджменту (ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України)

Стежко Надія Володимирівна, д.е.н., професор, професор кафедри міжнародної економіки (Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана)

Циховська Елліна Дмитрівна, д.філол.н., професор, професор кафедри реклами та зв'язків з громадськістю (Київський національний університет імені Тараса Шевченка)

Горбачук Олександр Іванович, к.е.н., доцент, доцент кафедри міжнародного бізнесу (Університет економіки та права «КРОК»)

Морозова Марина Едуардівна, к.пед.н., доцент, доцент кафедри економіки та менеджменту (ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України)

Коваленко Юлія Олександрівна, к.е.н., доцент, заступник завідувача кафедри менеджменту (Національний університет «Київський авіаційний інститут»)

Піддубна Лариса Петрівна, к.е.н., доцент, доцент кафедри економіки, підприємництва та менеджменту (ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України)

Савченко Ольга Ростиславівна, к.е.н., доцент, заступник декана факультету документальних комунікацій, менеджменту, технологій та фізики (Рівненський державний гуманітарний університет)

Пілецька Саміра Тимофіївна, д.е.н., професор · академік АЕН України, професор кафедри економіки (Державний університет «Київський авіаційний інститут»)

Голова редакційної колегії: Прохорова Марина Едуардівна, к.е.н., доцент

Голова організаційного комітету: Бадзюнь Максим Євгенійович

Відповідальний за випуск: Бадзюнь Максим Євгенійович

Верстка: Academic Hub

У збірнику вміщено матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Міждисциплінарні виміри стійкості та відновлення України в контексті сучасних викликів і горизонтів розвитку» (м. Київ, 2 жовтня 2026 р.). Розглянуто економічні чинники стійкості бізнесу, цифрові інструменти відновлення інфраструктури, питання психологічної допомоги та реабілітації в умовах війни. Для науковців, викладачів, здобувачів вищої освіти та фахівців-практиків у сферах економіки, інженерії, психології та соціальної роботи.

Міждисциплінарні виміри стійкості та відновлення України в контексті сучасних викликів і горизонтів розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 2 жовт. 2026 р. — Київ : ФОП Бадзюнь М. Є., 2026. — 36 с. — ISBN 978-617-8999-00-1. — DOI https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02

ISBN 978-617-8999-00-1
DOI https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02



Збірник розповсюджується на умовах ліцензії **CC BY 4.0** (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.uk).

https://academic-hub.com.ua/archive/proceedings/stiikist-ta-vidnovlennia-ukrainy

© Колектив авторів, 2026
© ФОП Бадзюнь М. Є. (Academic Hub Publishing), 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ЕКОНОМІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТІЙКОСТІ БІЗНЕСУ

Прохорова Марина Едуардівна, Бевз Вікторія Володимирівна
ЗАЛУЧЕННЯ СВІТОВОГО ДОСВІДУ ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ МАЛОГО ТА СЕРЕДНЬОГО БІЗНЕСУ 5

СЕКЦІЯ 2. ТЕХНІЧНІ ІННОВАЦІЇ, ЦИФРОВІЗАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ІНФРАСТРУКТУРИ

Пишний Максим Сергійович, Давидов Ігор Ігорович, Давидова Єва Ігорівна
ПРОЗОРІСТЬ РІШЕНЬ ПРО ВІДНОВЛЕННЯ БУДІВЕЛЬ: ВІД ТЕХНІЧНОГО ВИСНОВКУ ДО ПУБЛІЧНОЇ КАРТКИ 11

СЕКЦІЯ 3. МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Грисенко Наталія Володимирівна
ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ: РЕСУРС СТІЙКОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 16

Юрцунь Юлія Миколаївна
ТРАВМА-ІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГО-ЛОГОПЕДИЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ 20

Танасюк Віліна Ігорівна
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 24

Салюк Інна Сергіївна
РОЛЬ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ЛЮДИНИ 28

Казанцева Ірина Володимирівна
РЕСУРСНО-РЕЗИЛЬЄНТНА МОБІЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА ЯК МЕХАНІЗМ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ В СУЧАСНИХ УМОВАХ 32

СЕКЦІЯ 1
ЕКОНОМІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТІЙКОСТІ БІЗНЕСУ

УДК 334.012.64:336

https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02.001

Прохорова Марина Едуардівна
кандидат економічних наук, доцент, завідувач кафедри економіки та менеджменту, ДЗВО Університет менеджменту освіти
ORCID: 0000-0001-5967-4518

Бевз Вікторія Володимирівна
кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки та менеджменту, ДЗВО Університет менеджменту освіти

ЗАЛУЧЕННЯ СВІТОВОГО ДОСВІДУ ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ МАЛОГО ТА СЕРЕДНЬОГО БІЗНЕСУ

Анотація. У дослідженні охарактеризовано теоретичні та прикладні аспекти залучення зовнішнього фінансування для забезпечення безперервного функціонування та сталого розвитку суб'єктів малого та середнього підприємництва (МСП). Систематизовано конкурентні переваги та критичні деструктивні чинники функціонування МСП в сучасних економічних реаліях України, серед яких провідне місце посідає дефіцит фінансових ресурсів та брак адаптованої кредитної політики. Проаналізовано світові практики інституційно-фінансової підтримки підприємництва на прикладі США, Великої Британії, Німеччини, Польщі, Китаю та Ізраїлю. Досліджено кластерний підхід як інструмент інтернаціоналізації бізнесу та підвищення його конкурентоспроможності, здійснено порівняння кластерної політики Польщі та України. Обґрунтовано перспективні вектори імплементації кращих зарубіжних практик для стимулювання національного бізнес-середовища. Встановлено, що частка МСП у ВВП України становить лише близько 5%, тоді як у провідних економіках світу цей показник сягає 50%, що зумовлено відсутністю цілісної інфраструктури інституційно-фінансового стимулювання. Запропоновано пріоритетні рекомендації щодо формування національної інституції розвитку МСП, запровадження пільгового кредитування, розширення державних гарантій та диверсифікації галузевої структури кластеризації в Україні.

Ключові слова: мале та середнє підприємництво, фінансова підтримка, зовнішнє фінансування, кластерний розвиток, державне гарантування, світовий досвід, інвестиції.

Abstract. The study characterizes the theoretical and applied aspects of attracting external financing to ensure continuous operation and sustainable development of small and medium-sized enterprises (SMEs). The competitive advantages and critical vulnerabilities of SMEs in Ukraine's modern economic context are systematized, highlighting the shortage of financial capital and the absence of tailored credit policies. Global practices of institutional and financial support for entrepreneurship are analyzed using the examples of the USA, the UK, Germany, Poland, China, and Israel. The cluster approach is investigated as a catalyst for business internationalization and competitiveness enhancement, accompanied by a comparison of cluster policies in Poland and Ukraine. Promising vectors for adapting the best international practices into the national business environment are substantiated. It is established that the share of SMEs in Ukraine's GDP amounts to only approximately 5%, whereas in leading world economies this figure reaches 50%, which is attributed to the absence of a comprehensive institutional and financial support infrastructure. Priority recommendations are proposed regarding the establishment of a national SME development institution, the introduction of preferential lending, the expansion of state guarantees, and the diversification of the sectoral structure of clustering in Ukraine.

Keywords: small and medium-sized enterprises (SMEs), financial support, external financing, cluster development, state guarantees, global experience, investments.

Вступ

Зовнішнє фінансування є критично необхідним елементом повноцінного управління та довгострокового сталого поступу малого та середнього підприємництва. Сучасний ринок фінансових послуг пропонує диверсифікований спектр традиційних і модерних інструментів капіталозабезпечення. Водночас їх застосування має дуалістичний характер: з одного боку, своєчасне залучення позикового капіталу може виступити потужним каталізатором масштабування бізнесу, а з іншого - за умов відсутності виваженої фінансової моделі та макроекономічної нестабільності - створює ризик формування боргової пастки.

Незважаючи на відносно компактні масштаби господарювання та локальну сферу діяльності, суб’єкти МСП мають фундаментальне значення для національної економіки. Вони безпосередньо стимулюють економічне зростання, підтримують дієве конкурентне середовище, виступають основним джерелом генерації нових робочих місць і виявляють високу сприйнятливість до оперативного впровадження інноваційних рішень. У зв’язку з цим створення сприятливих інституційних передумов для зростання МСП набуває пріоритетного значення. Проте специфіка малого підприємництва пов'язана з підвищеною невизначеністю: у разі невдачі започаткованих бізнес-проєктів або невідповідності фінансових результатів попереднім очікуванням виникає загроза суттєвої втрати довіри приватних інвесторів, що поглиблює дефіцит інвестиційних ресурсів.

Мета і завдання

Метою дослідження є узагальнення теоретичних засад і світової практики фінансово-інституційної підтримки малого та середнього підприємництва, а також визначення напрямів імплементації результативного зарубіжного досвіду в економічну систему України.

Для реалізації поставленої мети визначено такі завдання:

- Систематизувати об'єктивні переваги та ідентифікувати специфічні деструктивні чинники розвитку вітчизняних суб’єктів МСП.
- Розкрити сутність та цільову спрямованість кластерної політики як дієвого інструменту інтернаціоналізації бізнесу та регіональної модернізації.
- Здійснити порівняльний аналіз розподілу та стратегічних цілей підтримки кластерів у Польщі та Україні.
- Охарактеризувати діючі світові інституційно-фінансові моделі стимулювання підприємницької діяльності (на прикладі США, Китаю, Великої Британії, Німеччини, Польщі та Ізраїлю).
- Сформулювати пріоритетні рекомендації щодо запровадження державних програм кредитної, інформаційної та консультативної підтримки МСП в Україні.

Методи

У дослідженні застосовано комплекс загальнонаукових та прикладних методів пізнання. Методи аналізу, синтезу, наукової абстракції та дедукції використано для теоретичного узагальнення економічної сутності МСП, систематизації його конкурентних переваг і бар'єрів функціонування. За допомогою структурно-функціонального підходу та системного аналізу розкрито механізми державної підтримки малого підприємництва та досліджено кластери як інтегровані платформи міжсекторальної взаємодії. Метод порівняльного аналізу (компаративістики) уможливив зіставлення національних моделей кластерного розвитку України та Польщі, а також оцінку ефективності закордонних кредитно-гарантійних інструментів. Для

наочного представлення та узагальнення параметрів фінансової підтримки бізнесу в економічно розвинених країнах застосовано табличний метод.

Результати та обговорення

Дослідження специфіки функціонування та розвитку сектору МСП засвідчує наявність численних внутрішніх переваг, притаманних цьому сегменту економіки [2]. Передусім малий і середній бізнес відрізняється високою гнучкістю, мобільністю та динамізмом, що дозволяє йому в найкоротші терміни трансформувати операційні процеси під мінливі кон'юнктурні умови ринку. Вхідні бар'єри в даний сектор є порівняно невисокими, що відкриває доступ до започаткування власної справи широким верствам громадян України. Розширення діяльності МСП забезпечує створення нових робочих місць, сприяючи пом'якшенню соціальної напруги та зниженню рівня безробіття, а сприятливі внутрішньофірмові умови значно підвищують трудову мотивацію працівників і слугують джерелом інноваційного потенціалу суб'єктів господарювання [2].

Водночас забезпечення життєздатності малих форм бізнесу в сучасних вітчизняних реаліях пов'язане з подоланням серйозних перешкод. Підприємницька спільнота констатує збереження несприятливого бізнес-клімату, зумовленого сукупністю критичних недоліків та деструкторів, що безпосередньо впливають на функціонування малих підприємств [3]. До їх переліку належать:

- гостра нестача фінансових ресурсів, яка фактично обмежує можливості розвитку рамками власного капіталу підприємця або вимагає пошуку позикових коштів в умовах кризи та браку адаптованих банківських програм кредитування;
- хронічна обмеженість матеріально-технічного оснащення та дефіцит якісної сировинної бази порівняно з масштабними суб'єктами великого бізнесу;
- критична операційна залежність від вузького кола ексклюзивних замовників, що позбавляє підприємство свободи маневру та звужує можливості для реалізації тактичних рішень;
- підвищена амплітуда коливань ринкової кон'юнктури та низька питома вага власної продукції на товарному ринку;
- стійкі ризики зниження платоспроможності та загроза банкрутства;
- надмірна чутливість до деструктивного впливу макроекономічних шоків (інфляційні хвилі, падіння платоспроможного попиту, рецесія, домінування монополістів і прояви недобросовісної конкуренції) порівняно з корпоративним сектором [3].

