

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувачка кафедрою



«18» листопада 2025 р.

**ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СТРАХІВ У ФАХІВЦІВ
ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ПРИ ПЕРЕХОДІ В ОНЛАЙН-ПРОСТІР**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м209П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Савченко Ганна Олександрівна

Керівник: старша викладачка

Федорик Вікторія Володимирівна

Рецензент: к. психол. н., доцент

Черезова Ірина Олександрівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СТРАХІВ У ФАХІВЦІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ПРИ ПЕРЕХОДІ В ОНЛАЙН-ПРОСТІР.....	7
1.1. Психологічне поняття страху: сутність, види та наукові підходи до його вивчення.....	7
1.2. Визначення та характеристика фахівців допоміжних професій як окремої професійної групи.....	15
1.3. Специфіка страхів фахівців допоміжних професій у контексті цифрової взаємодії та самопрезентації.....	19
1.4. Страх як бар'єр професійного розвитку.....	24
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРАХІВ ФАХІВЦІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ПРИ ПЕРЕХОДІ В ОНЛАЙН-ФОРМАТ.....	32
2.1. Організація, мета, та методи емпіричного дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження страхів фахівців допоміжних професій при переході в онлайн-простір.....	41
Висновки до другого розділу.....	53
РОЗДІЛ III. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА З ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СТРАХІВ ФАХІВЦІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ ПРИ ПЕРЕХОДІ В ОНЛАЙН-ПРОСТІР.....	55
3.1. Розробка та обґрунтування необхідності та доцільності використання тренінгової програми подолання та профілактики страхів при переході в онлайн-простір.....	55
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми подолання та профілактики страхів при переході в онлайн-простір.....	59

3.3. Рекомендації фахівцям допоміжних професій щодо профілактики та подолання страхів при переходів в онлайн-простір.....	87
Висновки до третього розділу.....	91
ВИСНОВКИ.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні трансформації професійної діяльності, спричинені тотальною цифровізацією та розвитком дистанційних форм роботи, зумовили докорінні зміни у способах взаємодії фахівців із клієнтами. На сьогодні значна частина представників допоміжних професій – психологів, психотерапевтів, коучів, логопедів, маркетингологів та консультантів — активно інтегруються в онлайн-простір. Цифрові платформи стали не лише інструментом консультування, а й основним майданчиком для ведення вебінарів, онлайн-курсів та просування власних послуг.

Разом із новими можливостями онлайн-середовище актуалізувало низку специфічних психологічних бар'єрів. Страх, пов'язаний з публічністю, самопрезентацією та «цифровою видимістю», стають типовими для фахівців допоміжної сфери (B. Brown, E. Goffman, C. Morin). Зокрема, спостерігається зростання тривожності через необхідність створення контенту, страх негативної оцінки, критики та постійного порівняння себе з іншими в соціальних мережах.

Попри загальну доступність цифрових ресурсів, перехід в онлайн-формат часто викликає внутрішній опір, що гальмує розвиток практики, знижує впевненість у власній компетентності та заважає професійній самореалізації. У науковій літературі ґрунтовно досліджено феномени соціальної тривожності (M. Leary) та страху оцінки (D. Watson, R. Friend), проте питання психологічних бар'єрів саме у фахівців допоміжних професій при переході в онлайн-простір залишається недостатньо розробленим. Більшість наявних досліджень зосереджені або на технічній цифровій грамотності, або на загальній тривожності, не охоплюючи комплексно страхи на стику професійної ідентичності та вимог цифрової самопрезентації.

Практична потреба у створенні ефективних програм психологічної підтримки для подолання «цифрових страхів» та розвитку професійної впевненості фахівців зумовила вибір теми дослідження: **«Подолання та**

профілактика страхів у фахівців допоміжних професій при переході в онлайн-простір».

Об'єкт дослідження – страхи у фахівців допоміжних професій.

Предмет дослідження – подолання та профілактика страхів фахівців допоміжних професій при переході в онлайн-простір.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити страхи як психологічний бар'єр професійного самовираження фахівців допоміжних професій при переході в онлайн-простір, а також розробити й апробувати тренінгову програму їх подолання та профілактики.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми страхів у професійній діяльності та специфіки страхів у цифровому середовищі.
2. Охарактеризувати фахівців допоміжних професій як окрему групу та визначити особливості їхньої онлайн-взаємодії.
3. Емпірично дослідити структуру та прояви страхів фахівців допоміжних професій при переході в онлайн-простір.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму подолання та профілактики страхів онлайн-самопрезентації, оцінити її ефективність.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація наукових джерел щодо соціальної тривожності та цифрової поведінки.

Емпіричні: авторський опитувальник «Страхи фахівців при переході в онлайн-простір», «Опитувальник самопрезентаційної тривожності» (Self-Presentation Anxiety Scale), спостереження та анкетування.

