

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);
Дьяков 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

Підходи до активізації пізнавальної діяльності в майбутніх бакалаврів терапії та реабілітації при викладанні медичної біології	
Погоріла Ірина Олегівна, Романенко Олександр Вікторович	378
Психологічні чинники впливу соціального середовища на самовизначення підлітків в умовах війни	
Синиця Наталя Валеріївна, Цибух Людмила Миколаївна	381
5-компонентна модель оптимізації системи психологічної допомоги та реабілітації представників сектору безпеки та оборони у відомчих медичних закладах	
Соколова Анна Сергіївна.....	385
Стресостійкість фахівців допомагаючих професій: ресурсний, особистісний та системний виміри	
Терещенко Ольга Олегівна, Мешко Тетяна Богданівна	389
Вплив соціальних мереж на самооцінку та емоційний стан підлітків	
Терещенко Ольга Олегівна, Підмогильна Альона Вікторівна	393
Психологічні чинники формування емоційного інтелекту у дітей засобами казкотерапії	
Терещенко Ольга Олегівна, Чуяс Влада Олександрівна.....	396
Алостатичне перевантаження як чинник розвитку психосоматичних симптомів в умовах хронічного стресу	
Терещенко Ольга Олегівна.....	400
Психологічні механізми саморегуляції у формуванні усвідомленого ставлення до тіла та екологічно відповідальної поведінки	
Цибух Людмила Миколаївна, Бусел Світлана Валентинівна, Дибіна Оксана Володимирівна	402
Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи в умовах тривалої невизначеності	
Цибух Людмила Миколаївна, Цибух Анастасія Сергіївна.....	407
Копінг-стратегії як чинник розвитку емоційного вигорання у молодих матерів	
Цибух Людмила Миколаївна, Ширикалова Оксана Ігорівна	410
Профілактика психологічного конфлікту в колективах закладів охорони здоров'я в умовах повномасштабного вторгнення	
Янікова Олена Геннадіївна, Цибух Людмила Миколаївна.....	413
Вплив музикотерапії на рівень тривожності та емоційної напруги у підлітків	
Яременко Наталія Григорівна, Цибух Людмила Миколаївна.....	416

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Цибух Людмила Миколаївна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Цибух Анастасія Сергіївна

*здобувачка вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

У сучасному світі, де панує висока нестабільність і тривала невизначеність через війну, пандемії та економічні кризи, психічне здоров'я людини стикається з серйозними випробуваннями. Втрата звичних орієнтирів, неможливість планувати на довгі терміни і розмивання звичного образу світу значно підвищують ризик появи екзистенційної кризи.

Питання полягає в тому, що більшість наявних досліджень зосереджені на гострих стресових розладах, тоді як психологічні механізми переживання саме тривалої невизначеності, особливо в контексті пошуку сенсу, залишаються недостатньо вивченими, що ускладнює розробку ефективних стратегій психотерапевтичної допомоги.

Проблематика в більшості наукових досліджень зосереджені на гострих стресах, однак механізми, що допомагають переживати тривалу невизначеність, особливо в частині пошуку сенсу, залишаються мало вивченими. Це ускладнює створення дієвих методів психотерапії. Класики, як Ірвін Ялом, з його ідеями «даностей буття» – смерті, свободи, ізоляції та абсурду життя – та Віктор Франкл, який говорив про «екзистенційний вакуум» і ноогенні неврози, глибоко розглядали цю проблему. Українські дослідники, зокрема В. Климчук і О. Музика, наголошують на суб'єктно-ціннісному підході, розглядаючи кризу як момент перелому, що може призвести як до деградації, так і до особистісного зростання.

Методика «Шкала екзистенції» (ESK) А. Ленгле і К. Орглера допомагає оцінити здатність людини відійти від ситуації, побачити її з боку та знайти свободу рішень у стресі. Проте залишається недостатньо зрозумілим, як саме соціальна фрустрація (за Л. І. Вассерманом) пов'язана з екзистенційною кризою серед тривалої невизначеності.

