



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

<http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/5.pdf>

9. Подшивайлов Ф. Динаміка ціннісних орієнтацій як складової мотиваційної сфери особистості студента (на матеріалі лонгітюдного дослідження). *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.. Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Випуск 35. С. 177–190.

10. Хорошун В.В., Губа Н.О. Взаємозв'язок рівня тривожності та мотивації навчання студентів під час воєнного стану. Психологічні закономірності соціальних процесів та розвитку особистості в сучасному суспільстві. Монографія. Ріга: «Baltija Publishing». 2023. С. 387–395. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/382>

11. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків. Прапор, 2004. 640 с.

12. Юдіна А. Дослідження мотивації успіху залежно від прояву підприємницьких здібностей працівників виробничих колективів. *Psychological Prospects Journal*, Вип. 31, 2018, 292–307. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-292-307>.

13. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and Action. Third Edition. Springer. 2018. URL: <https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Motivation%20and%20Action-%203rd%20edition-%202018.pdf>

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНИХ І ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Олена Педченко, кандидат філологічних наук, завідувач кафедри
прикладної філології*

*Анастасія Курачицька, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

ANALYSIS OF THE IMPACT OF PROFESSIONAL AND PERSONAL FACTORS ON THE LEVEL OF ANXIETY IN PSYCHOLOGISTS IN WAR CONDITIONS

*Olena Pedchenko, candidate of philological sciences, head of the department of
applied philology, MSU*

Anastasia Kurachitska, master's student in Psychology

Анотація. У статті досліджено проблему тривожних станів у психологів, які працюють в умовах війни. Проаналізовано вплив особистісних та професійних чинників на формування тривожності у фахівців допомагаючих професій. На основі емпіричного дослідження виявлено взаємозв'язок між рівнем тривожності та емоційною стабільністю, самооцінкою, стресостійкістю, а також інтенсивністю професійного навантаження й контактом із травматичним досвідом клієнтів. Визначено ключові фактори ризику та окреслено напрями подальшої підтримки психологів у кризових умовах.

Ключові слова: тривожність, психологи, професійні чинники, особистісні чинники, війна.

Abstract. The article examines the problem of anxiety in psychologists working in war conditions. It analyses the influence of personal and professional factors on the formation of anxiety in helping professionals. Based on empirical research, a relationship was found between the level of anxiety and emotional stability, self-esteem, stress resistance, as well as the intensity of professional workload and contact with clients' traumatic experiences. Key risk factors were identified and directions for further support of psychologists in crisis conditions were outlined.

Keywords: anxiety, psychologists, professional factors, personal factors, war.

Повномасштабна війна в Україні стала потужним стресогенним фактором для всіх верств населення. Особливо вразливими є фахівці допомагаючих професій, зокрема практичні психологи, які щоденно взаємодіють із травматичним досвідом клієнтів, водночас переживаючи наслідки війни особисто. Це зумовлює підвищення рівня тривожності, що може позначатися на ефективності їхньої діяльності та власному психічному здоров'ї.

Проблема тривожності у психологів привертає увагу сучасних дослідників (А. Бандура, К. Роджерс, Л. Виготський, Т. Титаренко та ін.), які доводять, що індивідуально-особистісні характеристики та умови професійної діяльності суттєво впливають на емоційне благополуччя. Важливими чинниками є емоційна стабільність, рівень стресостійкості, самооцінка, професійне навантаження та доступ до супервізійної підтримки.

Однак попри наявність напрацювань, недостатньо дослідженим залишається питання взаємозв'язку особистісних та професійних чинників із рівнем тривожності у психологів саме в умовах війни.

Для кращого розуміння проблеми необхідно звернутися до теоретичних напрацювань щодо природи тривожності та чинників, що впливають на її формування. Поняття тривожності займає важливе місце у психологічній науці, адже воно пов'язане як із функціонуванням психіки, так і зі здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій. У класичному розумінні тривожність визначається як емоційний стан напруження, очікування загрози та невизначеності [10]. А. Бек [4] підкреслював, що вона може проявлятися як ситуативна реакція на стрес або як стійка особистісна риса, що впливає на когнітивні процеси й соціальне функціонування.

У воєнних умовах рівень тривожності закономірно зростає, проте особливу увагу слід приділяти психологам, які виконують складну професійну місію – надають допомогу іншим, одночасно переживаючи власний травматичний досвід [1; 2]. Таке подвійне навантаження створює ризики емоційного виснаження та вторинної травматизації.