Математичні: кореляційний аналіз Пірсона, t-критерій Ст'юдента для порівняння результатів до і після впровадження програми.

Емпірична база. Дослідження проводилося в онлайн-форматі серед 50 фахівців допоміжних професій (психологи, коучі, логопеди та ін.) віком від 25 до 50 років, зокрема учасників професійних спільнот Instagram та студентів Київського Гештальт Університету.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні розуміння психологічних механізмів страхів цифрової самопрезентації, уточненні характеристик бар'єрів допоміжних професій у контексті цифровізації та внесенні доповнень у класифікацію професійних страхів сучасної епохи.

Практичне значення результатів полягає у розробці та впровадженні тренінгової програми, спрямованої на підвищення цифрової впевненості фахівців. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами, HR-спеціалістами та керівниками освітніх центрів для підтримки професійного розвитку персоналу в онлайн-середовищі.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (41 найменування, з них 16 іноземною мовою) і додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 143 сторінки, з них основного тексту – 92 сторінки. Робота містить 5 таблиць і 9 рисунків.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження проблеми подолання та профілактики страхів у фахівців допоміжних професій при переході в онлайн-простір було сформульовано такі основні висновки:

1. Теоретично обґрунтовано проблему страхів у професійній діяльності фахівців допоміжних професій в умовах цифровізації.

У ході теоретичного аналізу розкрито психологічну сутність страху як багатовимірного феномена, що включає емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Встановлено, що страх виконує як адаптивну (сигнальну, мобілізуючу), так і дезадаптивну (обмежувальну, блокувальну) функцію.

Визначено, що для фахівців допоміжних професій найбільш значущими є соціальні та екзистенційні страхи, пов'язані з оцінюванням, помилкою, втратою професійної репутації, невідповідністю очікуванням клієнтів і професійної спільноти. Доведено, що в умовах онлайн-взаємодії ці страхи посилюються через публічність, цифрову видимість, збереження контенту та розширення кола потенційних оцінювачів.

Обґрунтовано, що фахівці допоміжних професій становлять окрему професійну групу, для якої характерна висока емоційна включеність, залежність ефективності діяльності від образу професійного «Я» та підвищена чутливість до соціальної оцінки. Це зумовлює специфічну вразливість до страхів онлайн-самопрезентації.

2. Емпірично досліджено особливості страхів та тривожних проявів у фахівців допоміжних професій при переході в онлайн-простір.

У дослідженні взяли участь 50 фахівців допоміжних професій віком від 25 до 50 років. Для діагностики психологічних особливостей було використано стандартизовані методики:

BFNE (Brief Fear of Negative Evaluation Scale) та FNE (Fear of Negative Evaluation Scale) – для визначення рівня страху негативної оцінки;

SIAS (Social Interaction Anxiety Scale) – для оцінки рівня соціальної тривожності у ситуаціях взаємодії;

GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder Scale) – для вимірювання загального рівня тривожності.

Аналіз отриманих результатів засвідчив наявність у значної частини респондентів вираженого страху негативної оцінки, що посилюється в умовах публічності онлайн-середовища. Було встановлено, що високі показники за шкалами BFNE та FNE корелюють із підвищеним рівнем соціальної тривожності (SIAS) та загальної тривожності (GAD-7), що свідчить про комплексний характер страхів, пов'язаних із онлайн-самопрезентацією.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що для частини фахівців допоміжних професій перехід в онлайн-простір супроводжується підвищенням соціально-оцінювальної тривожності, страхом помилки та очікуванням негативного зворотного зв'язку. Це може призводити до уникання онлайн-активності, зниження професійної впевненості та обмеження реалізації професійного потенціалу.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило актуальність проблеми страхів при переході фахівців допоміжних професій в онлайн-простір та необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки.

3. Розроблено та апробовано тренінгову програму подолання та профілактики страхів при переході в онлайн-простір та визначено її ефективність.

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено комплексну тренінгову програму, спрямовану на профілактику та подолання страхів фахівців допоміжних професій, що виникають у процесі переходу до онлайн-формату професійної діяльності.

Метою тренінгової програми стало зниження інтенсивності страху негативної оцінки, подолання соціально-оцінювальної тривожності, формування більш адаптивного ставлення до помилки та технічної невдачі, а також розвиток внутрішньої професійної опори в умовах цифрової публічності.

Основними завданнями програми були:

- усвідомлення учасниками власних страхів та їх когнітивних механізмів;
- виявлення та корекція когнітивних викривлень (катастрофізація, персоналізація, «читання думок» тощо);
- зниження самокритики та опрацювання страху негативної оцінки;
- формування навичок саморегуляції у ситуаціях онлайн-виступу;
- розвиток впевненості у власній професійній компетентності;
- закріплення конструктивних стратегій поведінки в онлайн-середовищі.

