

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ НАУК ВИЩОЇ ШКОЛИ УКРАЇНИ
БАТУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ШОТА РУСТАВЕЛІ (ГРУЗІЯ)
РИЗЬКИЙ ПІВНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ (ЛАТВІЯ)
БАЛТІЙСЬКА МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ (ЛАТВІЯ)
WORLD ASSOCIATION FOR POSITIVE AND TRANSCULTURAL PSYCHOTHERAPY
(НІМЕЧЧИНА)
DARE INNOVATIONS (УГОРЩИНА)
КАГУЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ПЕТРИЧЕЙКА
ХАШДЕУ (МОЛДОВА)
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА
ЦЕНТР УКРАЇНСЬКО-ЄВРОПЕЙСЬКОГО НАУКОВОГО СПІВРОБІТНИЦТВА

III МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

«СУЧАСНІ НАПРЯМИ ЗМІН В УПРАВЛІННІ ОХОРОНОЮ ЗДОРОВ'Я: МОДЕРНІЗАЦІЯ, ЯКІСТЬ, ПСИХОЛОГІЯ ТА КОМУНІКАЦІЯ»

*28 травня 2026 року
м. Одеса, Україна*



Львів – Торунь
Liha-Pres
2026

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ:

Шнайдер Станіслав Аркадійович – в.о. ректора Одеського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор, член-кореспондент НАМН України, заслужений діяч науки і техніки України;
Запорожан Валерій Миколайович – голова Вченої Ради Одеського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор, академік НАМН України;
Орабіна Тетяна Миколаївна – заступник генерального директора Центру громадського здоров'я МОЗ України, асистент кафедри менеджменту охорони здоров'я Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, PhD;
Марічерета Валерія Геннадіївна – перший проректор Одеського національного медичного університету, голова групи експертів МОЗ за напрямом «Акушерство та гінекологія» – експерт-консультант Міністра охорони здоров'я України, доктор медичних наук, професор, академік НАМН вищої освіти України;
Дідманідзе Ібраїм – керівник Центру мов та інформаційних технологій факультету освіти Батумського державного університету імені Шота Руставелі (Грузія);
Дьякон Роман – президент правління Ризького північного університету, доктор технічних наук, професор, академік (Латвія);
Волков Владислав – ректор Балтійської міжнародної академії, доктор суспільних наук, доцент (Латвія);
Марошвельді Дора – засновниця та генеральна директорка DARE Innovations;
Врабіс Сільвія – кафедра історії та теорії освіти факультету гуманітарних та педагогічних наук Державного університету «Богдан Петричейку Хашідеу», доктор психологічних наук (Молдова);
Бориц Вікторія Ігорівна – професор кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології Одеського національного медичного університету, доктор економічних наук, професор;
Наконечний Олександр Григорович – президент Академії наук вищої школи України, доктор фізико-математичних наук, професор, академік Національної академії наук України;
Труніна Ірина Михайлівна – завідувач кафедри менеджменту і маркетингу Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, доктор економічних наук, професор;
Векшовець Тетяна Андріївна – професор кафедри менеджменту охорони здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, директор ННЦ «Бізнес-школа НМУ імені О. О. Богомольця», доктор медичних наук, професор;
Рудінська Олена Володимирівна – завідувач кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології Одеського національного медичного університету, кандидат економічних наук, доцент;
Храпкіна Валентина Валентинівна – професор кафедри менеджменту, маркетингу та підприємництва Національного університету «Києво-Могилянська академія», доктор економічних наук, професор;
Бабієнко Володимир Володимирович – завідувач кафедри гігієни, медичної екології та громадського здоров'я Одеського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор;
Опря Євген Васильович – завідувач кафедри психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії Одеського національного медичного університету, доктор медичних наук, професор;
Литвиненко Ольга Дмитрівна – професор кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології Одеського національного медичного університету, доктор психологічних наук, професор;
Сердюк Людмила Захарівна – головний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор;
Халік Олена Олександрівна – завідувач кафедри психології Університету Короля Данила, кандидат психологічних наук, доцент;
Кусик Наталія Львівна – начальник навчально-методичного відділу, доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології Одеського національного медичного університету, кандидат економічних наук, доцент.