Тривожність тісно пов'язана з особистісними характеристиками. Зокрема, низька емоційна стабільність корелює з підвищеною схильністю до стресових розладів, тоді як розвинені навички стресостійкості сприяють зниженню тривожних проявів. Важливим чинником є й самооцінка: низька асоціюється з високим рівнем тривожності, тоді як адекватна чи висока виконує захисну функцію [8]. Як стверджує С. Figley, фахівці, які перебувають у полі постійної емоційної напруги, можуть демонструвати симптоми компасійної втоми, тривожності, порушень сну та депресії навіть при відносно стабільних зовнішніх обставинах [5, с. 1432]. Поряд із цим, вагомим є вплив професійних умов. Високе навантаження, регулярна робота з клієнтами, які мають травматичний досвід, підвищують ризик емоційного вигорання та розвитку тривожних станів [7], що підкреслює актуальність подальших досліджень із урахуванням комплексної взаємодії факторів.

Зазначені вище теоретичні положення стали підґрунтям для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на з'ясування ролі особистісних та професійних чинників у формуванні тривожності психологів в умовах війни.

Дослідження реалізовувалося у другій половині березня 2025 року на території України, а також частково охоплювало респондентів з-поміж українців, які тимчасово перебувають за кордоном – зокрема, в країнах Європейського Союзу. Такий підхід забезпечив різноманітність контекстів, у яких перебували учасники, що, своєю чергою, дозволяє говорити про ширший спектр переживань і ситуацій, пов'язаних із війною.

Збір даних проводиться дистанційно – з використанням онлайн-платформи Google Forms. Це дало змогу охопити учасників із різних регіонів, а також мінімізувати часові та просторові обмеження. Перед початком участі респонденти ознайомилися з інструкцією, яка містила відомості про добровільність участі, гарантію конфіденційності та анонімність. Організація опитування здійснювалася з дотриманням етичних норм, прийнятих у світовій психологічній науковій спільноті та Україні.

В анкетуванні брали участь 51 практичний психолог (76 % жінок, 24 % чоловіків) віком від 25 до 50 років, зі стажем роботи від 2 до 20 років. Усі респонденти на момент дослідження надавали допомогу клієнтам із досвідом війни (військовим, ВПО, цивільним).

Для реалізації мети дослідження використовувалися стандартизовані методики:

1. Опитувальник Айзенка (EPI) – для оцінки особистісних характеристик, зокрема нейротизму та екстраверсії. Він дозволяє виявити рівень емоційної стабільності/нестабільності та схильність до тривожних або агресивних проявів.

2. HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) – для виявлення симптомів тривожності та депресії. Шкала дає змогу визначити рівень емоційного неблагополуччя та виокремити клінічно значущі випадки.

3. GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder scale) – для скринінгу генералізованого тривожного розладу. Використовується для оцінки вираженості симптомів генералізованої тривожності та поділу респондентів за рівнями (відсутність симптомів, легкі, помірні, тяжкі).

Окрім цього, для аналізу професійних чинників використовувалися спеціально розроблені опитувальні пункти, які стосувалися:

– інтенсивності робочого навантаження (кількість клієнтів, години роботи на тиждень);

– частоти контактів із травматичним досвідом клієнтів (регулярні/епізодичні);

– наявності супервізійної та інтервізійної підтримки (так/ні, частота).

Всі учасники заповнювали опитувальники анонімно, що дозволяє мінімізувати вплив соціальної бажаності.

Дослідження проводилося у дистанційному та очному форматах залежно від можливостей респондентів. Збір даних відбувався упродовж вересень 2025 р.

За шкалою HADS усі респонденти продемонстрували показники в межах норми (0–7 балів), що свідчить про відсутність клінічно вираженої тривожності та депресії. Водночас результати GAD-7 показали, що 54,9 % опитаних мали легкі або помірні прояви тривожності, що вказує на приховані ризики емоційного неблагополуччя (точні дані за результатами на рис. 1)

