



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

6. Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, Article 449. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>.

7. Barbayannis G., Bandari M., Zheng X., Baquerizo H., Pecor K. W., Ming X. Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*. 2022. 13:886344. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.886344.

8. Li R., Hassan N. C., Zhu Q., Ouyang S., Dong J. A Systematic Review on the Impact of Social Support on College Students' Wellbeing and Mental Health. *PLoS ONE*. 2025. 20(7): e0325212. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0325212>

9. World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240003927>.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ В ОНЛАЙН ФОРМАТІ

*Ольга Грошовенко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент  
кафедри педагогіки та освіти*

*Павло Строкаль, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Психологія»*

## PECULIARITIES OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF IT ACCOUNTANTS IN ONLINE FORMAT

*Olga Groshovenko, candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
associate professor of the department of pedagogy and education*

*Pavlo Strokhal, master's student in Psychology*

**Анотація.** У статті проаналізовано трансформацію професійної діяльності ІТ-фахівців в умовах глобальних викликів, зокрема пандемії COVID-19 та війни в Україні, що призвели до масового переходу на дистанційну роботу. Розглянуто психологічні наслідки онлайн-формату, включаючи підвищення рівня тривожності, депресії, відчуття самотності та зниження продуктивності. Виокремлено як негативні, так і позитивні аспекти дистанційної роботи та підкреслили необхідність системної психологічної підтримки для працівників ІТ-сфери.

**Ключові слова:** ІТ-фахівці, дистанційна робота, психоемоційний стан, продуктивність, тривожність, психологічна підтримка.

**Abstract.** The article analyzes the transformation of the professional activity of IT workers in the minds of global communities, despite the COVID-19 pandemic and the war in Ukraine, which led to a massive transition to remote work. The psychological effects of the online format are reviewed, including increases in anxiety, depression, self-esteem and decreased productivity. Both the negative and positive aspects of remote work are reinforced and the need for systemic psychological support for IT workers is reinforced.

**Key words:** IT workers, remote work, psychoemotional state, productivity, anxiety, psychological support.

Сучасні глобальні виклики, такі як пандемія COVID-19 та повномасштабне вторгнення росії в Україну у 2022 році, суттєво трансформували професійну діяльність у багатьох галузях, особливо в ІТ-сфері, спричинивши масовий

перехід на онлайн-формат роботи. Вимушена дистанційна діяльність стала не лише способом забезпечити життя працівників, але й новим стандартом організації праці, що супроводжується як значними перевагами – гнучкістю, мобільністю, розширенням географії залучення талантів, так і новими викликами у сфері комунікації, продуктивності та психоемоційного стану фахівців.

Перехід до віддаленої форми роботи став одним із ключових каталізаторів трансформації організаційної культури у компаніях ІТ-галузі. Якщо до 2020 року дистанційна робота вважалася переважно привілеєм або гнучкою опцією для окремих працівників, то сьогодні вона стала повсюдною практикою. За даними *International Journal of Environmental Research and Public Health*, після переходу на віддалену роботу легка фізична активність працівників знизилася на 26%, а інтенсивна – на 20%, що свідчить про суттєве зменшення рівня рухової активності та потенційні ризики для здоров'я.

Психологічний аспект набув особливого значення, дослідження Массачусетського технологічного інституту підтверджують, що дистанційна робота посилює відчуття самотності, підвищує рівень тривожності та негативно впливає на здатність до креативного мислення та створення інновацій. Згідно з опитуванням компанії Buffer, самотність назвали головною проблемою 19% дистанційних працівників, а близько 25% відзначили складнощі із підтриманням здорового work-life балансу.

Важливим є й соціальний аспект. Дослідження Королівського товариства громадської охорони здоров'я Великої Британії встановило, що для 55% дистанційних працівників основною проблемою є відволікаючі домашні фактори: побутові завдання, родинні обов'язки, догляд за дітьми. Це призводить до зниження концентрації та ефективності виконання завдань. Американські опитування показують, що 66% респондентів відчувають психологічні труднощі через дистанційний формат роботи, а 54% скаржаться на хронічну втому, млявість і проблеми зі сном [1].

Водночас, дослідження Наталії Толуб демонструє позитивні сторони дистанційної роботи: для працівників це можливість самостійно планувати робочий день, працювати в комфортному середовищі, уникати витрат часу на дорогу, більше проводити часу з родиною та знижувати стрес від повсякденних поїздок у містах із перевантаженим трафіком. Для компаній це також вигідно: зменшуються витрати на офіси, можна залучати спеціалістів із різних країн та регіонів, створюючи більш диверсифіковані команди та розширюючи доступ до талантів [2].

Особливий вплив на професійну діяльність ІТ-фахівців має війна в Україні. Згідно з дослідженням 4Service (2022), високий рівень скарг на погіршення психоемоційного стану свідчить про потребу в системній підтримці персоналу. Основні скарги стосуються підвищеної тривоги (65% працівників, 89% керівників), розбалансованості (46% і 61% відповідно), страху, неухвальної швидкої втомлюваності. Наслідки відображаються на ефективності роботи: 80% керівників відзначають зниження продуктивності, 72% це погіршення концентрації, а понад половина - збільшення кількості помилок [3].

Сучасні дослідження підтверджують, що чим ближче працівники

перебувають до зони бойових дій, тим сильніше проявляються симптоми стресу та тривожності. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) демонструє зростання рівня як тривожних, так і депресивних проявів серед ІТ-спеціалістів, які працюють віддалено в умовах воєнного стану.