С 91 Сучасні напрями змін в управлінні охороною здоров'я: модернізація, якість, психологія та комунікація: Міжнародна наукова конференція. За заг. ред. проф. В. Г. Марічерета, 28 травня 2026 року, м. Одеса. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2026. 452 с.
ISBN 978-966-397-640-2

До збірника матеріалів конференції увійшли тези доповідей, які стали предметом обговорення учасників Міжнародної наукової конференції «Сучасні напрями змін в управлінні охороною здоров'я: модернізація, якість, комунікація» у м. Одесі 31 травня 2024 року у Одеському національному медичному університеті.

Збірник зібраний науковими фахівцями Одеського національного медичного університету і розрахований на наукових та науково-педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти.

УДК 351.77-048.35(062.552)

© Одеський національний медичний університет, 2026
ISBN 978-966-397-640-2
© Українсько-польське наукове видавництво
«Liha-Pres», 2026

Короткострокова психологічна допомога в медичних закладах: ефективність та організаційні аспекти впровадження	
Кантарьова Наталія Василівна	330
Психологічні особливості механізмів розвитку самоприйняття в осіб із підвищеною тривожністю	
Коваленко Лана Леонідівна.....	334
Психологічні механізми формування стресостійкості у дорослих на прифронтових територіях України	
Ковальова Марія Володимирівна, Клігман Ганна Миколаївна	338
Парадоксальна роль емпатії у структурі резильєнтності практикуючих психологів під час війни	
Ковальова Марія Володимирівна, Лесочко Ганна Володимирівна	342
Психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту у молоді	
Ковальова Марія Володимирівна, Литовченко Ірина Сергіївна.....	346
Психологічні особливості саморегуляції фахівців допомагаючих професій в умовах хронічного стресу	
Ковальова Марія Володимирівна, Мангул Оксана Сергіївна.....	349
Емоційний інтелект як основа формування соціального статусу підлітків	
Левченко Аліна Юрївна	353
Психологічні механізми допомоги клієнтам із психосоматичними розладами	
Литвиненко Ольга Дмитрівна, Лстуча Наталія Володимирівна.....	359
Психологічні особливості переживання самотності жінками середнього віку в умовах воєнного стану	
Литвиненко Ольга Дмитрівна, Старцева Анна Василівна.....	361
Теоретичні аспекти зв'язку стилів прив'язаності та задоволеності романтичними стосунками у дорослих людей	
Литвиненко Ольга Дмитрівна, Широкова Марія Сергіївна.....	364
Психологічні механізми цифрового виснаження у дорослих користувачів соціальних мереж	
Мусаєва Вікторія Павлівна	367
Особливості перебігу панічних атак у цивільного населення в умовах воєнного стану та їх психокорекція	
Пєнова Інга Костянтинівна	371
Вплив стилів виховання на формування самооцінки підлітків	
Питлюк-Смеречинська Олександра Дмитрівна, Запхуляк Олег Зіновійович, Іванова Наталія Миколаївна.....	375

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ
В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ**

Ковальова Марія Володимирівна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Мангул Оксана Сергіївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Проблема саморегуляції фахівців допомагаючих професій в умовах хронічного стресу постає однією з найактуальніших у сучасній психологічній науці. Безпрецедентні соціальні виклики – пандемія COVID-19, повномасштабна війна в Україні, зростання масштабів психологічних травм у населення-суттєво підвищили вимоги до психологів, психотерапевтів, лікарів, соціальних працівників, рятувальників та педагогів. Постійний контакт із людьми у стані страждання, кризи й життєвих труднощів, висока емоційна напруженість, етичні дилеми та необхідність ухвалення відповідальних рішень в умовах часткової інформації роблять цю групу фахівців особливо вразливою до хронічного стресу та професійного вигорання [7; 8; 10].