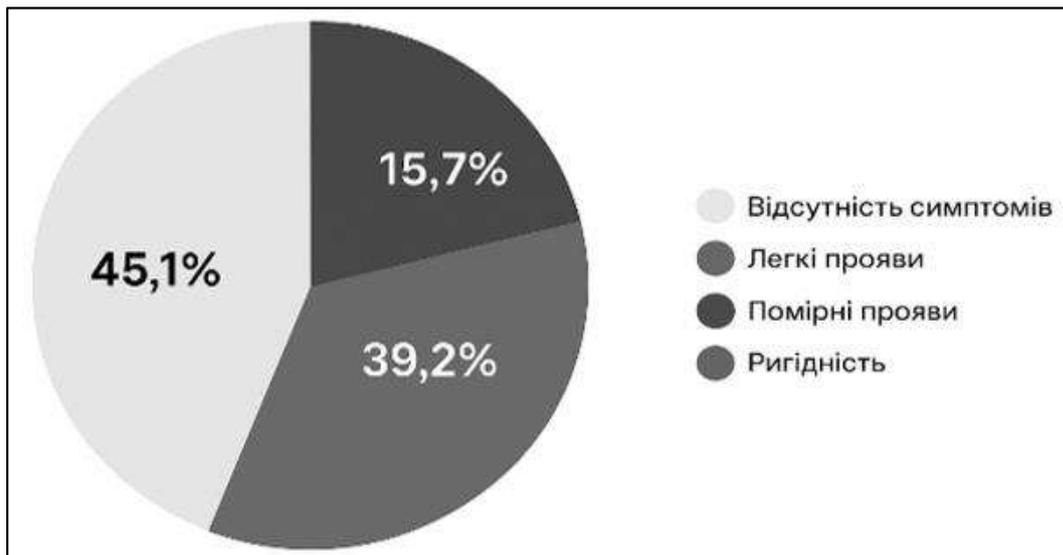


Рис.1. Показники за методикою GAD-7, у %

Серед жінок частіше фіксувалися легкі прояви тривожності (43,2 %), тоді як у чоловіків – відсутність симптомів (58,3 %). Проте частка осіб із помірними проявами залишалася майже однаковою, рис.2.

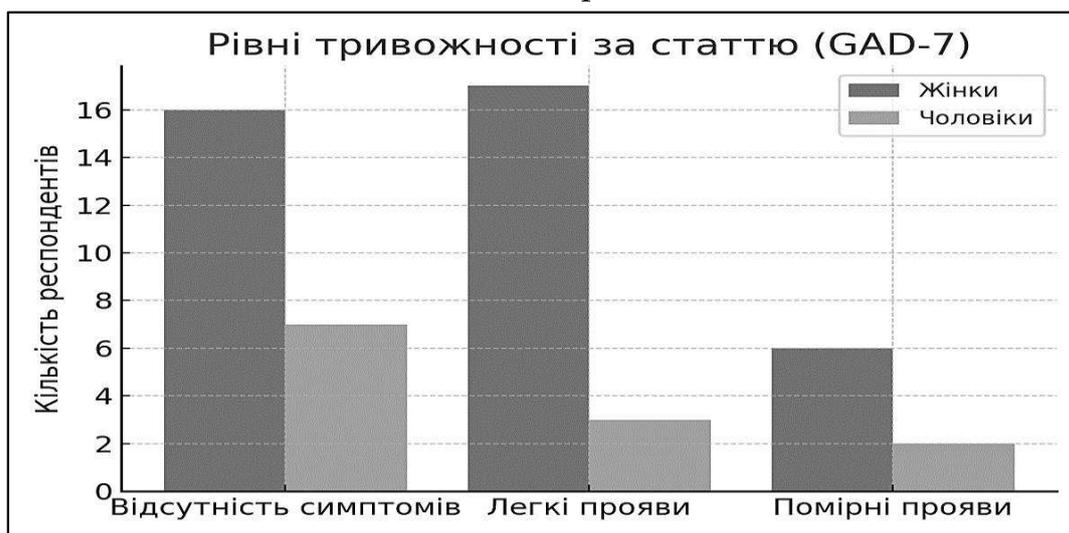


Рис.2. Показники рівня тривожності за статтю, GAD-7, у %

Молодші психологи (20–29 років) частіше демонстрували високі показники тривожності й агресивності. У старших (40–59 років) переважали середні рівні за шкалами, що свідчить про зростання стійкості з досвідом.

Більшість учасників мали середні показники тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Водночас у частини респондентів виявлено високі рівні цих станів, що вказує на ризик розвитку тривожних проявів у несприятливих умовах.

Кореляційний аналіз підтвердив: нейротизм позитивно пов'язаний із тривожністю, тоді як екстраверсія – негативно, виконуючи захисну функцію.