Стратегічним вектором нівелювання зазначених бар'єрів, інтеграції малого бізнесу у світовий економічний простір та активізації інвестиційних процесів є кластеризація. В Україні нормативно-стратегічною основою цього процесу визначено Національну програму кластерного розвитку до 2027 року [7].

Кластери являють собою інноваційні платформи міжсекторальної співпраці бізнесу, наукових центрів та публічної влади, орієнтовані на стимулювання територіальних та/або галузевих стратегічних спеціалізацій [7]. У європейській практиці кластерні ініціативи мають на меті консолідацію зусиль ключових стейкхолдерів, нарощування конкурентних позицій малого бізнесу та активізацію міжнародної інтеграції (на національному рівні) чи глибоку інноваційну модернізацію виробництва (на рівні регіонів). За межами Європи кластерна політика набуває додаткових функціональних векторів: у Канаді вона фокусується на прямому розвитку підприємств; у Китаї та Канаді - на співфінансуванні науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт (НДДКР) та зростанні високотехнологічних галузей; в Ізраїлі - на цільовому трансфері технологій через мережу академічних центрів знань; у Сінгапурі - на генерації вимірюваного соціально-економічного ефекту; а в Японії, Республіці Корея, Мексиці та на Тайвані виступає важелем подолання регіональних диспропорцій [7].

В європейських країнах підтримка кластерів інтегрована у регіональні стратегії смарт-спеціалізації (Smart Specialisation Strategies). Вони об'єднують промисловий потенціал, наукові інновації та програми сприяння МСП, на які припадає левова частка суб'єктів більшості виробничих екосистем [7].

Компаративний аналіз розподілу та специфіки кластерних утворень Польщі та України дозволяє виявити низку суттєвих розбіжностей. У польській практиці основними цілями державної підтримки кластерів є системне сприяння інтернаціоналізації, тиражування ефективних кластерних шаблонів, поширення успішних бізнес-практик серед учасників, спільне фінансування НДДКР, комерціалізація новітніх технологій, нарощування інноваційного потенціалу конкретних регіонів, а також стимулювання підприємництва, акселерація стартапів та їх масштабування [7].

На противагу польському досвіду, в Україні на сьогодні відсутня єдина консолідуюча інституція, яка б централізовано представляла інтереси кластерів перед державою, а також бракує повноцінної державної програми фінансової та регуляторної підтримки їхнього розвитку. Незважаючи на те, що окремі вітчизняні кластери демонструють високу функціональну активність на місцевому та міжнародному рівнях, Україна суттєво відстає від Польщі та інших держав ЄС у питаннях реалізації системної державної політики. Окрім того, фіксується викривлення галузевої структури: в Україні кластерний рух значною мірою зосереджений у сегменті інформаційних технологій, тоді як кластери у сфері послуг та виробничих галузях отримують мінімальну увагу [7].

Суттєвим деструктором вітчизняного підприємницького середовища є інституційна незавершеність: наразі в Україні не функціонує спеціалізована державна агенція з підтримки МСП, яка б координувала надання бізнес-консультацій, навчання та пільгового фінансування. Як наслідок, частка малого та середнього бізнесу у формуванні ВВП України становить лише близько 5%, тоді як у низці європейських та світових лідерів (США, Німеччина, Велика Британія, Японія, Канада) цей сектор генерує до 50% сукупного валового внутрішнього продукту [5].

Успіх цих держав зумовлений використанням багатоканальних інструментів підтримки: фіскальних преференцій, податкових пільг, доступного консалтингу, освітніх курсів та цільових програм кредитної підтримки через пільгові позики та державні гарантії.

Таблиця 1

Інституційні форми та фінансові параметри підтримки МСП у провідних країнах світу

Країна / Інституція	Основні напрями підтримки	Специфіка та фінансові умови
США (Small Business Administration - SBA, засн. 1953 р.) [1]	Технічна, консалтингова та інформаційна підтримка; допомога в отриманні контрактів у системі публічних закупівель; кредитування [1].	Прямі державні субсидії та позики для МСП; надання державних гарантій за кредитами комерційних банків для зниження кредитного ризику [1].
Китай (Китайський центр ділової координації та співробітництва) [4]	Формування інфраструктури для технічного співробітництва; надання консалтингу; проведення ярмарків, виставок інновацій, семінарів [4].	Сприяння виходу суб'єктів МСП на глобальні ринки, реалізація спільних партнерських інноваційних програм [4].
Велика Британія (Державна схема кредитування малого бізнесу) [1]	Цільове кредитування підприємств із річним фінансовим оборотом до 5,6 млн фунтів стерлінгів [1].	Надання позик обсягом до 250 000 фунтів стерлінгів строком до 5 років під пільгову ставку 2–2,5% річних [1].

Країна / Інституція	Основні напрями підтримки	Специфіка та фінансові умови
Німеччина (Національний банк розвитку KfW)	Середньострокове та довгострокове рефінансування модернізаційних і технологічних бізнес-проєктів.	Фіксована ставка фінансування в діапазоні 1–8% річних на термін від 10 до 20 років через уповноважені банки.
Польща (Національний банк / державні гарантійні інституції) [6]	Мінімізація заставних вимог до малого бізнесу шляхом надання національних кредитних гарантій [6].	Покриття гарантіями близько 60% загальної суми кредитів на ліміт до 1 млн євро; безоплатне обслуговування в 1-й рік, 0,5% - на 2-й рік [6].
Ізраїль (Державні венчурні інституції) [1]	Співфінансування венчурних стартапів (практика започаткована у 80-х роках XX ст.) [1].	Пряма фінансова підтримка високоризикових інноваційних проєктів МСП через мережу державних венчурних фондів [1].

Зарубіжна практика свідчить, що процедурний механізм одержання зазначених фінансових ресурсів є максимально прозорим і дебюрократизованим. Здебільшого від підприємства вимагається лише надання обґрунтованого бізнес-плану та базового розрахунку фінансових показників. Після цього експертна комісія, сформована представниками уповноважених державних установ і комерційних банків, ухвалює рішення щодо економічної доцільності фінансування та забезпечує пряме перерахування коштів на поточний рахунок суб'єкта МСП.

Висновки

Проведене дослідження підтверджує, що мале та середнє підприємництво посідає вагоме місце у ринковій системі координат і відіграє роль базового драйвера економічного розвитку країни. Суттєвий розрив у внеску МСП у ВВП України (5%) порівняно з економічно розвиненими державами (близько 50%) безпосередньо обумовлений відсутністю в Україні цілісної інфраструктури інституційно-фінансового стимулювання.

Узагальнення зарубіжної практики дозволяє окреслити ключові вектори удосконалення механізмів державного регулювання та підтримки МСП в Україні:

Формування єдиної національної інституції розвитку за прикладом Адміністрації малого бізнесу США чи профільних установ Китаю задля інтеграції фінансових важелів, експертного консалтингу та аналітичного супроводу підприємницьких ініціатив.

Запровадження спеціальних державних програм здешевлення кредитів із фіксацією пільгової ставки в межах 1–2,5% на тривалі терміни запозичення, наслідуючи досвід британських урядових програм та банку KfW у Німеччині.

Розширення масштабів використання державних гарантій за комерційними позиками з покриттям до 60% зобов’язань за польським зразком, що нівелюватиме проблему браку належного заставного забезпечення у позичальників.

Диверсифікація галузевої структури кластеризації в межах Національної програми кластерного розвитку до 2027 року завдяки зміщенню акцентів із винятково цифрового сектору на переробні виробництва, наукомісткі технології та сферу послуг.

Список використаних джерел

1. Глобальний моніторинг підприємництва (Global Entrepreneurship Monitoring, GEM). URL: www.gemconsortium.org (дата звернення: 28.09.2026)

2. Дмитрієв І. А., Кирчата І. М., Шершенюк О. М. Конкурентоспроможність підприємства. ФОП Бровін О. В. 2020. URL: https://fmab.khadi.kharkov.ua/kafedri/ekonomiki-i-pidprijemnictva/news/details/article/vidano-navchalnii-posibnik-konkurentospromozhnist-pidprijemstva/

3. Стегней М. І., Бошинда І. М. Сучасний стан малого бізнесу: європейський досвід, національні реалії та регіональні особливості. Економіка і суспільство. 2018. № 16. С. 495–499. URL: https://economyandsociety.in.ua/journals/16_ukr/75.pdf

4. Зварич М. М., Бикова Н. В. Проблеми і перспективи інвестування малого та середнього бізнесу. 2017. URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/09/170.pdf

5. Болгов В. Є. Соціологічні аспекти економіки в умовах війни, виклики та можливості для України. Вісник науки та освіти. Серія «Соціологія». 2022. № 3 (3). С. 258–268. DOI: 10.52058/2786-6165-2022-3(3)-258-268

6. Lytvynenko S., Tregubov O., Prykhno Y. Transformation of the paradigm of entrepreneurial activity innovative development in the pandemic conditions. International Journal of Agricultural Extension. 2022. Vol. 10, No. 2. P. 147–156. DOI: 10.33687/ijae.010.00.3853

7. Юрчак О., Крікунов М., Демчук О. Національна програма кластерного розвитку до 2027. URL: https://www.clusters.org.ua/blog-single/proyekt-naczionalnoyi-programy-klasternogo-rozvytku-do-2027/ (дата звернення: 28.09.2026)

СЕКЦІЯ 2

ТЕХНІЧНІ ІННОВАЦІЇ, ЦИФРОВІЗАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ІНФРАСТРУКТУРИ

УДК 69.059.4:004

https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02.002

Пишний Максим Сергійович
студент, ДЗВО ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» Українського державного університету науки і технологій

Давидов Ігор Ігорович
кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри будівельної механіки та металевих конструкцій, ДЗВО ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» Українського державного університету науки і технологій
ORCID: 0000-0001-7687-2241

Давидова Єва Ігорівна
студентка, ДЗВО ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» Українського державного університету науки і технологій

ПРОЗОРІСТЬ РІШЕНЬ ПРО ВІДНОВЛЕННЯ БУДІВЕЛЬ: ВІД ТЕХНІЧНОГО ВИСНОВКУ ДО ПУБЛІЧНОЇ КАРТКИ

Анотація. Робота присвячена тому, як пояснювати рішення про відновлення будівель після завершення технічного обстеження. Для цього запропоновано відкриту картку, у якій інженерний висновок відокремлений від подальшої управлінської оцінки. Спочатку окремим фільтром визначається потреба у невідкладних заходах безпеки, після чого ремонтопридатні об'єкти можуть порівнюватися за попередньо оприлюдненими та однаково заповненими критеріями. Картка фіксує поточний статус, стислу підставу, відповідального суб'єкта, наступний крок, умови перегляду та історію зміни рішення. Наведені статуси не є рішеннями органів влади. Метод апробовано на трьох знеособлених прикладах реальних технічних обстежень; додатково проведено первинне тестування зрозумілості прототипу на 10 респондентах. Запропоновано тримісячний пілот для 20 об'єктів та систему процесних показників, що дозволяє оцінити повноту пояснення, швидкість публікації статусу, простежуваність змін, роботу зі зверненнями та безпеку даних. Рішення не потребує створення окремого реєстру та може працювати як відкритий пояснювальний шар поряд з існуючими цифровими системами відновлення. Пропонований формат може розглядатися як приклад відкритого громадського контуру використання структурованих даних про технічний стан будівель поряд із цифровими системами, що створюються для професійних та оперативних потреб держави.

Ключові слова: відновлення, підзвітність, технічне обстеження, цифровізація, громада, прозорість, пріоритетність.

