Література:

1. Бойко О. В., Мельник І. М. Професійне вигорання медичних та соціальних працівників: організаційні детермінанти та шляхи подолання. *Громадське здоров'я та менеджмент*. 2023. № 2. С. 85–92.
2. Коваленко Р. С. Психологічна безпека та управління конфліктами в мультидисциплінарних реабілітаційних командах. *Вісник соціальної роботи та охорони здоров'я*. 2024. № 1. С. 41–49.
3. West M. A., Lyubovnikova J. Illusions of team working in health care. *Journal of Health Organization and Management*. 2022. Vol. 27 (1). P. 106–142.

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-80

РОЛЬ САМОКОНТРОЛЮ ТА КРЕАТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗ

Дружкова Ірина Сергіївна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Хакімова Альбіна Фарідівна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Гапатин Соломія Василівна
Викладач кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

В умовах соціально-політичної нестабільності, воєнних дій та трансформації системи охорони здоров'я особливої актуальності набуває проблема збереження психологічного благополуччя медичних працівників. Їх професійна діяльність пов'язана з високим рівнем стресу, емоційного виснаження та функціонуванням в умовах невизначеності, що підвищує ризик вигорання та вторинної травматизації. Це актуалізує

необхідність вивчення психологічних ресурсів адаптації та саморегуляції.

У нашому дослідженні психологічна стійкість розглядається як здатність ефективно адаптуватися до стресових і травматичних впливів, зберігаючи стабільність функціонування та здатність до відновлення. Дослідження підтверджують, що високий рівень стійкості пов'язаний із кращим психічним здоров'ям, ефективнішими копінг-стратегіями та нижчим рівнем професійного вигорання.

Одним із ключових чинників забезпечення психологічної стійкості є самоконтроль як складова ширшої системи саморегуляції. Самоконтроль визначається як здатність особистості керувати власними емоціями, поведінкою та когнітивними процесами відповідно до поставлених цілей і вимог ситуації. У межах транзакційної теорії стресу та копінгу самоконтроль проявляється через використання копінг-стратегій – когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Важливим є розрізнення адаптивних (проблемно-орієнтованих, активних) та неадаптивних (уникнення, заперечення) стратегій, які по-різному впливають на психологічну стійкість.

Разом із тим сучасні дослідження все більше підкреслюють роль креативності як важливого ресурсу психологічної адаптації. Креативність розглядається не лише як здатність до створення нових ідей, але і як форма когнітивної гнучкості, що забезпечує ефективне реагування на нестандартні, невизначені та кризові ситуації. У контексті професійної діяльності медичних працівників креативність проявляється у здатності знаходити альтернативні рішення, адаптуватися до змінних умов та переосмислювати складні ситуації, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню ефективності діяльності.

Метою дослідження є виявлення особливостей взаємозв'язку самоконтролю, креативності та психологічної стійкості працівників сфери охорони здоров'я в умовах криз.

Відповідно до мети дослідження визначено завдання: оцінити рівень психологічної стійкості медичних працівників, проаналізувати копінг-стратегії як прояви самоконтролю, дослідити креативність як показник когнітивної гнучкості та встановити взаємозв'язки між зазначеними змінними.

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик для оцінки компонентів саморегуляції та адаптації в умовах стресу: Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) – для вимірювання психологічної стійкості (Connor & Davidson, 2003; Campbell-Sills & Stein, 2007), Brief COPE – для аналізу копінг-стратегій (Carver, 1997), Crisis and Trauma Assessment Scale-2 (CATS-2) – для оцінки кризового досвіду (Sachser et al., 2017), а також тест творчого мислення Ф.

Вільямса – для визначення когнітивної гнучкості. Статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням кореляційного аналізу.

В досліджені сформульовано гіпотези щодо позитивного зв'язку психологічної стійкості з адаптивними копінг-стратегіями та креативністю, модераторної ролі креативності у процесах саморегуляції, а також негативного впливу кризового досвіду, що частково компенсується самоконтролем і креативністю.

Результати дослідження підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між психологічною стійкістю, копінг-стратегіями та креативністю у працівників сфери охорони здоров'я. Виявлено статистично значущі позитивні кореляції між психологічною стійкістю та адаптивними копінг-стратегіями ($p < 0,05$), а також між показниками креативності та рівнем стійкості.

Зокрема, було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем психологічної стійкості та використанням адаптивних копінг-стратегій, таких як активне подолання, планування та позитивна переоцінка ситуації. Отримані результати узгоджуються з положеннями транзакційної теорії стресу і копінгу, відповідно до якої ефективність адаптації до стресових умов значною мірою залежить від характеру когнітивно-поведінкових стратегій, що застосовуються індивідом.