Програма включала поєднання когнітивно-поведінкових технік, ресурсних вправ, роботи з метафоричними картами, арт-терапевтичних елементів, рольового моделювання складних онлайн-ситуацій (вебінар, Zoom-конференція, публікація в соціальних мережах), а також вправ, спрямованих на формування внутрішньої стабільності та професійної ідентичності.

Особлива увага приділялася роботі з катастрофізацією та страхом публічності, технікам декатастрофізації, формуванню раціональної відповіді на автоматичні тривожні думки, а також розвитку навичок зупинки нав'язливих думок і заземлення в момент підвищеної тривоги.

Апробація програми засвідчила її ефективність. За результатами повторного анкетування учасників після проходження тренінгу було зафіксовано:

- зниження інтенсивності страху негативної оцінки;
- зменшення соціальної тривожності у контексті онлайн-взаємодії;
- підвищення здатності справлятися зі страхом помилки та технічної невдачі;
- зростання рівня професійної впевненості в онлайн-середовищі.

Більшість учасників відзначили позитивні зміни у власному ставленні до онлайн-публічності, зменшення напруження перед виступами та готовність більш активно реалізовувати себе в цифровому просторі.

Таким чином, розроблена тренінгова програма продемонструвала практичну значущість та ефективність у подоланні психологічних бар'єрів, пов'язаних із переходом фахівців допоміжних професій до онлайн-формату діяльності, та може бути рекомендована для впровадження у професійні спільноти та освітні програми підвищення кваліфікації.

4. Розроблено практичні рекомендації фахівцям допоміжних професій щодо профілактики та подолання страхів при переході в онлайн-простір.

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було сформульовано систему практичних рекомендацій, спрямованих на зниження інтенсивності страхів та підвищення психологічної готовності фахівців допоміжних професій до професійної діяльності в онлайн-середовищі.

Рекомендації охоплюють кілька взаємопов'язаних напрямів. Перш за все, вони спрямовані на розвиток професійної впевненості та формування внутрішньої опори. Підкреслюється важливість усвідомлення власної професійної компетентності, реалістичної оцінки своїх можливостей та поступового розширення зони професійного комфорту в цифровому просторі. Зміцнення внутрішньої професійної ідентичності дозволяє зменшити залежність від зовнішнього оцінювання та підвищити стійкість до публічності.

Окремий блок рекомендацій стосується формування навичок когнітивної саморегуляції. Фахівцям пропонується опановувати техніки виявлення та корекції когнітивних викривлень, зокрема катастрофізації, персоналізації та «читання думок». Акцент зроблено на розвитку здатності замінювати автоматичні тривожні думки більш раціональними та збалансованими інтерпретаціями, що сприяє зниженню емоційного напруження в ситуаціях онлайн-взаємодії.

Значна увага приділяється зниженню самокритики та подоланню страху негативної оцінки. Рекомендовано працювати з внутрішнім критиком, розвивати самопідтримку та формувати конструктивне ставлення до помилки як до природного елементу професійного розвитку. Усвідомлення того, що помилка

не дорівнює професійній неспроможності, сприяє зменшенню соціально-оцінювальної тривожності.

Важливим напрямом профілактики страхів є підвищення цифрової компетентності. Практичне освоєння онлайн-інструментів, технічна підготовка до проведення вебінарів або консультацій, попереднє тестування обладнання та програмного забезпечення зменшують рівень невизначеності й страху технічної невдачі. Відчуття контролю над технічними аспектами діяльності безпосередньо впливає на зниження загальної тривожності.

Окремо наголошено на необхідності профілактики емоційного виснаження в умовах онлайн-діяльності. Рекомендовано дотримуватися режиму роботи та відпочинку, обмежувати надмірну цифрову присутність, використовувати техніки релаксації та саморегуляції, а також підтримувати професійні контакти й супервізійну взаємодію. Онлайн-формат діяльності потребує додаткової турботи про психологічні ресурси, оскільки постійна цифрова видимість може підвищувати рівень емоційного навантаження.