Abstract. This study addresses how to explain decisions regarding building restoration following the completion of technical assessments. To this end, an "open card" format is proposed, in which the engineering conclusion is separated from the subsequent management assessment. First, a specific filter determines the need for urgent safety measures; subsequently, repairable structures can be compared based on pre-published and standardized criteria. The card records the current status, a brief rationale, the responsible entity, the next step, review conditions, and the history of decision changes. The statuses listed do not constitute formal government decisions. The method was validated using three anonymized examples of actual technical assessments; additionally, preliminary testing of the prototype's clarity was conducted with ten respondents. A three-month pilot program for 20 structures is proposed, along with a system of process indicators to evaluate the completeness of explanations, the speed of status publication, the traceability of changes, the

handling of inquiries, and data security. This solution does not require the creation of a separate registry and can function as an open explanatory layer alongside existing digital recovery systems. The proposed format serves as an example of an open public interface for utilizing structured data on the technical condition of buildings, complementing the digital systems developed for the state's professional and operational needs.

Keywords: recovery, accountability, technical inspection, digitalisation, community, transparency, prioritisation.

Вступ

Після технічного обстеження громадяни зазвичай отримують інформацію про стан конструкцій, дефекти та необхідні інженерні заходи, але не завжди бачать зрозуміле пояснення подальшого управлінського рішення. Особливо гостро це проявляється тоді, коли декілька об’єктів одночасно потребують ремонту, а бюджет не дозволяє виконати всі роботи негайно. За таких умов прозорість визначається не самою наявністю відкритих даних, а можливістю простежити, які факти були враховані, хто прийняв рішення, чому статус змінився та коли він має бути переглянутий.

В Україні вже діють цифрові інструменти відновлення, зокрема програма «єВідновлення» [1] та екосистема DREAM [2]. Тому предметом цього дослідження є не створення нового реєстру, а формування простого відкритого механізму пояснення рішення, який може бути пов’язаний з існуючим цифровим середовищем. Актуальність структурованих даних про житлові об’єкти підтверджується також пріоритетною тематикою державного замовлення на 2026–2027 роки [3].

Наукову основу запропонованої моделі формують кілька безпосередньо пов’язаних досліджень. У роботі [4] оцінювання залишкового ресурсу житлових будівель виконано за матеріалами технічних обстежень, тобто рішення спирається на фактичний стан конструкцій. У дослідженні стійкості будівель різних конструктивних схем до прогресуючого обвалення внаслідок ракетних ударів [5] показано, що однаковий зовнішній вплив може мати різні наслідки залежно від конструктивної схеми та локалізації пошкодження. Це обґрунтовує окремий фільтр невідкладної безпеки перед будь-яким порівнянням об’єктів за управлінськими критеріями.

Для запропонованої моделі важливий висновок із дослідження динамічних характеристик [6]: зовнішньо подібні пошкодження не завжди означають однакову подальшу поведінку конструктивної системи. Тому у відкритій картці доцільно показувати узагальнений професійний висновок і наступну дію, але не замінювати інженерну оцінку власним числовим рейтингом.

Діагностичну складову доповнює дослідження впливу динамічних характеристик на розвиток прогресуючого обвалення [6], де фактичні параметри роботи системи розглядаються як суттєва частина оцінки її поведінки. Цифровий супровід обстеження представлено у [7], який орієнтований на модельно-кероване планування польових робіт та структурування результатів перевірки існуючих сталевих каркасів. У запропонованій відкритій картці використовується той самий принцип розмежування: професійні дані отримуються та перевіряються інженером, а у відкритому контурі громадянин бачить лише підставу, статус, відповідального суб’єкта і наступний крок.

Цифрову логіку організації вихідних даних ілюструє [7], де польове обстеження пов’язується зі структурованою моделлю перевірки існуючих конструкцій. Саме тому запропонована картка не дублює професійні інформаційні системи, а формує публічне пояснення: який технічний факт встановлено, який статус прийнято, хто відповідальний, що відбувається далі та за яких умов рішення буде переглянуто.

Мета і завдання

Метою є розроблення та первинна перевірка моделі відкритої картки рішення громади, яка забезпечує розділення інженерного висновку і управлінської пріоритизації, фіксує підстави статусу та створює перевірювану історію його зміни.

Методи

Дослідження виконано на основі знеособлених матеріалів технічних обстежень житлових і громадських будівель 2023–2026 рр. [8]. Відібрано три ситуації, що відрізняються за технічним станом і функцією об’єкта: випадок з аварійними елементами житлової будівлі; ремонтопридатний житловий будинок без аварійних конструкцій; громадська будівля медичного призначення з локальними ділянками, непридатними до нормальної експлуатації. Для кожної ситуації сформовано набір даних, який достатній для громадського контролю, але не містить адрес, персональних даних або відомостей, що можуть створювати безпекові ризики.

Методична схема складається з двох послідовних процедур. Перша є фільтром невідкладної безпеки. Якщо за матеріалами обстеження встановлено аварійний стан конструкції або загрозу обвалення, об’єкт не бере участі у порівнянні за загальним рейтингом до виконання необхідних протиаварійних заходів. Такий підхід відповідає логіці чинного порядку обстеження прийнятих в експлуатацію об’єктів [9] і запобігає підміні професійного інженерного висновку адміністративним балом.

Друга процедура застосовується до ремонтопридатних та стабілізованих об’єктів. Для порівняння пропонується використовувати лише однаково визначені поля: кількість користувачів, функцію для громади, ступінь готовності до реалізації, очікуваний результат, вартість та ризик додаткових втрат у разі відтермінування. Якщо однакових даних бракує, система повинна показувати цю прогалину, а не приховувати її готовим місцем у черзі.

Результати та обговорення

Розроблена картка містить вісім основних позицій: об’єкт, технічну підставу, функцію для громади, готовність до робіт, статус, коротке пояснення, наступний крок, умови та дату перегляду. Окремо фіксуються орган або комісія, що прийняли управлінське рішення, та безпечне посилання на документ-підставу. Таким чином, картка не дублює технічний звіт, а перетворює його ключові висновки на структуроване пояснення для неінженерного користувача.

Таблиця 1

Контрольні механізми відкритої картки

Ризик непрозорості	Механізм картки	Що можна перевірити
Зміна критеріїв під конкретний об’єкт	Редакція критеріїв фіксується до порівняння	Чи діяли однакові правила
Переміщення об’єкта в черзі без пояснення	Попередній статус не стирається; записуються дата й причина	Хто і чому змінив рішення
Підміна технічного висновку політичним пріоритетом	Окремий фільтр невідкладної безпеки	Чи виконано інженерно необхідні заходи
Неможливість виправити фактичну помилку	Канал повідомлення та строк первинної відповіді	Як зареєстровано й опрацьовано звернення

Апробація на трьох демонстраційних ситуаціях показала, що аварійний об’єкт має завершувати перший етап рішенням про негайні заходи, тоді як два інші об’єкти можуть бути лише допущені до порівняльного етапу. Наприклад, для житлового будинку відома кількість мешканців і визначений обсяг ремонтних робіт, а для медичної будівлі очевидна суспільна

функція. Без однаково визначених даних про користувачів, вартість, готовність проєкту й втрати від відтермінування коректне ранжування між ними не є обґрунтованим.

Окремо проведено експрес-тестування зрозумілості карток на 10 респондентах. Після ознайомлення з прикладами учасникам пропонувалося визначити поточний статус, його причину та наступний передбачений крок. Вісім учасників правильно відповіли на всі три питання. Двоє правильно зрозуміли загальний зміст, але вказали на складність окремих технічних формулювань. Через малий обсяг вибірки ці результати використовуються тільки як первинне тестування інтерфейсу.

Для практичної перевірки запропоновано тримісячний пілот на 20 об’єктах із готовими матеріалами обстежень. На старті громада затверджує єдину форму картки, критерії порівняння, правила захисту даних і відповідальних осіб. Після завершення пілоту оцінюються не кількість створених сторінок, а якість процесу: повнота пояснення, медіана часу від технічного висновку до публікації статусу, частка змін із повною історією, зрозумілість картки, своєчасність первинної відповіді на повідомлення про помилки та відсутність підтверджених випадків розкриття чутливих даних.

Висновки

Проведена апробація показала, що для пояснення рішень про відновлення не обов’язково створювати окрему інформаційну систему. Практично корисним може бути стандартизований відкритий шар, який пов’язує технічний висновок з управлінським статусом та зберігає логіку його перегляду. Принципово важливим є відокремлення невідкладної безпеки від порівняльної черговості: перша визначається професійним технічним рішенням, друга – лише після отримання повних і зіставних управлінських даних.

Модель можна перевірити на обмеженій вибірці об’єктів без створення окремої складної інфраструктури. Її практична цінність полягає у можливості одночасно підвищити зрозумілість рішень для мешканців, простежуваність дій відповідальних органів і дисципліну роботи з вихідними даними. Подальше дослідження доцільно спрямувати на апробацію картки в реальному процесі громади та уточнення критеріїв порівняльного етапу на більшій кількості об’єктів.

Список використаних джерел

1. єВідновлення. Офіційний портал програми. URL: https://erecovery.diia.gov.ua/ (дата звернення: 26.09.2026)

2. DREAM. Державна цифрова екосистема управління публічними інвестиціями. URL: https://dream.gov.ua/ua (дата звернення: 26.09.2026)

3. Вихідне технічне завдання на виконання науково-технічної роботи: Додаток 9 до Пріоритетної тематики державного замовлення на 2026–2027 роки. «Розроблення інформаційної системи оперативного доступу до критично важливої інформації в умовах надзвичайних ситуацій на об'єктах житлової інфраструктури». Затверджено наказом МОН України від 11.06.2025 № 840. URL: https://nauka.gov.ua/docs/143/Наказ_МОН_840_Про_пріоритетну_тематику_2026-2027.PDF (дата звернення: 28.09.2026)

4. Давидов І. І., Пишний М. С. Оцінювання залишкового ресурсу житлових будівель 1960–1980-х років за результатами технічних обстежень. International experience in scientific research : Proceedings of the 10th International scientific and practical conference. Chicago, USA : BoScience Publisher, 2026. P. 292–297.

5. Давидов І. І., Чабан В. П., Ковтун-Горбачова Т. А., Ковтун К. А. Аналіз стійкості будівель із різними конструктивними схемами до прогресуючого обвалення внаслідок ракетних ударів. Український журнал будівництва та архітектури. 2025. № 6 (030). С. 65–76. DOI: 10.30838/UJCEA.2312.241225.65.1210

6. Давидов І. І., Чабан В. П., Ковтун-Горбачова Т. А., Ковтун К. А. Аналіз впливу динамічних характеристик на розвиток прогресуючого обвалення будівельних конструкцій. Український журнал будівництва та архітектури. 2026. № 1 (031). С. 155–162. DOI: 10.30838/UJCEA.2312.250226.55.1209

7. Davydov I. I. STEEL-INSPECT: Model-guided field inspection planning for existing industrial steel frames. Version 1.0.0. Computer software. Zenodo. 2026. DOI: 10.5281/zenodo.22060057

8. Звіти за результатами технічних обстежень житлових і громадських будівель (2023–2026 р.). Використані у знеособленому вигляді без адрес, персональних даних і чутливих технічних відомостей.

9. Про затвердження Порядку проведення обстеження прийнятих в експлуатацію об’єктів будівництва : постанова Кабінету Міністрів України від 12 квіт. 2017 р. № 257. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/257-2017-п (дата звернення: 27.09.2026).

СЕКЦІЯ 3
МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 159.942.5:159.922.8

https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02.003

Грисенко Наталія Володимирівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогічної та вікової психології,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID: 0000-0003-2896-0110

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ: РЕСУРС СТІЙКОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. В умовах тривалої війни психологічна підтримка молоді потребує орієнтації не лише на зниження актуального психоемоційного напруження, а й на розвиток внутрішніх ресурсів стійкості та відновлення. Особливого значення набуває емоційна саморегуляція як здатність усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати інтенсивність переживань та обирати конструктивні способи реагування на складні життєві обставини. Метою роботи є визначення ролі емоційної саморегуляції у подоланні психологічних криз та обґрунтування її значення як напряму психологічної підтримки молоді в умовах війни. Теоретичний аналіз сучасних досліджень поєднано з результатами емпіричного дослідження старших підлітків віком 15–17 років. Встановлено, що вищий рівень емоційної саморегуляції пов'язаний із більшою ефективністю подолання кризових ситуацій, адаптивністю, здатністю використовувати внутрішні й зовнішні ресурси та більшою особистою контрольованістю ситуації. Водночас нижча сформованість саморегуляторних механізмів супроводжується вищим суб'єктивним стресом та більш вираженим сприйняттям складних ситуацій як загрози. Обґрунтовано доцільність розвитку емоційної саморегуляції у системі психологічної підтримки молоді як засобу формування внутрішньої опори, психологічної стійкості та здатності до відновлення в умовах війни.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, психологічна стійкість, молодь, підлітковий вік, психологічна криза, війна, психологічна підтримка.