Водночас було встановлено, що використання неадаптивних копінг-стратегій (уникнення, заперечення, поведінкова дезактивація) негативно корелює з рівнем психологічної стійкості, що підтверджує результати сучасних досліджень щодо ролі деструктивних стратегій у формуванні емоційного вигорання та зниженні ефективності професійної діяльності медичних працівників.

Особливу увагу привертає встановлений позитивний зв'язок між показниками креативності та психологічної стійкості. Особи з вищим рівнем когнітивної гнучкості, здатності до генерації альтернативних рішень та оригінального мислення демонструють більшу ефективність у подоланні стресових ситуацій. Це узгоджується з підходами, що розглядають креативність як важливий ресурс психологічної адаптації та механізм конструктивного переосмислення кризового досвіду. Крім того, результати свідчать про те, що креативність виконує функцію модератора у взаємозв'язку між самоконтролем і психологічною стійкістю. Зокрема, у респондентів із високим рівнем креативності адаптивні копінг-стратегії виявляються більш ефективними, що може пояснюватися здатністю до більш гнучкого вибору поведінкових стратегій у складних ситуаціях.

Аналіз впливу кризового досвіду показав, що високий рівень травматичного навантаження пов'язаний зі зниженням психологічної стійкості, що відповідає результатам досліджень у сфері травматичного

стресу. Водночас було встановлено, що за умов високого рівня самоконтролю та креативності негативний вплив кризового досвіду частково нівелюється, що свідчить про їх компенсаторну функцію у процесі психологічної адаптації.

Установлено, що психологічна стійкість працівників сфери охорони здоров'я формується як інтегративний ресурс, що поєднує самоконтроль, копінг-стратегії та креативність. Адаптивні копінг-стратегії позитивно пов'язані зі стійкістю, тоді як неадаптивні – знижують її рівень. На нашу думку, креативність виступає важливим чинником саморегуляції, забезпечуючи когнітивну гнучкість, переосмислення складних ситуацій і пошук ефективних рішень.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки програм психологічної підтримки медичних працівників, спрямованих на розвиток саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій і креативного мислення. Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням ролі креативності та розробкою психологічних інтервенцій для підвищення стійкості в умовах тривалих криз.

Література:

1. Ahmad B., Rehman K., Bangash S., Zarkaish R., Babak M., Rehman S., Ihsan S., Khattak F. A., Irfan M., Rehman A., Khan A. J., Khan Z. Coping strategies and resilient behavior among frontline healthcare workers: A scoping review. *Dialogues in Health.* 2025. *7*, 100252. https://doi.org/10.1016/j.dialog.2025.100252
2. Çağatay A., Çakmak İ. The mediating role of psychological resilience in the relationship between health anxiety and burnout among healthcare workers working in closed environments. *BMC Health Serv Res.* 2026. 26, 430 https://doi.org/10.1186/s12913-026-14240-8
3. Carver C.S. You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *Int. J. Behav. Med.* 4, 92–100 (1997). https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
4. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depress. Anxiety. 2003. 18. 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113
5. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY. 2013. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
6. Druzhkova I., Annienkova I., Busel S., Nemchenko H., Rudinska O. Gender challenges in healthcare, psychological strategies for overcoming discrimination *Amazonia Investiga.* 2025. Vol. 14, No. 86. P. 114–130. DOI: https://doi.org/10.34069/AI/2025.86.02.10

7. Robertson, I.T., Cooper, C.L., Sarkar, M. and Curran, T. (2015), Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. J Occup Organ Psychol, 88: 533-562. https://doi.org/10.1111/joop.12120

8. West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of internal medicine*, *283*(6), 516–529. https://doi.org/10.1111/joim.12752

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-81

ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Кайманова Яна Вікторівна
старший викладач кафедри психології
Північноукраїнський інститут імені Героїв Крут
Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління персоналом»
м. Чернігів, Україна

Сучасне суспільство дедалі частіше стикається з кризовими ситуаціями, які супроводжуються невизначеністю, ризиком, тривогою та порушенням звичного способу життя. Воєнні події, соціально-економічна нестабільність, вимушене переміщення, втрата роботи, розрив соціальних зв'язків і постійний потік тривожної інформації негативно впливають на психологічний стан особистості. У таких умовах особливої актуальності набуває соціально-психологічна підтримка, спрямована на збереження емоційної рівноваги, зниження рівня стресу, підтримку адаптації та відновлення відчуття безпеки.

Особливістю кризової невизначеності є те, що людина не завжди може чітко прогнозувати майбутнє, планувати звичне життя, спиратися на стабільні соціальні структури або отримувати підтримку в традиційний спосіб. Саме тому зростає значення цифрових інструментів, які дають змогу швидко поширювати інформацію, надавати психологічну підтримку дистанційно, організовувати комунікацію між фахівцями та отримувачами допомоги, підтримувати групи взаємодопомоги та забезпечувати доступ до перевірених матеріалів із самодопомоги.