Особливість тривалої невизначеності в тому, що вона одночасно блокує природні захисні механізми психіки, адже майбутнє неможливо передбачити, та запускає глибокі рефлексивні процеси. Згідно з екзистенційною теорією, людина «приречена на свободу», але коли невизначеність триває, ця свобода тягне на собі тягар, бо будь-який вибір втрачає статус «правильного», бо ми не можемо передбачити віддалені наслідки рішень. Це викликає так званий «параліч волі». Соціальна фрустрація, що вимірюється за шкалою Вассермана, набуває хронічного характеру – людина відчуває невдоволеність не просто якимось аспектом життя, а життям загалом. Виникає конфлікт між потребою у сенсі і руйнуванням шляхів його здобуття.

У емпіричному дослідженні взяли участь 56 респондентів дорослого віку (30 жінок та 26 чоловіків), які протягом останніх 12 місяців перебували в умовах тривалої невизначеності, пов'язаної з професійною, соціальною або політичною нестабільністю.

Психодіагностичні методики були в роботі з респондентами ключовими інструментами для досягнення результату. Методики наступні:

1. Методика «Індекс прагнень» (оцінка домінування зовнішніх / матеріальних цілей над внутрішніми/ сенсовими);

2. Методика «Рівень соціальної фрустрованості» (РСФ) Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка);

3. Методика «Шкала екзистенції» (Existenzskala, ESK) (діагностика персональної та екзистенційної виповненості).

Близько 68% учасників мали високі рівні соціальної фрустрації (3,5–4 бали на РСФ) та знижені показники самотрансценденції (ESK), що вказує на втрату здатності виходити за межі складної ситуації.

Жінки: Демонструють вищий «Індекс прагнень» до гедоністичних цінностей (отримання задоволення тут і зараз). Переживання кризи характеризується емоційним виснаженням та пошуком підтримки у близьких стосунках ($p = 01$).

Чоловіки: Показують вищий рівень екзистенційної фрустрації за субшкалою «свобода» (ESK), що проявляється у відчутті безсилля змінити ситуацію та схильності до фаталізму.

Знайдено зворотний зв'язок між показником «екзистенційна наповненість» (ESK) і соціальною фрустрацією ($r = -0.72$, $p < 0.01$), що означає: чим менше людина здатна знаходити сенс у житті, тим більшою

є її фрустрація. При цьому зміст цілей («Індекс прагнень») не пов'язаний із рівнем екзистенційного наповнення.

Отже, гострим фактором, що підсилює екзистенційну кризу в довготривалій невизначеності, є відчуття внутрішньої порожнечі, яке виникає через неможливість самотрансцендувати – творити, любити чи приносити страждання сенсом. Тривала невизначеність не є причиною кризи сама по собі, вона лише виступає каталізатором прихованих вразливостей людини, чутливої до відсутності життєвого сенсу.

Підсумовуючи, тривала невизначеність створює унікальний екзистенційний контекст, що веде до хронічної соціальної фрустрації і активізації кризових механізмів. Виявлено різницю між статтями: жінки частіше «втікають у гедонізм» як захист, а чоловіки – концентруються на почутті безсилля.

Центральною задачею психотерапії стає не стільки подолання невизначеності, скільки відновлення здатності знаходити сенс життя. Перспективним напрямом є розробка тренінгів, які допоможуть людям розвивати екзистенційну гнучкість і адаптуватися до невизначеності.

Література:

1. Вассерман Л. І. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (PCФ) / модиф. В. В. Бойка. Діагностика рівня соціальної фрустрації. 2016. URL: <https://studfile.net>.

2. Музика О. Л. Криза творчої особистості: суб'єктно-ціннісний підхід до типології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2001. С. 63–72.

3. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Unveiling factors shaping distress levels over 2.5 years of enduring adversity. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14, № 1. Art. 17456. DOI: 10.1038/s41598-024-68635-w

4. Smithson M., Shou Y., Dawel A., Calear A. L., Farrer L., Cherbuin N. The Psychological Benefits of an Uncertain World: Hope and Optimism in the Face of Existential Threat. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 749093. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.749093

5. Frankl V. E. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York : New American Library, 1969. 179 p.

6. Schnell T., Krampe H. Meaningfulness protects from and crisis of meaning exacerbates general mental distress longitudinally. *BMC Psychiatry*. 2022. Vol. 22, № 1. Art. 285. DOI: 10.1186/s12888-022-03921-3

7. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York : Basic Books, 1980. 524 p.