Окремою проблемою є так званий «цифровий вигорання» (digital burnout), що виникає через тривале перебування за монітором та постійні онлайн-зустрічі. Книга «Enhancing Employee Engagement and Productivity in the Post-Pandemic Multigenerational Workforce» підкреслює, що онлайн-робота хоч і зменшує фізичну втому, але призводить до ментального виснаження, що вимагає нових стратегій підтримки співробітників.

Крім того, варто відзначити ефект «Zoom-втоми», про який пишуть дослідники Stanford University. Постійна необхідність бути на відеозв'язку створює перевантаження невербальних сигналів і викликає втому навіть швидше, ніж очні зустрічі [4]. За даними World Economic Forum, 45% ІТ-фахівців, які працюють дистанційно, мають симптоми вигорання, а понад 60% зазначають втрату балансу між роботою та особистим життям [5]. Microsoft Work Trend Index підтверджує, що 56% віддалених працівників втратили значну частину «неформальних» зв'язків з колегами, що посилює відчуття ізоляції та негативно впливає на командну взаємодію [6].

З огляду на це, сучасні компанії впроваджують програми психологічної підтримки, корпоративні онлайн-зустрічі неформального характеру, гнучкі графіки роботи та рекомендації з організації домашнього робочого простору. З'являється практика створення «віртуальних офісів», де співробітники можуть спонтанно спілкуватися, імітуючи офісне середовище. Дослідження Owl Labs Report 2023 показує, що понад 68% керівників визнають необхідність адаптації організаційної культури до віддаленої роботи, а 25% працівників готові знизити свою зарплату заради гнучкого графіку, що підкреслює важливість work-life балансу для утримання талантів [7].

Таким чином, професійна діяльність ІТ-фахівців в онлайн-форматі є багатограним явищем, яке вимагає системного підходу до управління. З одного боку, це відкриває нові можливості для розвитку компаній, з іншого боку, створює виклики, що потребують рішень у сферах психологічної підтримки, організаційної культури, технологічного забезпечення та формування здорових практик дистанційної взаємодії.

#### **Список використаних джерел**

1. Як віддалена робота та ізоляція підвищують рівень тривожності. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4421-yak-vddalena-robota-ta-zolyatcya-pdvishuyut-rven-trivozhnost>
2. Контроль на відстані: плюси та мінуси дистанційної роботи. Наталія Толуб. URL: <https://thepage.ua/ua/economy/kontrol-na-vidstani-plyusi-ta-minusi-distancijnoyi-roboti>
3. Війна та психічне здоров'я персоналу: нові виклики для роботодавців. Ольга Красіна, HRD 4Service Group. URL: <https://budni.robota.ua/hr/viyana-ta-psihichne-zdorov-ya-personalu-novi-vikliki-dlya-robotodavtsiv>
4. Virtual meetings fatigue: Stanford study on Zoom fatigue. URL: <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>
5. World Economic Forum: Future of Jobs Report 2023. URL: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2023>

6. Great Expectations: Making Hybrid Work Work. URL: <https://www.microsoft.com/en-us/worklab/work-trend-index/great-expectations-making-hybrid-work-work>

7. State of Hybrid Work 2023. Owl Labs Report. URL: <https://owllabs.com/state-of-hybrid-work/2023>

## ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВЗАЄМИН

*Оксана Поповська, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти*

*Альона Ткач, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю «Психологія»*

## FEATURES OF FORMATION OF GENDER IDENTITY IN PRESCHOOL AGE CHILDREN UNDER THE INFLUENCE OF PARENT-CHILD RELATIONSHIPS

*Oksana Popovska, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of preschool education*

*Alyona Tkach, master's student in Psychology*

**Анотація.** Стаття спрямована на аналіз сучасних наукових праць, присвячених проблематиці становлення гендерної ідентичності у дітей дошкільного віку в контексті батьківсько-дитячих взаємин в родині. У роботі розкрито специфіку впливу батьківських установок і заборон на формування дитиною власного «Я-образу» відповідно до певних статевоїх еталонів. Спираючись на результати наукових досліджень, автор доводить, що визначальними у процесі становлення гендерної ідентичності є не лише біологічні статеві відмінності, а й культурно-виховні традиції, які формують уявлення майбутньої особистості про роль чоловіка і жінки.

**Ключові слова:** ідентичність, гендер, стать, дошкільний вік, дитина, батьки.

**Annotation.** The article is aimed at analyzing modern scientific works devoted to the problem of the formation of gender identity in preschool children in the context of parent-child relationships in the family. The work reveals the specifics of the influence of parental attitudes and prohibitions on the formation of a child's own "self-image" in accordance with certain gender standards. Based on the results of scientific research, the author proves that not only biological sexual differences, but also cultural and educational traditions that shape the future personality's ideas about the role of men and women are decisive in the process of forming gender identity.

**Keywords:** identity, gender, sex, preschool age, child, parents.

Формування у дитини ціннісного ставлення до себе як домінуючого індивіда у структурі особистості є основним завданням виховання. Водночас аналіз практики роботи дошкільних закладів свідчить про недостатній рівень сформованості гендерної ідентичності у дітей дошкільного віку, що не відповідає сучасним вимогам.

Вивчення проблеми становлення гендерної ідентичності особистості має певну історію та охоплює різні напрями. Розробкою питань гендерного розвитку займалися Д. Ісаєв, С. Гаубас, Н. Коцур, О. Кікінеджи, О. Сечейко, О. Кузнецов,