Саморегуляція особистості розглядається сучасною психологічною наукою як інтегральне багаторівневе утворення, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та особистісно-сміслові компоненти й виконує функцію управління психічною активністю, поведінкою і діяльністю людини [1; 2]. У працях Л. Тютюнник [2], І. Галян [1], Н. Шуй [3] наголошено на свідомому характері саморегуляції, її зв'язку з рефлексією, моральною свідомістю та системою ціннісно-сміслових орієнтирів суб'єкта. У зарубіжних дослідженнях акцентовано дворівневий характер саморегуляції: емоційна регуляція (emotion regulation) та свідома саморегуляція діяльності (self-regulation of activity) [4; 8; 9]. Концепція G. Bonanno про «гнучку саморегуляцію» (regulatory flexibility) [4] підкреслює здатність змінювати стратегії реагування

залежно від характеру ситуації як ключову умову посттравматичного відновлення.

Сучасні підходи концептуалізують саморегуляцію як метаресурс особистості, що мобілізує і координує інші психологічні ресурси для досягнення професійних і життєвих цілей [1; 2; 3]. Структуру саморегуляції утворюють п'ять рівнів: фізіологічний (регуляція психофізіологічного стану), емоційний (управління афективними реакціями), когнітивний (контроль уваги, пам'яті, мислення), поведінковий (цілеспрямованість дій) та особистісно-смисловий, який узгоджує всі попередні рівні з ціннісно-смисловими настановами суб'єкта [2; 3; 9].

У контексті професійної діяльності саморегуляція виконує низку функцій: енергетичну (підтримання необхідного рівня активності), регуляторну (узгодження зовнішніх та внутрішніх вимог), стабілізуючу (збереження психічної рівноваги), розвивальну (забезпечення професійного й особистісного зростання) та захисну (профілактика негативних психоемоційних станів) [2; 3].

Хронічний стрес визначається як стан тривалої активації нейробіологічних та психологічних адаптаційних механізмів унаслідок безперервної або повторюваної дії стресорів. На відміну від гострого стресу, що мобілізує адаптаційні ресурси, тривалий вплив стресорів призводить до структурної та функціональної перебудови психіки й мозку [5; 6]. С. Lupien та її колеги [6] показали, що хронічний стрес спричиняє дисрегуляцію гіпоталамо-гіпофізарно-наднирничкової осі, порушення синаптичної пластичності, зменшення обсягу гіпокампа й префронтальної кори, посилення активності мигдалини. Принципово важливим є те, що страждають саме ті структури мозку, які забезпечують виконавчий контроль, регуляцію уваги, контроль імпульсів та емоційну регуляцію – нейропсихологічна основа саморегуляції [5; 6]. Це створює замкнене коло: хронічний стрес погіршує саморегуляцію, а зниження саморегуляції підсилює дезадаптивні наслідки стресу.

Систематичні огляди [7] демонструють, що понад половина психологів і фахівців психічного здоров'я мають помірний або високий рівень професійного стресу, а понад 20 % – клінічно значуще вигорання. Серед освітніх психологів Англії показники сягають 72-73 % помірних чи високих рівнів вигорання та вторинного травматичного стресу [7]. Чинники хронічного стресу фахівців допомагаючих професій доцільно систематизувати у чотири групи: робочі навантаження та умови праці; емоційні вимоги діяльності (контакт із травмою, агресією, ризиком суїциду); організаційні проблеми (слабка підтримка керівництва, рольові конфлікти, відсутність якісної супервізії); особистісно-рольові

тиски (перфекціонізм, схильність до самопожертви, ранні дезадаптивні схеми) [7; 8; 10]. В умовах пандемії COVID-19 та воєнних дій ці чинники набули нової інтенсивності [3; 10].