Таким чином, розроблені рекомендації мають комплексний характер і спрямовані не лише на зниження ситуативної тривожності, а й на формування стійкої психологічної готовності до професійної самореалізації в онлайн-просторі. Їх впровадження може сприяти зменшенню психологічних бар'єрів, підвищенню впевненості та більш ефективній адаптації фахівців допоміжних професій до сучасних умов цифрової професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко М.В., Корольчук М.С., Корольчук В.М. Психологічні стратегії подолання професійного стресу у фахівців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. №4(62). С. 5–16.
2. Александров П. Мотиви страху і тривоги у соціальних функціях журналістики. *Вісник Львівського університету. Серія: Журналістика*. 2013. Вип. 37. С. 4–17.
3. Брецько І.І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. Вип. 12. С. 110–120.
4. Бригадир М.Б. Особливості появу та відчуття емоції страху в сучасному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 2. Т. 1. С. 20–24.
5. Вебб Брендон, Манн Джон Девід. Приборкати страх: досвід «морського котика». Київ : Yakaboo Publishing. 2024. 192 с.
6. Діденко Г.О., Шебанова Г.О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368–379.
7. Кокур О.М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. літератури. 2006. 184 с.
8. Коломієць О.Л. Страх та віра у бутті сучасної людини і суспільства: контексти війни й миру : дис. ... канд. філософ. наук : 09.00.03. Київ. 2024. 226 с.
9. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ. : Ніка-Центр. 2006. 580 с.

10. Красницька О. Профілактика страху та хвилювання в ораторській діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2025. Т. 13. № 6. С. 80–90.
11. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ. 2006. 240 с.
12. Мовчан М.М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі : монографія. Полтава : ПУЕТ. 2019. 356 с
13. Ольховецький С.М. Феноменологія тривоги та страху. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр.* 2010. Вип. 9. С. 174–183.
14. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог.* 2004. № 7. С. 25–30.
15. Остапенко О.В. Профілактика професійного вигорання спеціалістів допоміжних професій. *Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій : зб. наук. праць учасників круглого столу (9 листопада 2022 р.)*. Київ. 2022. С. 35–37.
16. Покальчук О. Страхи, які ми обираємо. «І» незалежний культурологічний часопис. 2005. № 37. С. 182–183.
17. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ : КНТ. 2024. 711 с.
18. Ромах О.В. Мас-медійний контекст відчуття страху й тривожності (на базі соціологічних опитувань). *Діалог: Медіа-студії*. 2015. № 20. С. 206–214.
19. Руднева К.Є. Копінг-стратегії подолання труднощів фахівців, що надають послуги у сфері психічного здоров'я. *Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників Міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 27 берез. 2026 р.)*. Харків : ХНУВС. 2026. С. 251–253.
20. Сергієнкова О.П. Психологічні аспекти персональної самопрезентації засобами цифрової візуалізації. *Наукові перспективи*. 2025. № 11(65). С. 2809–2818.
21. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь. 2003. 376 с.

22. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНО. 2018. 200 с.
23. Туренко О. Страх: спроба філософського усвідомлення феномена. Київ : Парапан. 2006. 215 с.
24. Хміляр О.Ф. Страх під час війни та його наслідки. *Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану: зб. тез міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Київ, 24 травня 2022 р.)*. Київ : ДНДІ МВС України. 2022. С. 239–241.
25. Шакін Р. Психологічні стратегії профілактики професійного стресу: сучасні виклики та рішення. *Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts: Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Internet Conference (May 1-2)*. 2025. Dnipro : FOP Marenichenko V.V. С. 207–209.
26. Barlow D.H. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York : Guilford Press. 2002. 704 p.
27. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York : Guilford Press. 2017. 756 p.
28. Ekman P. Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. New York : Times Books. 2003. 292 p.
29. Hofmann S.G. Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2007. № 36(4). P. 193–209.
30. Joinson A.N. Self-esteem, interpersonal risk, and preference for e-mail to face-to-face communication. *CyberPsychology & Behavior*. 2004. № 7(4). P. 472–478.
31. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. № 25(1). P. 79–93.
32. Majeed S., Faizi W.-u.-N., Niaz U., Kamran M. The mediating role of social anxiety between fear of negative evaluation and online self-presentation in

young adults: A collectivist cultural perspective. *Nature-Nurture Journal of Psychology*. 2025. № 5(1). P. 45–54.

33. Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013. № 29(4). P. 1841–1848.

34. Trede F., Macklin R., Bridges D. Professional identity development: A review of the higher education literature. *Studies in Higher Education*. 2012. № 37(3). P. 365–384.

35. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York : Basic Books. 2011. 360 p.

36. Ventola C. L. Social media and health care professionals: Benefits, risks, and best practices. *P&T (Pharmacy and Therapeutics)*. 2014. № 39(7). P. 491–520.

37. Vogel E.A., Rose J.P., Roberts L.R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. № 3(4). P. 206–222.

38. Wald H.S. Professional identity (trans)formation in medical education: Reflection, relationship, resilience. *Academic Medicine*. 2015. № 90(6). P. 701–706.

39. Walther J.B. Selective self-presentation in computer-mediated communication. *Communication Research*. 2007. № 34(5). P. 553–579.

40. Weeks J.W., Heimberg R.G., Rodebaugh T.L. The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*. 2008. № 22(1). P. 44–55.

41. Zeng R., Zhu D. Fear of evaluation and online self-disclosure: The mediating role of impression management. *Frontiers in Psychology*. 2021. № 12.