

ACADEMIC HUB PUBLISHING

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

Матеріали конференції

м. Київ · 2 жовтня 2026 р.

ACADEMIC HUB PUBLISHING

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

Матеріали конференції

Всеукраїнська науково-практична конференція

м. Київ, 2 жовтня 2026 р.

Збірник містить матеріали учасників конференції.

Київ · 2026

Редакційна колегія

- Прохорова Марина Едуардівна, к.е.н., доцент — ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України
- Стежко Надія Володимирівна, д.е.н., професор — Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
- Циховська Елліна Дмитрівна, д.філол.н., професор — Київський національний університет імені Тараса Шевченка
- Горбачук Олександр Іванович, к.е.н., доцент — Університет економіки та права «КРОК»
- Морозова Марина Едуардівна, к.пед.н., доцент — ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України
- Коваленко Юлія Олександрівна, к.е.н., доцент — Національний університет «Київський авіаційний інститут»
- Піддубна Лариса Петрівна, к.е.н., доцент — ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України
- Савченко Ольга Ростиславівна, к.е.н., доцент — Рівненський державний гуманітарний університет
- Пілецька Саміра Тимофіївна, д.е.н., професор · академік АЕН України — 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

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 : Academic Hub Publishing, 2026. — 15 с.



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>

ЗМІСТ

Економічні виклики та забезпечення стійкості бізнесу

<i>Прохорова Марина Едуардівна, Бевз Вікторія Володимирівна</i> ЗАЛУЧЕННЯ СВІТОВОГО ДОСВІДУ ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ МАЛОГО ТА СЕРЕДНЬОГО БІЗНЕСУ	 5
---	---------

Медико-психологічна допомога та реабілітація

<i>Грисенко Наталія Володимирівна</i> ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ: РЕСУРС СТІЙКОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	 11
---	----------

Економічні виклики та забезпечення стійкості бізнесу

ЗАЛУЧЕННЯ СВІТОВОГО ДОСВІДУ ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ МАЛОГО ТА СЕРЕДНЬОГО БІЗНЕСУ

Прохорова Марина Едуардівна

Бевз Вікторія Володимирівна

Прохорова Марина Едуардівна

кандидат економічних наук, доцент, завідувач кафедри економіки та менеджменту, ДЗВО
Університету менеджменту освіти

ORCID: 0000-0001-5967-4518

Бевз Вікторія Володимирівна

кандидат економічних наук, доцент, завідувач кафедри економіки та менеджменту, ДЗВО
Університету 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.

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.

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 сприйнятливність 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-проектів 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**:

1. Систематизувати об'єктивні переваги та ідентифікувати специфічні деструктивні чинники розвитку вітчизняних суб'єктів МСП.
2. Розкрити сутність та цільову спрямованість кластерної політики як дієвого інструменту інтернаціоналізації бізнесу та регіональної модернізації.
3. Здійснити порівняльний аналіз розподілу та стратегічних цілей підтримки кластерів у Польщі та Україні.
4. Охарактеризувати діючі світові інституційно-фінансові моделі стимулювання підприємницької діяльності (на прикладі США, Китаю, Великої Британії, Німеччини, Польщі та Ізраїлю).
5. 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 їх 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 лівова 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].

Німеччина (Національний банк розвитку KfW)	Середньострокове та довгострокове рефінансування модернізаційних і технологічних бізнес-проектів.	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 ХХ 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:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

2. Дмитрієв І. А., Кирчата І. М., Шершенюк О. М. Конкурентоспроможність підприємства : навч. посіб. Харків : ФОП Бровін О. В., 2020. 340 с. 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. Вип. 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. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/2650/2657>.
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. URL: <https://journals.esciencepress.net/index.php/IJAE/article/view/3853>. DOI: 10.33687/ijae.010.00.3853.
7. Юрчак О., Крікунов М., Демчук О. та ін. Національна програма кластерного розвитку до 2027. URL: <https://www.clusters.org.ua/blog-single/proyekt-naczionalnoyi-programy-klasterного-rozvytku-do-2027/>.

Медико-психологічна допомога та реабілітація

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

Грисенко Наталія Володимирівна

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

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 наряду 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)» Е. J. Reasock та Р. Т. Р. Wong в адаптації С. В. Ситнік і В. Є. Малиш. Додатково застосовано методику «Стратегії подолання кризового стану» на основі моделі BASIC Ph М. 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 молоді 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 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. Recka K., Sevcikova A., Loshenko O., Danyliuk I. 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

Вихідні дані

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: 15 с.

Видавець: ФОП Бадзюнь Максим Євгенійович, свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8595