Abstract. In the context of prolonged war, psychological support for young people requires a focus not only on reducing current psychological and emotional distress but also on developing internal resources of resilience and recovery. Emotional self-regulation is of particular importance as the ability to recognize and regulate emotional states and choose constructive ways of responding to difficult life circumstances. The aim of the study is to determine the role of emotional self-regulation in coping with psychological crises and to substantiate its importance as an area of psychological support for young people during wartime. Theoretical analysis of recent studies was combined with the results of an empirical study of older adolescents aged 15–17. The findings indicate that a higher level of emotional self-regulation is associated with greater effectiveness in coping with crisis situations, adaptability, the ability to use internal and external resources, and a stronger sense of personal control over situations. Lower development of self-regulatory mechanisms, in contrast, is accompanied by higher subjective stress and a more pronounced perception of difficult situations as threatening. The development of emotional self-regulation within psychological support for young people is substantiated as a means of strengthening internal resources, psychological resilience, and the capacity for recovery in wartime conditions.

Keywords: emotional self-regulation, psychological resilience, youth, adolescence, psychological crisis, war, psychological support.

Вступ

Тривала війна створює для молоді комплекс стресогенних обставин, які впливають на емоційний стан, соціальне функціонування, життєві перспективи та процес особистісного становлення. Особливої уваги потребує підлітковий вік, оскільки саме в цей період відбуваються активні зміни емоційної сфери, формування особистісної ідентичності, системи цінностей та уявлень про власне майбутнє. Вплив воєнних подій накладається на нормативні вікові зміни, посилюючи психоемоційне навантаження та створюючи додаткові труднощі адаптації [2; 3].

Сучасні українські дослідження засвідчують актуальність проблеми психоемоційного функціонування підлітків в умовах війни. Вивчення впливу війни на психоемоційний стан підлітків вказує на необхідність урахування тривалого характеру воєнного стресу під час організації психологічної підтримки [2]. Водночас дослідження вікових особливостей психоемоційного стану підлітків в умовах війни актуалізує необхідність урахування специфіки цього періоду та його підвищеної чутливості до дії стресогенних чинників [3].

У таких умовах особливого значення набуває пошук внутрішніх ресурсів, які сприяють збереженню психологічної стійкості. Одним із них є емоційна саморегуляція, що забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні переживання, регулювати емоційні реакції та адаптивно реагувати на складні обставини. Дослідження Гурак і Долинської присвячене психологічним особливостям підвищення емоційної стійкості підлітків саме в кризових умовах життєдіяльності, що підкреслює значення розвитку відповідних ресурсів у системі психологічної підтримки [1].

Міжнародні дослідження також дозволяють розглядати емоційну регуляцію як складову процесу формування психологічної стійкості молоді. Зокрема, у дослідженні української молоді в умовах російсько-української війни серед важливих процесів стійкості виокремлено усвідомлення та регуляцію емоцій, відчуття контролю, позитивне мислення, міжособистісні зв’язки та підтримку громади [4]. Дослідження дітей, які переживали воєнну травматизацію, також звертає увагу на значення функціональної емоційної регуляції для збереження психічного здоров’я [5].

Таким чином, емоційна саморегуляція може розглядатися як один із внутрішніх механізмів, що сприяє збереженню психологічної стійкості та конструктивному подоланню кризових переживань. Водночас важливим є визначення того, яким чином рівень її сформованості пов’язаний із характером переживання та подолання психологічних криз у підлітковому віці.

Мета і завдання

Метою роботи є визначення ролі емоційної саморегуляції у подоланні психологічних криз та обґрунтування її значення як ресурсу психологічної стійкості й відновлення молоді в умовах війни.

Методи

Теоретичну основу дослідження становив аналіз сучасних українських та зарубіжних наукових праць, присвячених психоемоційному стану підлітків в умовах війни, емоційній стійкості в кризових умовах, емоційній саморегуляції та психологічній стійкості молоді [1–5].

Емпіричне дослідження проведено серед 60 старших підлітків віком 15–17 років. Для визначення рівня сформованості емоційної саморегуляції застосовано методику діагностики сформованості емоційної саморегуляції особистості С. Поліщук. Особливості кризового досвіду досліджувалися за допомогою методики ідентифікації типу кризи та методики оцінки ефективності подолання психологічної кризи С. В. Ситнік, В. Є. Малиш. Для оцінювання суб’єктивного сприйняття стресу використано опитувальник «Оцінка стресу (SAM)» E. J. Peacock та P. T. P. Wong в адаптації С. В. Ситнік і В. Є. Малиш. Додатково застосовано

методику «Стратегії подолання кризового стану» на основі моделі BASIC Ph M. Лахада та Coping Strategies Inventory Short-Form.

Для встановлення відмінностей між підлітками з різним рівнем емоційної саморегуляції застосовано порівняльний аналіз показників досліджуваних груп.

Результати та обговорення

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що рівень емоційної саморегуляції пов'язаний із характером переживання та подолання психологічних криз старшими підлітками. Вищий рівень сформованості регуляторних механізмів поєднувався з більшою здатністю конструктивно опрацьовувати складні ситуації, використовувати доступні ресурси та зберігати контроль над власними реакціями.

Найбільш виразні відмінності виявлено в показниках ефективності подолання психологічної кризи. Підлітки з вищим рівнем емоційної саморегуляції демонстрували більшу адаптивність і гнучкість реагування, краще використовували внутрішні та зовнішні ресурси та характеризувалися вищою здатністю до відновлення після кризового навантаження. Отримані результати узгоджуються з положеннями про значення емоційної стійкості підлітків у кризових умовах [1] та з даними про роль регуляції емоцій у процесах психологічної стійкості української молоді під час війни [4].

Відмінності простежувалися і в характері суб'єктивного сприйняття стресу. За нижчого рівня емоційної саморегуляції складні ситуації частіше сприймалися як загроза, а загальний рівень суб'єктивного стресу був вищим. Водночас за вищої сформованості саморегуляторних механізмів більшою мірою проявлялося сприйняття ситуації як виклику та відчуття особистої контрольованості. Таким чином, емоційна саморегуляція може бути пов'язана не лише з регулюванням безпосередньої емоційної реакції, а й зі способом психологічної оцінки складної ситуації.

Отримані результати набувають особливого значення в умовах війни, коли частина стресогенних факторів має тривалий і об'єктивно неконтрольований характер. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах війни актуалізують необхідність створення системи психологічного супроводу, яка враховує як вікові особливості, так і специфіку тривалого воєнного стресу [2; 3]. У цьому контексті розвиток внутрішніх регуляторних ресурсів може розглядатися як один із напрямів підтримки психологічної стійкості.

Важливим є те, що психологічна підтримка має бути спрямована не лише на зменшення актуального емоційного напруження, а й на розвиток здатності молодої людини самостійно регулювати власні стани. Формування навичок усвідомлення та регуляції емоцій, відчуття контролю та використання соціальних ресурсів розглядається як один із компонентів процесу побудови стійкості української молоді в умовах війни [4]. Міжнародні дослідження дітей, які пережили воєнну травматизацію, також демонструють значення функціональної емоційної регуляції у збереженні психічного здоров'я [5].

З огляду на це психологічна підтримка молоді в умовах війни має включати розвиток здатності розпізнавати та диференціювати власні емоційні стани, усвідомлювати зв'язок між емоціями, думками та поведінкою, регулювати емоційне напруження, переоцінювати складні ситуації та знаходити конструктивні способи реагування. Водночас розвиток емоційної саморегуляції не повинен розглядатися як альтернатива зовнішній психологічній та соціальній підтримці. В умовах війни необхідним є поєднання внутрішніх ресурсів особистості з підтримувальним соціальним середовищем та доступністю професійної психологічної допомоги.

Висновки

Емоційна саморегуляція є важливим внутрішнім ресурсом психологічної стійкості та відновлення молоді в умовах війни. Аналіз сучасних українських і зарубіжних досліджень

засвідчує актуальність проблеми психоемоційного стану підлітків у воєнних умовах та значення емоційної стійкості, регуляції емоцій, відчуття контролю і соціальної підтримки для адаптації молоді до тривалих стресогенних обставин [1–5].

Результати емпіричного дослідження старших підлітків віком 15–17 років показали, що вищий рівень емоційної саморегуляції пов’язаний із більшою ефективністю подолання психологічної кризи, адаптивністю, використанням внутрішніх і зовнішніх ресурсів, відчуттям особистої контрольованості та нижчим суб’єктивним стресом. Це дозволяє обґрунтувати доцільність включення розвитку емоційної саморегуляції до системи психологічної підтримки молоді як одного з напрямів формування внутрішньої опори, психологічної стійкості та здатності до відновлення в умовах тривалих воєнних викликів.

Список використаних джерел

1. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Психологічні особливості підвищення емоційної стійкості підлітків в кризових умовах життєдіяльності. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року). Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. С. 81–84.
2. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. Перспективи та інновації науки. 2024. № 8 (42). С. 832–844. DOI: 10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844
3. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Беженська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. Габітус. 2023. № 55. С. 67–72.
4. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K.-A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Art. 1331886. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1331886
5. Punamäki R.-L., et al. Can functional emotion regulation protect children's mental health from war trauma? A Palestinian study. International Journal of Psychology. 2017. Vol. 54, No. 1. P. 42–52. DOI: 10.1002/ijop.12427

УДК 376.37:159.9

https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02.004

Юрцунь Юлія Миколаївна
студент, Львівський національний університет імені Івана Франка
ORCID: 0009-0005-2075-1463

ТРАВМА-ІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГО-ЛОГОПЕДИЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Анотація. У тезах висвітлено теоретико-методологічні засади та критичну потребу впровадження травма-інформованого підходу (Trauma-Informed Care) у практику психолого-логопедичного супроводу дітей та дорослих, які зазнали травматичного впливу війни в Україні. На основі аналізу сучасних досліджень розкрито механізми впливу хронічного стресу на мовленнєву функцію. Було проаналізовано, як отримані внаслідок бойових дій психологічні та/або фізичні травми посилюють прояви вже наявних розладів мовлення, або ж стають рушієм для їх виникнення. Обґрунтовано необхідність відходу від традиційної дефіцитарної моделі на користь ресурсного підходу, що запобігає ризикам повторної травматизації під час корекційної роботи. Увагу зосереджено на методологічній адаптації ключових принципів травма-інформованого підходу (безпека, прозорість, вибір, партнерство та опора на ресурси) до специфіки логопедичних занять з клієнтом. Сформульовано теоретичну модель взаємодії фахівців-логопедів/ТММ з особами, що постраждали від війни. Доведено, що системна перебудова терапевтичного середовища під вимоги ТІС є необхідною передумовою для безпечного відновлення комунікативної функції. Подальші зусилля мають бути спрямовані на розробку практичних протоколів оцінювання реабілітаційного середовища з погляду врахування травми, а також на створення міждисциплінарних навчальних курсів для фахівців у галузі логопедії або терапії мови та мовлення.

Ключові слова: травма-інформований підхід, психолого-логопедичний супровід, воєнна травма, ретравматизація, комунікативна адаптація, мультидисциплінарна команда.

Abstract. These abstracts outline the theoretical and methodological foundations and the critical need to implement a trauma-informed care (TIC) approach in the psychological and speech-language support provided to children and adults affected by the war in Ukraine. Based on an analysis of contemporary neurobiological and clinical research, the mechanisms by which chronic stress impacts speech function are elucidated. The study analyzes how psychological and/or physical trauma resulting from hostilities exacerbates existing speech disorders or triggers their onset. It substantiates the necessity of shifting away from the traditional deficit-based model in favor of a resource-oriented approach that mitigates the risk of re-traumatization during therapeutic intervention. Particular attention is paid to the methodological adaptation of the five key principles of trauma-informed care – safety, transparency, choice, partnership, and reliance on resources – to the specific context of speech therapy sessions. A theoretical model of interaction between specialists (speech therapists/speech-language pathologists and trauma-informed practitioners) and war-affected individuals is proposed; furthermore, the study demonstrates that systematically restructuring the therapeutic environment to align with TIC standards is a prerequisite for the safe restoration of communicative function.

