

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра загальної та соціальної психології

**Кваліфікаційна робота
ЕМОЦІЙНА ЧУТЛИВІСТЬ ЯК ЧИННИК
ФОРМУВАННЯ ТРАВМИ СВІДКА У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Кваліфікаційна робота

здобувачки першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Христини ЦЮРКАЛО

Науковий керівник:

доцент кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент

завідувач кафедри практичної
психології, кандидат психологічних
наук, доцент
Галина ОДИНЦОВА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2026 р., протокол № _____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Цюркало Христина. Емоційна чутливість як чинник формування травми свідка у студентської молоді

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему емоційної чутливості як психологічного чинника формування травми свідка у студентської молоді в умовах воєнного стану та підвищеного інформаційного навантаження. Здійснено теоретичний аналіз емоційної чутливості та емпатії як взаємопов'язаних багатовимірних феноменів, що охоплюють афективний і когнітивний компоненти. Розкрито сутність вторинної травматизації, її механізми, чинники та особливості прояву у контексті сучасних соціально-психологічних викликів. Особливу увагу приділено феномену травми свідка та ролі копінг-стратегій і резильєнтності у подоланні травматичного досвіду.

Проведено емпіричне дослідження з метою виявлення рівня емоційної чутливості, емпатії, копінг-стратегій та проявів вторинного травматичного стресу у студентів-психологів. Установлено, що для значної частини вибірки характерний помірно підвищений рівень вторинної травматизації. Виявлено, що високий рівень емоційної емпатії та особистого дистресу пов'язаний із більш вираженими симптомами травми свідка. Зафіксовано статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками емоційної чутливості та рівнем вторинного травматичного стресу, що підтверджує її роль як важливого предиктора травматизації. Встановлено, що використання дезадаптивних копінг-стратегій посилює прояви вторинної травматизації, тоді як адаптивні стратегії виконують захисну функцію.

Обґрунтовано необхідність впровадження комплексного психолого-педагогічного супроводу студентської молоді, спрямованого на розвиток емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій.

Ключові слова: емоційна чутливість, емпатія, травма свідка, вторинна травматизація, студентська молодь, копінг-стратегії, резильєнтність, воєнний стан, психолого-педагогічний супровід.

ABSTRACT

Tsiurkalo Khrystyna. Emotional Sensitivity as a Factor in the Formation of Secondary Traumatic Stress in Students

The qualification paper examines emotional sensitivity as a psychological factor in the formation of secondary traumatic stress (witness trauma) among students in the context of war and increased informational exposure. A theoretical analysis of emotional sensitivity and empathy as multidimensional constructs, including affective and cognitive components, is presented. The essence, mechanisms, and determinants of secondary traumatization are revealed, with particular attention to the phenomenon of witness trauma and the role of coping strategies and resilience in overcoming traumatic experiences.

An empirical study was conducted to identify the levels of emotional sensitivity, empathy, coping strategies, and manifestations of secondary traumatic stress among psychology students. The results indicate a moderately elevated level of secondary traumatization in a significant part of the sample. It was found that high levels of emotional empathy and personal distress are associated with more pronounced symptoms of secondary traumatic stress. Statistically significant correlations between emotional sensitivity indicators and levels of secondary traumatization were established, confirming its role as an important predictor. Maladaptive coping strategies were found to intensify traumatic symptoms, while adaptive strategies perform a protective function.

The study substantiates the importance of comprehensive psychological and pedagogical support aimed at developing emotional self-regulation, fostering adaptive coping strategies.

Keywords: emotional sensitivity, empathy, secondary traumatic stress, witness trauma, students, coping strategies, resilience, war context, psychological and pedagogical support.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЧУТЛИВОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ТРАВМИ СВІДКА	8
1.1. Психологічна сутність емоційної чутливості та емпатії особистості.....	8
1.2. Вторинна травматизація як психологічний феномен: зміст, механізми та чинники.....	12
1.3. Психологічні особливості студентської молоді в умовах війни та роль копінг-стратегій у подоланні травматичного досвіду.....	16
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЧУТЛИВОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ТРАВМИ СВІДКА У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ	22
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо профілактики вторинної травматизації у студентській молоді.....	39
Висновки до другого розділу.....	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-психологічні умови, зокрема контекст повномасштабної війни в Україні, зумовлюють суттєве зростання рівня психоемоційного навантаження на студентську молодь. Особливо це стосується студентів психологічних спеціальностей, які в процесі навчання та професійного становлення не лише опосередковано стикаються з великою кількістю травматичного матеріалу, але й виступають потенційними майбутніми фахівцями допомагаючих професій. У таких умовах актуалізується феномен травми свідка (вторинного травматичного стресу), який формується внаслідок емпатійного залучення до переживань інших людей без безпосереднього контакту з травматичною подією.