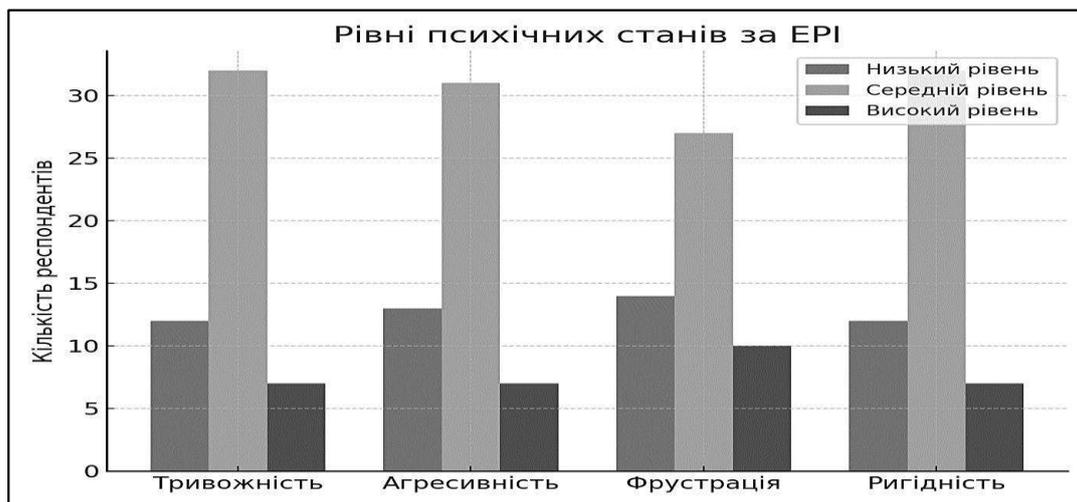


Рис. 3. Показники рівнів психічних станів за ЕРІ, у %

Високе робоче навантаження та регулярний контакт із клієнтами, які мають травматичний досвід, асоціювалися з підвищенням тривожності. Натомість регулярна супервізійна чи інтервізійна підтримка виявилася вагомим захисним фактором.

Результати показали, що за шкалою HADS у вибірці не виявлено клінічно виражених тривожних чи депресивних станів. Це можна пояснити професійною підготовкою та володінням навичками саморегуляції, що узгоджується з висновками інших дослідників про більшу стійкість фахівців, які мають психологічну освіту.

Водночас дані GAD-7 виявили приховані ризики: понад половина респондентів мали легкі або помірні прояви тривожності. Подібні результати отримані в дослідженнях допомагаючих професій у період пандемії COVID-19, де GAD-7 також продемонструвала високу чутливість до ранніх симптомів [9]. Це свідчить, що навіть за відсутності клінічних проявів психологи залишаються вразливими до накопичення емоційного напруження.

Гендерні відмінності узгоджуються з даними про більшу чутливість жінок до стресових факторів [3]. При цьому відсутність суттєвих розбіжностей у групі з помірним рівнем тривожності підтверджує універсальний вплив воєнного контексту.

Віковий аналіз підтвердив роль професійного досвіду як чинника резильєнтності: молодші спеціалісти виявляли вищу емоційну напруженість, тоді як старші демонстрували більш збалансовані показники, що узгоджується з концепціями психологічної стійкості.

Щодо особистісних характеристик, дані підтвердили класичні положення Г. Айзенка та Р. Кеттелла про нейротизм як предиктор тривожності. Навпаки, екстраверсія та емоційна стабільність виконували захисну функцію, що відповідає сучасним уявленням позитивної психології [6]. Професійні чинники також проявилися як значущі: регулярний контакт із травматичними історіями клієнтів підвищував ризик вторинної травматизації, а високе навантаження асоціювалося з симптомами вигорання [7]. Водночас супервізія виявилася ключовим ресурсом підтримки, що підтверджує дані зарубіжних досліджень про роль колегіальної взаємодії.

Результати емпіричного дослідження підтвердили багатофакторну природу тривожності у психологів: поєднання індивідуальних рис та професійних умов визначає їхню вразливість і стійкість у воєнних обставинах.

Таким чином, проведене дослідження дозволило виявити особливості впливу професійних та особистісних чинників на рівень тривожності у психологів, які працюють в умовах війни.