Keywords: trauma-informed approach, psychological and speech-language support, war-related trauma, retraumatization, communicative adaptation, multidisciplinary team.

Вступ

Повномасштабна війна в Україні спричинила масову травматизацію суспільства, де хронічний стрес, обстріли, втрата домівки, рідних та мінно – вибухові поранення стали повсякденною реальністю. У логопедичній практиці ця ситуація маніфестує стрімким зростанням кількості осіб із порушеннями мовленнєвого розвитку, втратою набутих навичок чи ускладненням вже наявних патологій. Травма війни діє як подвійний деструктивний чинник: вона або суттєво обтяжує перебіг вихідних мовленнєвих порушень, або стає тригером для

виникнення первинних розладів – від посттравматичного заїкання та мутизму у дітей до афазій, дизартрій та когнітивно – комунікативних дефіцитів у дорослих.

Традиційний підхід у логопедії тривалий час базувався на принципах дефіцитарного підходу, орієнтованого лише на «виправлення» порушеної функції за допомогою директивних вказівок та інтенсивного тренування. Проте в умовах пережитої психотравми такий формат створює високий ризик ретравматизації клієнта. Коли його нервова система перебуває у стані хронічної гіперактивації або дисоціації, будь – який примус, оцінювальний тиск чи непередбачувані фізичні маніпуляції сприймаються як загроза. Це зумовлює критичну потребу переформатування або ж модернізації професійної практики логопеда/ТММ на засадах травма-інформованого підходу, де заняття з спеціалістом розглядається не просто як набір вправ, а як безпечне середовище для відновлення комунікації.

Мета і завдання

Теоретично обґрунтувати та методологічно систематизувати принципи впровадження травма-інформованого підходу в психологічній та мовленнєвій реабілітації дітей і дорослих, які зазнали травми внаслідок війни, з особливим акцентом на структурній адаптації основних принципів цього підходу під час планування та проведення логопедичних занять. Завдання роботи:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо механізмів впливу воєнної психотравми та порушень на психоемоційний стан, когнітивні процеси й мовленнєву діяльність дітей та дорослих.
2. Розкрити сутність і концептуальні засади травма-інформованого підходу (Trauma-Informed Care) у контексті мультидисциплінарної медико-психологічної та мовленнєвої реабілітації.
3. Методично адаптувати ключові принципи травма-інформованого підходу: безпека, довіра та прозорість, підтримка й співпраця, розширення можливостей і право вибору, а також урахування індивідуального та культурно-історичного контекстів – до специфіки й структури логопедичних занять.

Методи

У цьому методологічному дослідженні, що ґрунтується на огляді літератури, застосовано низку теоретичних методів, зокрема критичний аналіз і систематизацію наукових праць із питань мовленнєвої патології, нейробіологічних аспектів стресу та клінічної психології, а також концептуальні засади SAMHSA та Американської асоціації мовлення, мови й слуху (ASHA). Завдяки порівняльно – синтетичному аналізу та концептуальному моделюванню було порівняно моделі підтримки, що базуються на принципах подолання дефіцитів та врахуванні травматичного досвіду, а також розроблено алгоритм адаптації структури логопедичних занять.

Результати та обговорення

Сучасний вектор розвитку реабілітації та спеціальної освіти визначає травма-інформований підхід (Trauma-Informed Care) як фундаментальну методологічну основу роботи з особами, що постраждали внаслідок катастрофічних подій воєнного часу. В основі цієї концепції лежить глибоке розуміння того, як пережита психологічна травма змінює поведінкові реакції, механізми емоційної саморегуляції, когнітивні функції та комунікативну активність особистості. Згідно з концептуальною моделлю SAMHSA (Управління служб лікування залежностей та психічного здоров’я), ця парадигма ґрунтується на принципах забезпечення фізіологічної та психологічної безпеки, формування довіри, надання емоційної підтримки, побудови рівноправного партнерства та суворого запобігання вторинній травматизації клієнта [3, с. 9].

У контексті логопедії та терапії мови та мовлення це вимагає суттєвого розширення фокусу уваги фахівця: пріоритет зміщується з простої оцінки мовленнєвих порушень, зумовлених соматичними чи органічними ураженнями центральної нервової системи, до цілісного аналізу психоемоційного стану пацієнта. Ігнорування травматичного досвіду може значно знизити ефективність навіть найбільш науково обґрунтованих методів втручання.

Аналіз фахової літератури свідчить, що психологічна травма воєнного часу справляє руйнівний вплив на всі рівні мовленнєвої системи. Вона провокує або посилює посттравматичні темпо – ритмічні розлади, психогенне заїкання та труднощі зі структурно – семантичним програмуванням висловлювань, а також спричиняє помітне зниження комунікативної ініціативи [1, 2]. Хронічна психоемоційна напруга створює стійкі фізіологічні бар'єри, що сповільнюють нейропластичні процеси та відновлення втрачених мовленнєвих навичок. Відтак, від логопеда чи ТММ вимагається глибоке розуміння нейробіологічних і психофізіологічних наслідків травми, а не лише володіння класичними методами розвитку мовлення чи реабілітації.

Практична адаптація травма-інформованого підходу до структури логопедичного заняття охоплює кілька ключових аспектів. Насамперед йдеться про трансформацію самого терапевтичного простору: він повинен забезпечувати відчуття передбачуваності й стабільності, водночас відновлюючи втрачене пацієнтом почуття контролю над ситуацією. Важливим кроком є попереднє виявлення та мінімізація потенційних тригерів – таких як сенсорні чинники (раптові звуки, специфічне освітлення), певні лексичні конструкції чи навіть надмірно директивні стилі взаємодії, які здатні спровокувати флешбеки тощо. Часова та змістова організація заняття також потребує гнучкого коригування: темп, обсяг навантаження та послідовність завдань необхідно варіювати відповідно до поточного рівня психофізіологічного виснаження пацієнта. Крім того, вкрай важливо інтегрувати методики соматичної та соматосенсорної саморегуляції безпосередньо в структуру логопедичного заняття перед переходом до артикуляційних чи мовленнєвих вправ. Застосування технік зосередженого дихання, коротких пауз і завдань, що передбачають ритмічні рухи, допомагає знизити рівень вегетативного гіперзбудження та перевести нервову систему в стан готовності до опрацювання інформації. Вирішальну роль відіграють тон і стиль спілкування фахівця: вони мають бути позбавленими примусу й вирізнятися делікатністю, без жодного натяку на оцінювальний тиск чи спонукання силоміць. Як слушно зазначають O'Leary та співавт., систематичне врахування травматичного досвіду клієнта створює необхідні умови для підвищення його залученості до реабілітаційного процесу та значно посилює загальну ефективність відновлення комунікативної функції [4]. У міжнародній практиці логопедії в межах військової медицини наголошується, що мовленнєві розлади в пацієнтів із поєднанням черепномозкової травми та ПТСР не слід тлумачити надто спрощено. З огляду на те, що ці стани мають спільні соматичні та когнітивні симптоми, як-от головний біль, втома й порушення уваги, фахівці з мовленнєвої терапії підкреслюють важливість міждисциплінарного підходу до надання допомоги. Створення середовища, що враховує наслідки травми, дає змогу брати до уваги супутні психоемоційні чинники та уникати передчасних діагностичних помилок у процесі відновлення мовленнєвої плинності [5].

Практичне впровадження підходу, що враховує травму (trauma-informed approach), вимагає від логопедів та ТММ перегляду традиційної структури терапевтичного заняття. Замість того, щоб зосереджуватися виключно на виконанні дидактичних завдань, заняття стає безпечним терапевтичним середовищем, де кожен етап адаптується до поточного психофізіологічного стану клієнта.

1. Принцип фізичної та емоційної безпеки щодо середовища та фізичної взаємодії

Забезпечення безпеки починається з організації фізичного простору для терапії. Для осіб, які мають травматичний досвід (незалежно від того, чи це діти із заїканням або мутизмом, чи дорослі з афазією і т.д.), поява сенсорних тригерів – таких як раптові гучні звуки,

імітація вибухів або сліпуче світло – може мати критичне значення. Меблі розміщують так, щоб пацієнт міг бачити вхід. Підхід, що враховує травму (TIC/TIA), у логопедії та медико-психологічній реабілітації ґрунтується на розумінні того, що травматичний досвід клієнта впливає на його фізичний, психічний і когнітивний стан, а також на процес відновлення мовлення та комунікації.

1. Безпека: Фізичне та емоційне середовище, у якому проводиться терапія, має бути передбачуваним, комфортним і вільним від тригерів, здатних спричинити ретравматизацію.
2. Довіра та прозорість: Чітке пояснення загальних цілей і процедур, а також уникнення прихованих намірів чи маніпуляцій.
3. Підтримка рівних: Залучення родини, підтримка з боку людей зі схожим досвідом або групові формати роботи.
4. Співпраця та взаємодія: Вихід за межі традиційної ієрархії «лікар – пацієнт» або «ТММ – пацієнт»; має бути спільне прийняття рішень щодо всього курсу терапії.
5. Розширення можливостей, право голосу та вибір: Відновлення відчуття контролю пацієнта над власним тілом, мовленням і процесом одужання.
6. Культурні, історичні та гендерні аспекти: врахування індивідуального контексту й специфіки бойової або цивільної травми.

Висновки

Травма, пов’язана з війною, зумовлює необхідність докорінної зміни парадигми логопедичної допомоги та відмови від моделі, що фокусується на дефіцитах, оскільки вона створює ризик ретравматизації в умовах хронічного стресу.

Застосування основних принципів підходу, орієнтованого на врахування травми (TIC), під час логопедичних занять перетворює середовище на безпечний терапевтичний простір, де прозорість, можливість вибору та акцент на сильних сторонах особистості стають ключовими чинниками зниження комунікативної тривожності. Інтеграція засобів додаткової та альтернативної комунікації (ДАК) у практику надання допомоги з урахуванням травми слугує ефективним засобом психоемоційного розвантаження.

Подальші зусилля мають бути спрямовані на розробку практичних протоколів оцінювання реабілітаційного середовища з погляду врахування травми, а також на створення міждисциплінарних навчальних курсів для фахівців у галузі логопедії або терапії мови та мовлення.

Список використаних джерел

1. Бабич Н. М. Мовленнєві дисфункції у військових з наслідками ЧМТ: огляд літератури. Перспективи та інновації науки. 2024. № 8 (42). С. 46–58. DOI: 10.52058/2786-4952-2024-8(42)-46-58

2. Рібцун Ю. В. Травматизація в умовах війни. Особливості психологічної допомоги особам з афатичними порушеннями. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час : матеріали методолог. семінару НАПН України 16 лист. 2023 р. К. : Педагогічна думка. 2023. С. 245–248.

3. Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. 2014. P. 342.

4. O' Leary N., Rupert A. C., Lotty M. Understanding the why: The integration of trauma-informed care into speech and language therapy practice. Advances in Communication and Swallowing. 2023. No. 26(2). P. 81–87. DOI: 10.3233/ACS-220017

5. Norman R. S., Jaramillo C. A., Eapen B. C., Amuan M. E., Pugh M. J. Acquired Stuttering in Veterans of the Wars in Iraq and Afghanistan: The Role of Traumatic Brain Injury, Post-Traumatic Stress Disorder, and Medications. Military medicine. 2018. No. 183(11-12). P. 526–534. DOI: 10.1093/milmed/usy067

УДК 159.922.8:316.624

https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02.005

Танасюк Віліна Ігорівна
студент, Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження соціально-психологічних аспектів булінгу серед підлітків та оцінку ефективності авторської програми психологічної корекції. Дослідження проведено на вибірці 79 учнів 8-х класів комунального закладу «Вінницький ліцей № 9» (м. Вінниця, Україна) за допомогою п'яти психодіагностичних методик: «Булінг-анкета» Д. Ольвеуса, соціометрія Дж. Морено, шкала самооцінки М. Розенберга, шкала емоційного відгуку А. Мехрабяна і Н. Епштейна та авторська анкета цифрової поведінки. Встановлено, що 61,9% підлітків так чи інакше залучені до ситуацій булінгу, причому роль жертви й несприятливий соціометричний статус статистично значущо пов'язані з нижчою самооцінкою ($p<0,001$) і вищим рівнем кіберризику ($p<0,001$), тоді як дефіцит емпатії виявився специфічним чинником саме ролі агресора. На основі теоретичного аналізу розроблено й апробовано чотириблокову програму психологічної корекції (12 занять) для експериментальної групи ($n=20$) порівняно з контрольною ($n=59$): зафіксовано статистично значуще зниження агресії ($p=0,002$) та зростання емпатії ($p=0,008$) в експериментальній групі порівняно з контрольною, а також тенденцію до зростання самооцінки ($p=0,099$). Результати підтверджують ефективність цільової психологічної корекції особистісних ресурсів підлітків, залучених до булінгу, і окреслюють напрями її вдосконалення.