Особливої значущості набуває проблема емоційної чутливості як психологічного чинника розвитку вторинної травматизації. Емоційна емпатія, з одного боку, є професійно важливою якістю майбутніх психологів, однак з іншого, може виступати фактором ризику емоційного перевантаження та формування симптомів травми свідка. У наукових дослідженнях підкреслюється, що висока емпатійна залученість у поєднанні з недостатньо сформованими копінг-стратегіями та обмеженою психологічною резильєнтністю підвищує ймовірність розвитку вторинного травматичного стресу [2; 10; 11; 19; 25; 28; 33].

Окремого значення набуває інформаційна та опосередкована травматизація, яка формується через постійне споживання травматичного контенту в медіа, соціальних мережах та навчальному процесі. У цьому контексті студенти-психологи часто виступають не лише безпосередніми спостерігачами, а й «вторинними свідками» страждань інших людей, що підсилює їхню емоційну вразливість [29; 35; 37].

Таким чином, дослідження емоційної чутливості як чинника формування травми свідка у студентської молоді є актуальним як у теоретичному, так і в практичному вимірі, оскільки дозволяє глибше зрозуміти

механізми вторинної травматизації та визначити психологічні ресурси її профілактики.

Об'єкт дослідження – процес формування травми свідка у студентської молоді.

Предмет дослідження – емоційна чутливість як психологічний чинник травми свідка у студентів-психологів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційної чутливості у формуванні вторинного травматичного стресу (травми свідка) у студентської молоді, а також визначити взаємозв'язок між рівнем емпатії, копінг-стратегіями та проявами травматизації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену емоційної чутливості та травми свідка у сучасній психології.
2. Розкрити психологічні механізми формування вторинного травматичного стресу у студентської молоді.
3. Емпірично дослідити рівень емоційної емпатії, копінг-стратегій та проявів вторинної травматизації у студентів-психологів.
4. Встановити взаємозв'язки між емоційною чутливістю, копінг-стратегіями та симптомами травми свідка, а також розробити рекомендації щодо профілактики вторинної травматизації.

Гіпотеза дослідження. Припускаємо, що формування вторинного травматичного стресу (травми свідка) у студентів-психологів є багатофакторним процесом, у якому високий рівень емоційної чутливості та емпатії поєднується з підвищеним особистим дистресом і недостатньо сформованими адаптивними копінг-стратегіями, що призводить до зростання проявів вторинної травматизації.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення про природу стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман [24], концепції вторинного травматичного стресу С. Bride [22], а також дослідження емпатії як

багатовимірному феномену, представлені у працях М. Девіса [16] та А. Мехрабієна і Н. Епштейна [23].

Важливими для розуміння емоційної чутливості та її наслідків є наукові підходи українських та зарубіжних дослідників, які розкривають феномен емоційної емпатії, психологічної резильєнтності, інформаційної травматизації та вторинного травматичного стресу у студентської молоді [2; 10; 11; 19; 25; 28; 29; 33; 35; 37].

Методологія дослідження.

У дослідженні було використано:

- **теоретичні методи:** аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з проблеми емоційної чутливості, емпатії, копінг-поведінки та вторинної травматизації;

- **емпіричні методи:** психодіагностичне тестування із застосуванням таких методик:

- 1) опитувальник вторинного травматичного стресу (STSS) [22];
- 2) індекс міжособистісної реактивності (IRI) М. Девіса [16];
- 3) опитувальник емоційної емпатії (EETS) А. Мехрабієна та Н. Епштейна [23];
- 4) опитувальник копінг-стратегій Brief COPE Ч. Карвера [24].