1. За шкалою HADS клінічно виражених проявів тривожності не виявлено, проте результати GAD-7 засвідчили, що понад половина респондентів мають легкі або помірні симптоми, що свідчить про приховану вразливість.

2. Жінки частіше демонстрували легкі прояви тривожності, тоді як чоловіки – її відсутність. Гендерні відмінності не виявилися критичними, що підкреслює універсальний вплив воєнного контексту.

4. Молодші психологи показали вищу емоційну напруженість, тоді як старші та більш досвідчені мали більш збалансовані показники, що підтверджує роль професійного досвіду як ресурсу стійкості.

5. Особистісні риси (нейротизм, екстраверсія, емоційна стабільність) виявилися ключовими предикторами рівня тривожності.

6. Професійні умови – високе навантаження та частий контакт із травматичним досвідом клієнтів — підвищують ризик тривожності, тоді як регулярна супервізійна та інтервізійна підтримка знижує його.

Отримані результати підтверджують необхідність комплексної підтримки психологів у кризових умовах. Вона має включати розвиток особистісних ресурсів (емоційна стабільність, стресостійкість), створення належних умов праці (оптимальне навантаження, супервізійна допомога) та впровадження програм профілактики вторинної травматизації.

Список використаних джерел

1. Шель Н.В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2024. №2(3). С.13–20. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\).2](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).2).
2. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
3. Asher M., Asnaani A., Aderka I. M. Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*. 2017, Volume 56, pp. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>
4. Beck, A. T., Clark, D. A. An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*. 1997, №35(1), pp. 49–58. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
5. Figley C. R. Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*. 2002, №58(11), pp. 1431–1444.
6. Fredrickson, B. L. Positive emotions broaden and build. In *Advances in Experimental Social Psychology*. 2013, Vol. 47, pp. 1–53. Elsevier. URL: <https://mu.edu.ua/c/VlqAN>
7. Maslach, C., & Leiter, M. P. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*. 2016, №15, pp.103–111. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
8. Orth, U., Robins, R. W. The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2014, №23(5), pp.381–387. URL: <https://surl.li/ipogdy>
9. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., Lowe, B. A brief measure for assessing

generalized anxiety disorder: GAD-7. *Archives of Internal Medicine*. 2006, № 166(10), pp. 1092–1097. DOI: <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

10. Spielberger, C. D. *State-Trait Anxiety Inventory*. Wiley. 2010, 30 January. DOI: <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0943>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЙНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

*Володимир Шахов, доктор педагогічних наук, професор професор
кафедри практичної психології, МДУ*

*Наталія Ларіонова, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF EMPATHY IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

*Volodymyr Shakhov, doctor of pedagogical sciences, professor, department of
practical psychology, MSU*

Nataliia Larionova, master's student in Psychology

Анотація. Досліджено психологічні особливості формування емпатійності у майбутніх психологів. Визначено фактори, що впливають на розвиток здатності до розуміння емоцій інших людей, а також на особистісні та професійні якості студентів. Результати можуть бути використані для удосконалення навчальних програм підготовки психологів та розвитку їх комунікативних компетенцій.

Ключові слова: емпатійність, майбутні психологи, психологічні особливості, соціальна компетентність, емоційна чутливість, професійна підготовка.

Abstract. The psychological characteristics of empathy development in future psychologists were investigated. Factors influencing the ability to understand others' emotions, as well as the personal and professional qualities of students, were identified. The results can be used to improve psychology training programs and enhance students' communicative competencies.

Key words: empathy, future psychologists, psychological characteristics, social competence, emotional sensitivity, professional training.

Сьогодні питання підготовки висококваліфікованих та конкурентоспроможних фахівців у різних сферах діяльності набуває особливої актуальності. Особливі вимоги суспільство висуває до професій, які спрямовані на активізацію психологічних ресурсів людини, відновлення та підтримання її психологічного здоров'я. Психологія належить до саме такої сфери, адже ефективне виконання професійних функцій психологом неможливе без розвитку особистісних якостей, які забезпечують здатність розуміти почуття й мотиви інших людей, адекватно сприймати їхні дії та передбачати поведінку у різних життєвих ситуаціях. Водночас психолог має вміти регулювати власні емоційні стани та проявляти співпереживання до життєвих проблем інших. Саме тому розвиток цієї професійно значущої якості у майбутніх психологів визначає актуальність вивчення проблеми формування їх емпатійності.

Компетентнісний підхід у професійній освіті передбачає, що завдання