Ключові слова: булінг, кібербулінг, підлітки, соціометричний статус, самооцінка, емпатія, психологічна корекція.

Abstract. The paper presents the results of an empirical study of the social-psychological aspects of bullying among adolescents and an evaluation of the effectiveness of an original psychological correction program. The study was conducted on a sample of 79 eighth-grade students from Vinnytsia Lyceum No. 9 (Vinnytsia, Ukraine) using five psychodiagnostic instruments: the Olweus Bully/Victim Questionnaire, Moreno's sociometry, the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Mehrabian-Epstein Emotional Empathy Scale, and an original digital-behavior questionnaire. It was found that 61.9% of adolescents were involved in bullying situations in some role, with victim status and unfavorable sociometric status significantly associated with lower self-esteem ($p<0.001$) and higher cyber-risk ($p<0.001$), while empathy deficit was specifically linked to the bully role. Based on the theoretical analysis, a four-block psychological correction program (12 sessions) was developed and piloted with an experimental group ($n=20$) compared with a control group ($n=59$): a statistically significant decrease in aggression ($p=0.002$) and increase in empathy ($p=0.008$) was recorded in the experimental group relative to the control, along with a trend toward increased self-esteem ($p=0.099$). The results confirm the effectiveness of targeted psychological correction of personal resources in adolescents involved in bullying and outline directions for its further improvement.

Keywords: bullying, cyberbullying, adolescents, sociometric status, self-esteem, empathy, psychological correction.

Вступ

Тема соціально-психологічного супроводу дітей та підлітків набуває особливої актуальності саме в контексті теми цієї конференції — стійкості та відновлення України в умовах сучасних викликів. Булінг у закладах середньої освіти залишається однією з найгостріших соціально-психологічних проблем сучасної школи, а повномасштабна війна не послабила, а навпаки, загострила цю проблему. За даними опитування Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) серед українських підлітків (2023), 22% респондентів повідомили, що зазнавали образ,

приниження чи знущання онлайн, а перехід частини шкіл на дистанційний або змішаний формат навчання через повітряні тривоги й перебої з електропостачанням суттєво збільшив час, який підлітки проводять у цифровому середовищі, підвищуючи їхню експозицію до кібербулінгу. Ще показовіші дані отримано в загальнонаціональному дослідженні «Причини булінгу» Міністерства освіти і науки України спільно з Національною академією наук України (2024, вибірка 5576 учнів 5–9 класів): 51,3% опитаних хоча б раз стикалися з булінгом, а 24,7% стали його мішенями саме після початку повномасштабного вторгнення. Ці тенденції узгоджуються і з міжнародними лонгітюдними дослідженнями психічного здоров'я українських підлітків воєнного періоду, які фіксують статистично значуще погіршення їхнього емоційного стану після 24 лютого 2022 року (Osokina et al., 2023; Sourander et al., 2024). Попри значну кількість досліджень окремих аспектів булінгу, взаємозв'язок статусних (соціометричних), особистісних (самооцінка, емпатія) та поведінкових (цифрова активність) характеристик підлітків з їхньою участю в булінгу в єдиній емпіричній моделі, особливо на українській вибірці воєнного періоду, залишається недостатньо вивченим, так само як і практична ефективність комплексних програм психологічної корекції та реабілітації, що враховують ці зв'язки одночасно і сприяють психологічній стійкості дітей в умовах війни.

Мета і завдання

Мета дослідження — емпірично дослідити взаємозв'язок соціометричного статусу, самооцінки, емпатійних тенденцій і цифрової поведінки підлітків з їхньою роллю в ситуаціях булінгу та оцінити ефективність розробленої на цій основі програми психологічної корекції. Завдання дослідження: 1) визначити розподіл підлітків за роллю в булінгу та соціометричним статусом; 2) виявити статистичні зв'язки між роллю в булінгу, соціометричним статусом, самооцінкою, емпатією та рівнем кіберризику; 3) розробити й апробувати програму психологічної корекції; 4) оцінити її ефективність порівняно з контрольною групою.

Методи

Дослідження проведено на вибірці 79 учнів 8-х класів (8-А, n=28; 8-Б, n=31; 8-В, n=20) комунального закладу «Вінницький ліцей № 9» (м. Вінниця). Використано «Булінг-анкету» Д. Ольвеуса, метод соціометрії Дж. Морено, шкалу самооцінки М. Розенберга, шкалу емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна та авторську анкету цифрової поведінки. Для статистичного аналізу застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), критерій Крускала–Уолліса, U-критерій Манна–Уїтні, χ^2-критерій та, на формувальному етапі, Т-критерій Вілкоксона. Клас 8-В (n=20, з найвищою часткою агресивних жертв — 55,0%) визначено як експериментальну групу для дванадцятизаняттєвої чотириблокової програми психологічної корекції (розвиток емпатії, зміцнення самооцінки, безпечна цифрова поведінка, групова динаміка); 8-А та 8-Б (n=59) становили контрольну групу.

Результати та обговорення

На констатувальному етапі встановлено, що 61,9% підлітків залучені до ситуацій булінгу (агресор — 32,9%, агресивна жертва — 21,5%, жертва — 7,6%), причому в експериментальному класі (8-В) частка агресивних жертв (55,0%) істотно перевищувала показники інших класів. Виявлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем віктимізації, соціометричним статусом і самооцінкою (rs від -0,47 до -0,51; $p<0,01$): підлітки з роллю жертви чи агресивної жертви та несприятливим соціометричним статусом мають нижчу самооцінку (M=15,17–15,18 проти M=21,88–22,00 у решти вибірки; $p<0,001$). Дефіцит емпатійних тенденцій виявився специфічним чинником саме ролі агресора (M=37,23 проти M=47,49; $p<0,05$), а не ролі жертви. Зафіксовано стійкий позитивний зв'язок віктимізації, агресії та

несприятливого статусу з рівнем кіберризику (rs від 0,44 до 0,69; $p<0,01$), а тривалість перебування в інтернеті статистично значущо пов'язана з роллю в булінгу ($\chi^2=49,64$; $p<0,001$).

За результатами повторного тестування після реалізації корекційної програми в експериментальній групі (8-В, n=20) порівняно з контрольною (8-А+8-Б, n=59) зафіксовано статистично значуще зниження рівня агресії ($p=0,022$ усередині групи; $p=0,002$ порівняно з контрольною) та зростання емпатійних тенденцій ($p=0,016$ усередині групи; $p=0,008$ порівняно з контрольною); зростання самооцінки виявило чітку тенденцію на користь програми ($p=0,017$ усередині групи), що не досягла значущості в міжгруповому порівнянні ($p=0,099$), імовірно, через невеликий обсяг вибірки. Рівень власне віктимізації та рольова категорія за Ольвеусом статистично значуще не змінилися в жодній групі. Показник кіберризику продемонстрував контрінтуїтивне статистично значуще зростання в експериментальній групі порівняно з контрольною ($p=0,022$), що інтерпретовано як імовірний ефект підвищеної обізнаності підлітків після блоку занять із цифрової безпеки, а не як реальне погіршення поведінки. Отримані результати узгоджуються з метааналітичними даними про ефективність шкільних антибулінгових програм (Ttofi & Farrington, 2011; Durlak et al., 2011) щодо сильнішого ефекту на особистісних ресурсах підлітків і обмеженого впливу на структурні, груподинамічні показники за короткий термін втручання (Guzman-Holst et al., 2022).

Висновки

Емпірично підтверджено взаємозв'язок ролі підлітка в ситуаціях булінгу з його соціометричним статусом, самооцінкою, емпатійними тенденціями та рівнем цифрового ризику, причому дефіцит емпатії виявився специфічним предиктором саме агресивної, а не віктимної поведінки. Розроблена на основі цих даних чотириблокова програма психологічної корекції продемонструвала статистично значущу ефективність щодо зниження агресії та підвищення емпатії, а також тенденцію до зростання самооцінки учасників, підтверджуючи доцільність цілеспрямованої, короткострокової психологічної роботи з підлітками, залученими до булінгу, за умови подальшого вдосконалення блоку цифрової безпеки та продовження роботи для впливу на структурні характеристики учнівського колективу.

Список використаних джерел

1. Coie J. D., Dodge K. A., Coppotelli H. Dimensions and types of social status: A cross-age perspective. Developmental Psychology. 1982. Vol. 18, No. 4. P. 557–570. DOI: 10.1037/0012-1649.18.4.557
2. Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymnicki A. B., Taylor R. D., Schellinger K. B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development. 2011. Vol. 82, No. 1. P. 405–432. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
3. Guzman-Holst C., Zaneva M., Chessell C., Creswell C., Bowes L. Research review: Do antibullying interventions reduce internalizing symptoms? A systematic review, meta-analysis, and meta-regression exploring intervention components, moderators, and mechanisms. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2022. Vol. 63, No. 12. P. 1454–1465. DOI: 10.1111/jcpp.13620
4. Olweus D. Bullying at school: What we know and what we can do. Blackwell. 1993. Vol. 42, No. 4. P. 403. DOI: 10.2307/3121681
5. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., Skokauskas N. Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2023. Vol. 62, No. 3. P. 335–343. DOI: 10.1016/j.jaac.2022.07.845
6. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton University Press. 1965. DOI: 10.1515/9781400876136
7. Salmivalli C., Lagerspetz K., Björkqvist K., Österman K., Kaukiainen A. Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. Aggressive Behavior. 1996. Vol. 22, No. 1. P. 1–15. DOI: 10.4324/9781351153683-13

8. Ttofi M. M., Farrington D. P. Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. Journal of Experimental Criminology. 2011. Vol. 7, No. 1. P. 27–56. DOI: 10.1007/s11292-010-9109-1

9. Міністерство освіти і науки України. Причини булінгу: результати всеукраїнського дослідження в закладах загальної середньої освіти : аналіт. звіт / МОН України, Нац. акад. наук України. 2024. URL: https://mon.gov.ua/news/prychyny-bulinhu-rezultaty-masshtabnoho-doslidzhennia-v-ukrainskykh-shkolakh (дата звернення: 27.09.2026).

10. ЮНІСЕФ Україна. Результати опитування підлітків щодо булінгу та кібербулінгу. 2023. URL: https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbylling-teens-Ukraine (дата звернення: 27.09.2026).

УДК 159.9:7

https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02.006

Салюк Інна Сергіївна
студент, Національна академія образотворчого мистецтва і архітектури
ORCID: 0009-0005-3353-1654

РОЛЬ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті розглянуто потенціал художньої творчості як засобу підтримки психологічного благополуччя людини в умовах соціальних і воєнних викликів. Розглянуто значення творчого процесу для формування безпечного простору саморефлексії. Проаналізовано можливості образотворчої діяльності, зокрема роботи з кольором, композицією та візуальним образом у вираженні емоцій і саморегуляції. Розкривається сутність арт-терапії, охарактеризовано основні підходи та форми. Акцентується, що арт-терапія полегшує роботу з людьми із труднощами у вербалізації своїх переживань. Окремо досліджено феномен психологічного впливу кольорів на людину. Виявлено, що кольори мають заспокійливий або збуджувальний ефект. Виділено, що зелений колір є одним із найсприятливіших для психологічної розгрузки. Водночас сприйняття кольорів залежить від індивідуальних асоціацій людини і культурних відмінностей. Представлено результати практичного апробування творчого завдання на основі літературного образу. Розроблену композицію взято за основу творчого проєкту олійного живопису для кваліфікаційної магістерської роботи з теми: «Художня інтерпретація образів роману «Енн із Зелених Дахів» засобами живопису». Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення можливостей мистецьких практик у психологічній підтримці різних соціальних груп, зокрема в умовах воєнних і післявоєнних викликів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, художня творчість, арт-терапія, образотворче мистецтво, колір, саморегуляція, література.