Методи математичної статистики: описова статистика (середнє значення, стандартне відхилення), кореляційний аналіз Пірсона.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 50 студентів 3-4 курсів Львівського державного університету внутрішніх справ спеціальності «Психологія» (42 дівчини та 8 хлопців) віком 19-22 роки. Вибірка є репрезентативною для дослідження особливостей емоційної чутливості у студентів-психологів, які перебувають у процесі професійного становлення.

Наукова новизна полягає у виявленні емпіричних закономірностей взаємозв'язку між емоційною чутливістю, рівнем емпатії та розвитком симптомів вторинного травматичного стресу у студентів-психологів в умовах

воєнного стану в Україні. Доведено, що особистий дистрес та емпатійна залученість виступають ключовими предикторами формування травми свідка.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про механізми формування вторинної травматизації, уточненні ролі емоційної емпатії як двоїстого психологічного феномена (ресурсного та ризикованого), а також у систематизації знань про копінг-стратегії як модератори травматичного досвіду.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психопрофілактичних програм щодо зниження ризику вторинної травматизації у студентів-психологів, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної резильєнтності та розвитку адаптивних копінг-стратегій у майбутніх фахівців допомагаючих професій.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (40 позицій). Робота містить п'ять таблиць, які відображають результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЧУТЛИВОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ТРАВМИ СВІДКА

1.1. Психологічна сутність емоційної чутливості та емпатії особистості

Емоційна чутливість у сучасній психологічній науці розглядається як інтегративна властивість особистості, що визначає інтенсивність, глибину та диференційованість емоційних реакцій на зовнішні та внутрішні стимули. Вона виступає важливим компонентом емоційної сфери людини та відіграє значущу роль у процесах соціального пізнання, міжособистісної взаємодії та адаптації до складних життєвих обставин. У контексті студентського віку, який характеризується підвищеною емоційною лабільністю та чутливістю до соціальних змін, дана властивість набуває особливої актуальності, зокрема в умовах воєнного стану та інформаційної нестабільності [5; 27; 34].

Науковці підкреслюють, що емоційна чутливість проявляється у здатності особистості швидко реагувати на емоційні сигнали, тонко сприймати переживання інших людей, а також глибоко проживати власні емоційні стани. Так, О. Б. Абрамів зазначає, що високий рівень емоційної чутливості тісно пов'язаний із розвитком емоційного інтелекту, однак водночас може супроводжуватися підвищеною тривожністю та внутрішньою напругою [1].

Подібну позицію підтримують І. Візнюк та О. В. Герич, які наголошують на тому, що в умовах воєнного конфлікту емоційна чутливість може виступати як ресурсом, так і фактором психологічної вразливості [4; 5].

Емоційна чутливість нерозривно пов'язана з феноменом емпатії, яка визначається як здатність особистості розуміти та співпереживати емоційним станам інших людей. У психологічній літературі традиційно виділяють два основні компоненти емпатії, а саме афективний та когнітивний. Афективна

емпатія передбачає емоційне співпереживання, тобто безпосереднє переживання емоцій іншої людини, тоді як когнітивна емпатія полягає у здатності усвідомлювати та інтерпретувати емоційні стани інших без обов'язкового емоційного залучення [16; 23].

Дослідження показують, що у студентської молоді афективна емпатія часто домінує над когнітивною, що обумовлює більш глибоке емоційне залучення до переживань інших людей. З одного боку, це сприяє розвитку соціальної чутливості та просоціальної поведінки, а з іншого, підвищує ризик емоційного виснаження та формування вторинних травматичних реакцій [32; 40].

Зокрема, М. С. Джевон підкреслює, що досвід спостереження за травматичними подіями може викликати інтенсивні емоційні реакції навіть без прямої участі в них, що особливо характерно для осіб із високим рівнем емпатії [9].

Важливим аспектом у дослідженні емоційної чутливості є її зв'язок із емоційним інтелектом, який включає здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей. За результатами дослідження О. Б. Абрамів, високий рівень емоційного інтелекту може пом'якшувати негативний вплив підвищеної емоційної чутливості, знижуючи рівень тривожності та сприяючи ефективнішому подоланню стресу [1].