Аналіз літератури дозволяє виокремити психологічні особливості процесу саморегуляції фахівців допомагаючих професій в умовах хронічного стресу. По-перше, провідну роль відіграє емоційна регуляція: адаптивні стратегії (когнітивна переоцінка, прийняття) асоціюються з нижчим рівнем вигорання, тоді як дезадаптивні (румінація, пригнічення емоцій) – з його зростанням [8; 9]. По-друге, саморегуляція інтегрально пов'язана зі стресостійкістю та особистісними ресурсами (емпатійність, толерантність до невизначеності, просоціальні копінг-стратегії) [3; 4]. По-третє, важливими модераторами стресу постають самоспівчуття та психологічна гнучкість [4; 8]. По-четверте, ефективність саморегуляції залежить від зовнішніх ресурсів – супервізії, коучингу, групової підтримки [3; 7]. По-п'яте, саморегуляція фахівця має дворівневий характер: вона забезпечує не лише психологічне благополуччя, а й виступає інструментом професійної діяльності, безпосередньо впливаючи на якість терапевтичного контакту [3; 8]. Особливе значення має нейропсихологічна вразливість саморегуляції до хронічного стресу: тривала робота у стресогенному середовищі поступово підриває її нейропсихологічну основу [5; 6], що актуалізує потребу цілеспрямованих програм підтримки.

В умовах війни традиційні механізми психологічного відновлення часто виявляються недостатніми. Саме тому постає нагальна потреба у глибшому розумінні процесів саморегуляції – як внутрішнього ресурсу, що дозволяє фахівцям допомагаючих професій зберігати рівновагу, витримку та гуманність навіть у найскладніших обставинах [3; 4; 10].

Висновки. Отже, саморегуляцію фахівця допомагаючої професії в умовах хронічного стресу доцільно визначати як багаторівневу динамічну систему, що інтегрує фізіологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий та особистісно-смысловий рівні психічної активності й виконує метарегуляторну функцію щодо інших психологічних ресурсів. Подальша емпірична розробка передбачає вивчення структурних компонентів саморегуляції, її ресурсів і чинників у конкретних професійних групах, а також створення психологічних програм її підтримки.

Література:

1. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20, ч. 1. С. 154–161.

2. Тютюнник Л. Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 87(5). С. 207–215. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-87-5-207-215>
3. Шуй Н. Концептуальні засади саморегуляції емоційної сфери в професійній діяльності соціального працівника. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2(78). С. 588–594. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-588-594>
4. Bonanno G. A. The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, No. 1. Article 1942642. DOI: 10.1080/20008198.2021.1942642.
5. Girotti M., Bulin S. E., Carreño F. R. Effects of chronic stress on cognitive function – from neurobiology to intervention. *Neurobiology of Stress*. 2024. Vol. 33. Article 100670. DOI: 10.1016/j.ynstr.2024.100670.
6. Lupien S. J., Juster R.-P., Raymond C., Marin M.-F. The effects of chronic stress on the human brain: from neurotoxicity, to vulnerability, to opportunity. *Frontiers in Neuroendocrinology*. 2018. Vol. 49. P. 91–105. DOI: 10.1016/j.yfrne.2018.02.001.
7. McCormack H. M., MacIntyre T. E., O'Shea D., Herring M. P., Campbell M. J. The prevalence and cause(s) of burnout among applied psychologists: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 1897. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01897.
8. Pálfi K., Major J., Horváth-Sarródi A. et al. Adaptive emotion regulation might prevent burnout in emergency healthcare professionals. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. Article 3061. DOI: 10.1186/s12889-024-20547-0.
9. Gross J. J. Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781.
10. Kercher A., Schwerdtfeger A. R., Ferchhoff D. Burnout, depression and anxiety in healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 13. Article 7857. DOI: 10.3390/ijerph19137857.