Abstract. The article examines the potential of artistic creativity as a means of supporting psychological well-being in the context of contemporary social and wartime challenges. Particular attention is paid to the role of the creative process in creating a safe space for self-reflection. The potential of visual artistic activity is analyzed, with a focus on the use of color, composition, and visual imagery as means of expressing emotions and promoting self-regulation. The essence of art therapy is explored, and its main approaches and forms are characterized. It is emphasized that art therapy facilitates work with individuals who experience difficulties in verbalizing their feelings and emotional experiences. Particular attention is given to the phenomenon of the psychological impact of color on individuals. The study demonstrates that colors may have either calming or stimulating effects. Green is identified as one of the colors most conducive to psychological relaxation. At the same time, color perception may depend on an individual's personal associations and cultural background. The article presents the results of a practical application of a creative task based on a literary image. The resulting composition served as the basis for the oil painting project, developed as part of a master's qualification thesis entitled "Artistic Interpretation of the Images of the Novel Anne of Green Gables through Painting." A promising direction for further research is the study of the potential of artistic practices in the psychological support of various social groups, particularly in the context of wartime and post-wartime challenges.

Keywords: psychological well-being, artistic creativity, art therapy, fine arts, color, self-regulation, literature.

Вступ

Сучасні соціальні та воєнні виклики зумовлюють підвищену увагу до збереження психологічного благополуччя людини. В умовах тривалого емоційного напруження важливого значення набувають доступні форми творчої діяльності, які сприяють самовираженню,

осмисленню власного емоційного стану та переключенню уваги. Одним із таких напрямів є використання мистецтва та творчих практик у психологічній і соціальній підтримці людини.

Мета і завдання

Популяризація технології арт-терапії для реабілітації психологічного здоров'я людей із травмованою психікою і профілактики фахівців, які з ними працюють. Нашими завданнями є висвітлення можливостей образотворчої діяльності у вираженні емоцій і саморегуляції, практичне апробування творчого завдання на основі літературного образу.

Методи

Методи досліджень: пошук та аналіз наукових статей про роль образотворчого мистецтва і кольору у психології, практичне апробування творчого завдання на основі літературного образу через створення серії ескізів для твору образотворчого мистецтва з урахуванням результатів аналізу наукових статей, спостереження за власними відчуттями під час практичних вправ.

Результати та обговорення

Результати досліджень. Аналіз наукових статей дає підставу встановити, що психологічне здоров'я людини все частіше пов'язують із творчістю. Творчістю називають процес, при якому людиною створюються нові духовні і матеріальні об'єкти. У цьому процесі задіюється уява, пам'ять, досвід, креативне мислення, інтуїція [1, с.77]. При стані натхнення людина здатна вирішити складні творчі проблеми. У результаті через твір мистецтва передаються думки і почуття. Цей феномен сучасна психологія почала активно використовувати у образотворчих арт-терапіях.

Арт-терапія є інноваційною освітньою і реабілітаційною технологією з ефективними і м'якими методами впливу на психіку, що виникла у середині XX століття [7, с.2]. Її застосовують у роботі із військовими, працівниками з професійним вигоранням, травмованими клієнтами, а також як профілактику для фахівців, які працюють з вищезазначеними групами. Методи включають засоби образотворчого мистецтва, як малювання, колажування, мандалотерапію, аплікацію, ліплення на вільну тему тощо. Цінність такої терапії особливо помітна для учасників із труднощами у вербалізації своїх переживань: малоконтактність, мовні порушення, мовчазність людей з посттравматичними стресовими розладами [2, с.44].

Арт-терапія створює безпечне середовище, де через творчість активуються підсвідомі процеси, безпечно виражаються емоції, напруження переходить у конструктивну дію. Окрім випуску емоцій, що накопичилися, людина починає глибше розуміти себе, розвивати внутрішню стійкість та адаптивні механізми. При регулярній практиці підвищується здатність до саморегуляції, конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів і підтримання емоційного балансу в складних умовах професійної діяльності [6, с. 147].

Насьогодні відомо чотири підходи застосування арт-терапії:

- пасивна арт-терапія – аналіз та інтерпретація картин (репродукцій), фотографій учасниками арт-терапевтичного процесу для «лікування»;
- активна арт-терапія – самостійна творча діяльність, яка розглядається як лікувальний чинник;
- поєднання пасивної і активної арт-терапії;
- навчання учасника арт-терапевтичного процесу творчій діяльності і вибудовування взаємин з арт-терапевтом [2, с.44].

Найбільш розповсюдженими є індивідуальна й групова форма терапії [2, с.44].

З давніх-давен для лікування застосовували навіть один тільки колір. Цілителі пов'язували кольори веселки з органами і тканинами людського тіла, вважаючи, що хвильові вібрації

цих кольорів відновлюють функції організму, нормалізуючи його діяльність. Лікувальна дія кольору пов'язана із впливом коливань хвиль певної довжини на наші органи та психічні центри, причому дія різних кольорів чинить специфічний вплив при тих чи інших хворобах [3, с. 107].

У ХХ столітті почали вивчати, як колір психологічно впливає на людину. Наразі цей вплив розділяють на фізіологічний, психологічний та естетичний. Ці фактори обумовлюють кольорові асоціації, семантику та символіку кольору, і, звичайно, використання кольору в мистецтві [3, с.107]. Це важливо враховувати під час пасивної арт-терапії, оскільки кожне художнє полотно має власне кольорове середовище, яке впливає на душевний стан глядача.

Слід враховувати, що психоемоційний вплив кольору може відрізнятися від загальноприйнятих уявлень через індивідуальні асоціації, національні та релігійні приналежності, культурні традиції [5, с.12].

Зеленому кольору приписують низку цілющих якостей, здатних віднаходити душевний спокій, рівновагу, надію. По цьому принципу стомлена людина прагне виїхати з міста і відпочити там, де більше природної зелені. Зелений заспокоює нервову систему, зменшує кров’яний тиск, полегшує невралгію і мігрень [3, с.108]. Його вибирають для приймальних покоїв лікарень і поліклінік, для спецодягу медпрацівників, для шкільних класів і шкільних дошок. За фен-шуєм – це колір всезагального кохання [4, с.9–10]. Цікаво, що на настрій впливає і відтінок зеленого: якщо у ньому переважає жовтий – має збуджувальний ефект, якщо синій – заспокійливий.

Як було зазначено вище, під час творчої діяльності активуються психічні процеси – уява і пам'ять, які розвиваються також під час читання художньої літератури. Загалом художня література дозволяє краще розуміти психічні стани інших людей. Це особливо корисно не тільки для тих, хто проходить через арт-терапію, а й для фахівців, які її проводять. Розуміння чужої свідомості, зчитування думок, намірів, емоцій допоможуть для пояснення, передбачення і спрямування поведінки оточуючих.

Нами апробовано творче завдання, яке показало, як ми відчуваємо принципи арт-терапії. До образотворчого твору на вільну тему було створено серію ескізів з варіантами композиції за мотивами циклу романів «Енн із Зелених Дахів» Люсі Мод Монтгомері [8, с. 305–317]. Поряд із пригодницькою історією, яка викликає приємні емоції, письменницею дуже детально і поетично описано природу селища Єйвонлі, тож ми відвели персонажам майже другорядну роль у композиції, зосередивши увагу на пейзажах. Кольорова палітра передусім складалася із багатьох відтінків зеленого. Під час роботи над ескізами кожної із композицій дещо варіювалися кольорові рішення. Залежно від того, який відтінок переважав (темно-зелений, світло-зелений, жовто-зелений, синьо-зелений, червоно-зелений), змінювалися відчуття пори року, і це впливало на емоційний настрій у цілому. Спираючись на власні спостереження, ідеї генерувалися швидше через те, що:

– цікаво працювати у вільній тематиці, оскільки ми змогли обрати за основу дійсно близьку для себе історію;
– є можливість створити композицію так, як відчуваєш, без тиску академічних правил живопису та композиції;
– без обмежень у кольоровій гамі можна навіяти потрібний настрій і створити ілюзію відпочинку на природі.

Як результат, ми залишилися настільки задоволеними фінальним ескізом, що розроблену композицію було обрано за основу творчого проєкту 2026 року під назвою Fishing for lake trout для кваліфікаційної магістерської роботи з теми: «Художня інтерпретація образів роману «Енн із Зелених Дахів» засобами живопису».

Висновки

Отже, художня творчість може розглядатися як важливий ресурс емоційного самовираження та підтримки психологічного благополуччя людини. Робота з кольором, композицією, літературним образом та природними мотивами створює можливості для актуалізації уяви, емоційного відгуку та індивідуальної інтерпретації художнього матеріалу. Проведене практичне апробування засвідчило, що вільний вибір теми й кольорового рішення сприяє творчій залученості та формуванню особистісно значущого художнього образу. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення можливостей мистецьких практик у психологічній підтримці різних соціальних груп, зокрема в умовах воєнних і післявоєнних викликів.

Список використаних джерел

1. Болюх М. Психологія художньої творчості в образотворчому мистецтві. Fine Art and Culture Studies. 2025. № 3. С. 76–82. DOI: 10.32782/facs-2025-3-2-11
2. Бриндіков Ю. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. № 2 (41). С. 42–45. DOI: 10.33216/2219-2654-2024-65-3-2-69-83
3. Дорогань І. В. Терапія кольором: психологічний та фізіологічний аспекти. Культура і сучасність. 2023. № 2. С. 105–111. DOI: 10.32461/2226-0285.2.2023.293876
4. Абрамович М. М. Проблема використання кольору як засобу впливу на емоційний стан людини : курсова робота / наук. керівник А. В. Шаюк. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2009. 40 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/3926/ (дата звернення: 27.09.2026).
5. Шипова М. К., Вовк О. В. Психоемоційний вплив кольору // Поліграфічні, multimedia та web-технології : матеріали Молодіжної школи-семінару V Міжнародної науково-технічної конференції (Харків, 03 листоп. 2020 р.). Харків : ХНУРЕ, 2020. Т. 2. С. 11–13. URL: https://openarchive.nure.ua/entities/publication/c0bcbd63-ec1b-445e-916b-3ff739f32faf (дата звернення: 27.09.2026).
6. Шопша М., Марченко С. Арт-терапія як засіб профілактики професійного вигорання. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2025. № 2 (67). С. 145–149. DOI: 10.32689/maup.psych.2025.2.22
7. He J., Zhang Z. Healing potential of art therapy: a narrative review of neuro-psycho-cultural mechanisms in mental health. Frontiers in Psychology. 2026. Vol. 19. P. 1–12. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1662772
8. Montgomery L. M. Anne of Green Gables. London : Puffin Books ; Penguin Random House UK, 2014. 464 p. URL: https://www.penguin.co.uk/books/284441/anne-of-green-gables-by-montgomery-l-m/9780147514004 (дата звернення: 27.09.2026).

УДК 159.944.4:159.98

https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02.007

Казанцева Ірина Володимирівна
аспірант, Національний університет біоресурсів і природокористування України

РЕСУРСНО-РЕЗИЛЬЄНТНА МОБІЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА ЯК МЕХАНІЗМ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Анотація. У тезах представлено теоретичне обґрунтування ресурсно-резильєнтної мобілізації як динамічного психологічного механізму адаптації психолога-практика в умовах тривалої кризи, основною причиною якої є повномасштабна війна в Україні. Запропоновано алгоритм адаптації фахівця через послідовні елементи: усвідомлення стресового впливу, активізацію резильєнтності, актуалізацію та мобілізацію ресурсів, їх інтеграцію, свідому саморегуляцію та кінцеву позитивну адаптацію. Обґрунтовано значення зовнішніх і внутрішніх ресурсів, професійної підтримки та збереження психологічного благополуччя і високого рівня професійного функціонування фахівця. Актуальність проблеми зумовлена специфікою професійної діяльності психолога-практика, що передбачає постійний контакт з клієнтами, які проживають травмуючі події, необхідністю емоційної залученості в роботі з ними та підтримки професійного функціонування, і одночасно необхідності здійснювати саморегуляцію власного стану. В умовах тривалої кризи психологи-практики стикаються з подвійним навантаженням: необхідністю надавати психологічну допомогу клієнтам, які переживають кризові події, одночасно долаючи власні професійні та особистісні стресові переживання. Це актуалізує потребу в дослідженні механізмів збереження психологічного благополуччя, професійного функціонування та адаптації фахівців.