У свою чергу, К. В. Аймедов та співавтори підкреслюють значення психологічної грамотності як складової емоційного інтелекту, що дозволяє молоді більш усвідомлено реагувати на стресові ситуації та знижувати їх травматичний вплив [2].

Разом із тим, недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту в поєднанні з високою емоційною чутливістю може призводити до дезадаптивних реакцій, таких як підвищена тривожність, емоційне вигорання та формування психотравматичних станів. А. А. Гладка доводить, що перфекціонізм у студентів, який часто супроводжується високою емоційною

чутливістю, є значущим предиктором тривожності, особливо в умовах невизначеності та соціального напруження [6].

Подібні результати представлені у дослідженнях Т. І. Пономаренко та Ю. В. Сидоренко, які встановили прямий зв'язок між емоційною вразливістю та розвитком депресивних і тривожних симптомів у студентської молоді [27].

Особливу увагу дослідники приділяють взаємозв'язку емоційної чутливості з феноменом психологічної вразливості. Вразливість розглядається як схильність особистості до більш інтенсивного переживання негативних емоцій та труднощів у їх регуляції. У цьому контексті емоційна чутливість виступає одним із ключових чинників, що визначає рівень вразливості до стресу та психотравмуючих впливів [21; 28].

Зокрема, О. П. Носова підкреслює, що молодь із високою емоційною чутливістю демонструє нижчий рівень стресостійкості та більшу схильність до розвитку тривожних розладів [21].

У сучасних умовах війни значення емоційної чутливості як психологічного феномену суттєво зростає. Дослідження показують, що постійний вплив інформації про травматичні події, навіть за відсутності безпосереднього досвіду, може спричиняти формування емоційних реакцій, подібних до тих, що виникають у безпосередніх учасників подій [7; 13].

П. Горностай вводить поняття інформаційної травми, яка виникає внаслідок надмірного емоційного залучення до травматичного контенту, що є особливо актуальним для молоді, яка активно користується соціальними мережами [7].

У цьому контексті важливим є також врахування ролі соціального середовища та підтримки. І. Камецька зазначає, що соціальна підтримка може виступати буфером, який знижує негативний вплив високої емоційної чутливості та сприяє формуванню адаптивних стратегій подолання стресу [17].

Аналогічно, Л. М. Потапюк підкреслює, що розвиток стресостійкості у студентів є ключовим фактором їх психологічного благополуччя в умовах війни [28].

Важливим компонентом у структурі емоційної чутливості є також здатність до резильєнтності, тобто психологічної стійкості до стресу та здатності відновлюватися після травматичних подій. А. В. Євсютіна доводить, що резильєнтність відіграє регуляторну роль у процесі переживання тривожності, знижуючи її інтенсивність навіть за умов високої емоційної чутливості [11].

Подібні висновки містяться у роботах В. О. Леонова та В. В. Содолевської, які підкреслюють значення резильєнтності як ресурсу психологічного захисту [20; 29].

Водночас, варто зазначити, що надмірна емоційна чутливість може сприяти розвитку вторинних травматичних реакцій, особливо у випадках, коли особистість виступає свідком травматичних подій. Дослідження зарубіжних авторів свідчать, що високий рівень емпатії та емоційного залучення є одним із ключових факторів ризику розвитку вторинного травматичного стресу [32; 39].

Зокрема, D. Acquadro Maran та інші наголошують, що інтенсивне співпереживання може призводити до емоційного виснаження та формування симптомів, подібних до посттравматичного стресового розладу [32].

У цьому контексті важливо враховувати і вплив попереднього травматичного досвіду. Дослідження вчених показують, що наявність дитячих травм підсилює сприйнятливність до вторинної травматизації, особливо в умовах активного споживання інформації про травматичні події [36]. Аналогічні результати отримані у дослідженнях українських учених, які підкреслюють кумулятивний ефект травматичного досвіду [18; 19].

Таким чином, емоційна чутливість виступає складним багатовимірним феноменом, який поєднує у собі як адаптивні, так і дезадаптивні аспекти. Вона забезпечує глибину емоційного переживання та здатність до емпатії, однак за

певних умов може підвищувати ризик розвитку тривожності, емоційного виснаження та психотравматичних станів. Особливої значущості ця проблема набуває в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема війни, коли значна частина студентської молоді виступає не лише безпосередніми учасниками, а й свідками травматичних подій.