Ключові слова: психолог-практик, кумулятивний стрес, ресурсно-резильєнтна мобілізація, резильєнтність, психологічні ресурси, саморегуляція, адаптація.

Abstract. The thesis presents a theoretical substantiation of resource-resilient mobilisation as a dynamic psychological mechanism of adaptation of a practical psychologist under conditions of prolonged crisis caused primarily by the full-scale war in Ukraine. An algorithm of specialist adaptation is proposed through sequential elements: awareness of stressful impact, activation of resilience, actualisation and mobilisation of resources, their integration, conscious self-regulation, and final positive adaptation. The significance of external and internal resources, professional support, and preservation of psychological well-being and a high level of professional functioning of the specialist is substantiated. The relevance of the problem is determined by the specifics of the professional activity of a practical psychologist, which involves constant contact with clients experiencing traumatic events, the need for emotional involvement in working with them, maintaining professional functioning, and simultaneously carrying out self-regulation of one's own state. Under conditions of prolonged crisis, practical psychologists face a dual burden: the necessity to provide psychological assistance to clients experiencing crisis events while simultaneously overcoming their own professional and personal stressful experiences. This highlights the need to study the mechanisms of preserving psychological well-being, professional functioning, and adaptation of specialists.

Keywords: practical psychologist, cumulative stress, resource-resilient mobilisation, resilience, psychological resources, self-regulation, adaptation.

Вступ

Сучасна професійна діяльність психолога-практика відбувається в умовах тривалого стресового навантаження, яке пов'язане не лише з безпосереднім виконанням професійних завдань, а й з особистісними, соціальними та кризовими обставинами. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах повномасштабної війни в Україні, коли професійне навантаження психолога поєднується з необхідністю працювати з наслідками травматичних подій, втратами, тривалою невизначеністю та вторинним травматичним стресом, одночасно

переживаючи власні кризові обставини. Внаслідок цього професійне навантаження психолога-практика, поєднуючись з особистісними стресами, формує кумулятивне навантаження.

Кумулятивне стресове навантаження — це поступове накопичення психоемоційного напруження та його наслідків під час тривалого або повторюваного впливу стресогенних чинників, під час якого можливості відновлення особистісних ресурсів виявляються недостатніми. У діяльності психолога-практика воно може формуватися внаслідок поєднання професійних стресів, вторинного травматичного досвіду, особистих життєвих труднощів, тривалого перебування в умовах суспільної кризи або втоми від переживання. [5, с. 32–34]

Професійна діяльність психолога-практика характеризується особливими вимогами до емоційної, когнітивної, поведінкової регуляції на відміну від інших професій. У процесі психологічної консультації та надання допомоги фахівець систематично взаємодіє з переживаннями клієнтів, які можуть бути пов'язаними з травмою, втратами, кризами, тривогою, невизначеністю та іншими психоемоційно важкими ситуаціями. В той самий час психолог-практик має зберігати професійну ефективність, дотримуючись меж професійної ролі, та здійснювати саморегуляцію власного психічного стану [1, с. 149–173]. Дослідження професійного вигорання психотерапевтів показують велике значення емоційного навантаження та надмірної залученості до проблем клієнтів як чинників професійного ризику [6, с. 1432–1433].

Водночас одне із ключових понять у дослідженні адаптаційних можливостей особистості є резильєнтність (resilience), яку розглядають як динамічний процес успішного пристосування до несприятливих обставин, стресу або травматичного досвіду. У сучасних наукових підходах резильєнтність не обмежують як сталу індивідуальну властивість особистості, а трактують як результат взаємодії особистісних, соціальних і середовищних чинників [7, с. 33]. Прояв цієї здатності може змінюватися залежно від інтенсивності стресу, доступності підтримки та можливостей відновлення особистості.

У науковій літературі відокремлюють декілька підходів в розумінні резильєнтності:

– Особистісний – акцентує увагу на відносно стійких індивідуальних характеристиках;
– Процесуальний – розглядає її як динамічну взаємодію особистості із середовищем;

Системний – враховує взаємозв’язок індивідуальних, міжособистісних і соціальних ресурсів [8, с. 1-2].

Мета і завдання

Мета роботи – теоретично обґрунтувати ресурсно-резильєнтну мобілізацію як механізм адаптації психолога практика в умовах тривалого стресового навантаження.

Методи

У тезах використано теоретичний аналіз, порівняння та систематизація наукових джерел, теоретичне узагальнення та концептуальне моделювання. Зазначені методи дають можливість узагальнити наукові підходи до розуміння стресу, психологічних ресурсів, резильєнтності, її активації, саморегуляції, визначити змістові характеристики ресурсно-резильєнтної мобілізації та обґрунтувати її роль в адаптації психолога-практика в умовах тривалої кризи.

Результати та обговорення

У межах цього дослідження ресурсно-резильєнтну мобілізацію запропоновано розглядати як динамічний процес, який забезпечує перехід від усвідомлення стресового навантаження до цілеспрямованого залучення наявних ресурсів, саморегуляції та адаптації. Її структура містить такі взаємопов'язані елементи: стресовий вплив, оцінювання ситуації, активізація резильєнтності, мобілізація та інтеграція ресурсів, саморегуляція, адаптація. В даному вигляді ця послідовність є теоретичною пропозицією.

Першим етапом ресурсно-резильєнтної мобілізації є активізація резильєнтності, а саме усвідомлення стресової ситуації, оцінка власного стану та готовність залучити внутрішні й зовнішні можливості для подолання труднощів. Для психолога практика цей процес може передбачати розпізнавання ознак емоційного виснаження, визначення актуальних професійних потреб та своєчасне звернення за підтримкою [2, с.44-45].

Наступним етапом є актуалізація ресурсів, тобто усвідомлення та визначення самих ресурсів, які доступні в конкретній ситуації. Так, до внутрішніх ресурсів психолога-практика належать: професійні знання і компетентності, досвід подолання труднощів, навички емоційної саморегуляції, рефлексія, ціннісно-смислові орієнтації і самоефективність. Що ж до зовнішніх ресурсів, то вони охоплюють соціальну підтримку, професійну супервізію, інтервізію, організаційні умови праці та доступ до психологічної допомоги. За теорією збереження ресурсів С. Гобфолла, загроза втрати ресурсів, їх фактична втрата або недостатнє відновлення можуть посилювати стрес, тоді як збереження та накопичення ресурсів створюють передумови для його подолання [3, с. 516–517].

Наступним етапом є мобілізація ресурсів, який передбачає перехід від усвідомлення наявних можливостей до їх цілеспрямованого використання для того, щоб подолати стресове навантаження. На відміну від актуалізації, яка полягає в тому, щоб виявити та залучити наявні або потенційно доступні ресурси у відповідь на вимоги ситуації, мобілізація — це вже динамічний процес їх залучення, інтеграції, перерозподілу та використання відповідно до змін стресової ситуації. У професійній діяльності психолога-практика це може реалізуватися через застосування адаптивних копінг-стратегій, оцінювання та оптимізацію робочого навантаження, встановлення професійних меж, супервізію, інтервізію, підтримку соціальних контактів та організацію відпочинку.

Наступним, не менш важливим компонентом зазначеного процесу є саморегуляція, що забезпечує свідоме управління емоціями, увагою, поведінкою та діяльністю особистості. На практиці це можуть бути дихальні вправи, заземлення, усвідомлене спостереження за власним станом, когнітивна переоцінка, організація та планування діяльності, чергування праці й відпочинку. У професійній практиці доцільними є також регулярна супервізія, інтервізійна взаємодія та рефлексивний аналіз складних випадків. В той самий час саморегуляція не має розглядатися як винятково індивідуальна відповідальність фахівця: її ефективність залежить і від умов, в яких працює фахівець, професійної підтримки та можливості його до відновлення.

Завершальним етапом і результатом ресурсно-резильєнтної мобілізації є адаптація, яка полягає у здатності психолога-практика підтримувати професійну діяльність на високому рівні, зберігаючи якість психологічної допомоги, гнучко реагувати на зміни та відновлюватися після стресових навантажень. Дослідження українських фахівців у сфері охорони здоров'я під час війни засвідчують зв'язок резильєнтності з показниками психологічного стану та підкреслюють значущість психологічного консультування, соціальної підтримки й можливостей для відновлення [4, с. 2]. Водночас ці результати відносяться до широкої групи фахівців охорони здоров'я, тому їх не слід автоматично переносити на всіх психологів-практиків.

Висновки

Отже, ресурсно-резильєнтна мобілізація може визначатися як динамічний механізм адаптації психолога-практика, що забезпечує перехід від усвідомлення стресового навантаження до цілеспрямованого залучення наявних ресурсів, саморегуляції та відновлення адаптаційних можливостей. Її структура охоплює такі складові: активізацію резильєнтності, актуалізацію ресурсів, їх мобілізацію, саморегуляцію та, як наслідок, адаптацію. В сучасних умовах України, а саме поєднання впливу повномасштабної війни та постепідемічного періоду, ресурсно-резильєнтна мобілізація психолога-практика є не просто засобом самодопомоги, а й професійним обов'язком та необхідністю дотримання етичних норм, які б забезпечували

якість психологічної допомоги. Розуміння цього алгоритму дає змогу точково діагностувати збої в адаптації фахівця (наприклад, дефіцит зовнішніх ресурсів чи порушення етапу інтеграції) та своєчасно відновлювати професійну та особисту стійкість.

Список використаних джерел

1. Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко [та ін.] ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Abramson D. M., Grattan L. M., Mayer B. The resilience activation framework: a conceptual model of how access to social resources promotes adaptation and rapid recovery in post-disaster settings. Journal of Behavioral Health Services & Research. 2015. Vol. 42, No. 1. P. 42–57. DOI: 10.1007/s11414-014-9410-2
3. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513
4. Kiel L., Sydorenko A. Yu. Resilience, psychosomatic health, and support needs of Ukrainian healthcare professionals in wartime: A cross-sectional study. Journal of Psychosomatic Research. 2025. Vol. 188. Art. 111995. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2024.111995
5. McEwen B. S., Seeman T. Protective and Damaging Effects of Mediators of Stress: Elaborating and Testing the Concepts of Allostasis and Allostatic Load. Annals of the New York Academy of Sciences. 1999. Vol. 896, No. 1. P. 30–47. DOI: 10.1111/j.1749-6632.1999.tb08103
6. Simionato G. K., Simpson S. Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: a systematic review of the literature. Journal of Clinical Psychology. 2018. Vol. 74, No. 9. P. 1431–1456. DOI: 10.1002/jclp.22615
7. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. European Journal of Psychotraumatology. 2014. Vol. 5, No. 1. Art. 25338. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
8. Ungar M. Mapping the resilience field: a systemic approach. Resilience, Adaptive Peacebuilding and Transitional Justice / ed. by J. N. Clark, M. Ungar. Cambridge University Press. 2021. P. 1–22. DOI: 10.1017/9781108919500.002

ВИХІДНІ ДАНІ

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ВИМІРИ СТІЙКОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ І ГОРИЗОНТІВ РОЗВИТКУ

Вид видання: Електронне наукове видання

Мови видання: українська, англійська

Відповідальність: Матеріали пройшли редакційну перевірку на відповідність вимогам оформлення. За достовірність фактів, цитат, власних імен і покликань відповідають автори.

Формат: PDF

Обсяг: 36 с.

Обсяг даних: 0,8 МБ

УДК: 001.32:378(082)

ISBN: 978-617-8999-00-1

DOI: https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02

Режим доступу: https://academic-hub.com.ua/archive/proceedings/stiikist-ta-vidnovlennia-ukrainy

Дата публікації: 02.10.2026

Видавець: ФОП Бадзюнь М. Є., свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 8595 від 26.03.2026

Адреса видавця: 08522, Київська обл., Фастівський р-н, с. Мотовилівка, вул. Дружби, 7

Контакти: orgkomitet@academic-hub.com.ua