Отже, аналіз психологічної сутності емоційної чутливості та емпатії дозволяє зробити висновок про їх ключову роль у формуванні емоційних реакцій особистості на травматичні впливи. Високий рівень емоційної чутливості у поєднанні з розвиненою емпатією створює передумови для глибокого переживання чужого досвіду, що, у свою чергу, може призводити до формування феномену вторинної травматизації. Це зумовлює необхідність подальшого теоретичного аналізу даного явища, що буде розглянуто у наступному параграфі.

1.2. Вторинна травматизація як психологічний феномен:

зміст, механізми та чинники

У сучасній психологічній науці поняття травми та психотравми розглядаються як ключові категорії для розуміння впливу екстремальних подій на психічне функціонування особистості. Психологічна травма визначається як наслідок переживання подій, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду та супроводжуються інтенсивними емоційними реакціями, такими як страх, безпорадність, жах або сильний стрес.

За визначенням Л. Л. Бондаревської та І. Т. Лещенко, психічна травма спричиняє глибокі зміни у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості, що можуть мати як короткочасні, так і довготривалі наслідки [3].

Узагальнюючи сучасні підходи, В. В. Грандт підкреслює, що психотравма є не лише реакцією на подію, а складним процесом взаємодії індивідуальних особливостей особистості та зовнішніх обставин, у якому значну роль відіграють попередній досвід, рівень емоційної чутливості та наявність ресурсів психологічного захисту [8]. У цьому контексті важливим є

розмежування первинної та вторинної травматизації, що дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу травматичних подій на людину.

Вторинна травматизація визначається як процес формування травматичних реакцій у осіб, які не були безпосередніми учасниками травматичних подій, але взаємодіяли з їх наслідками через спостереження, слухання або емоційне залучення до досвіду інших людей. У науковій літературі це явище часто описується через поняття вторинного травматичного стресу, який за своїми проявами є подібним до посттравматичного стресового розладу, однак виникає опосередковано [32; 39].

Зокрема, D. Acquadro Maran та співавтори визначають вторинний травматичний стрес як сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових симптомів, що виникають у результаті емпатійного залучення до переживань травмованих осіб [32].

Подібну позицію підтримують О. Тарасенко та Д. Асонов, які наголошують на тому, що вторинна травматизація є характерною не лише для фахівців допомагаючих професій, а й для широких верств населення в умовах масових кризових подій, зокрема війни [39].

Особливої актуальності проблема вторинної травматизації набуває у контексті феномену травми свідка. Травма свідка виникає у тих випадках, коли особистість стає свідком травматичних подій або їх наслідків, навіть якщо вона не є їх безпосереднім учасником. За даними М. С. Джевона, спостереження за наслідками війни, насильства або катастроф може викликати інтенсивні емоційні реакції, які з часом трансформуються у стійкі психотравматичні симптоми [9].

У цьому контексті важливо враховувати, що студентська молодь, зокрема майбутні психологи, часто виступають як вторинні свідки травматичних подій. Це зумовлено як специфікою їх професійної підготовки, що передбачає ознайомлення з травматичними кейсами, так і активним споживанням інформаційного контенту про події війни.

Як зазначають Н. Жигайло та співавтори, студенти-психологи у процесі навчання стикаються з великою кількістю матеріалів, що описують психотравматичні ситуації, що підвищує ризик розвитку вторинного травматичного стресу [12].

Крім того, сучасні умови інформаційного суспільства сприяють поширенню такого явища, як інформаційна травма. П. Горностай визначає її як специфічний вид психотравматичного впливу, що виникає внаслідок надмірного або неконтрольованого споживання інформації про травматичні події [7]. Особливістю інформаційної травми є те, що вона може формуватися навіть за відсутності прямого контакту з подією, що значно розширює коло осіб, які піддаються травматизації.

Дослідження О. В. Завгородньої підтверджують, що в умовах інформаційної невизначеності та постійного інформаційного навантаження зростає рівень тривожності та емоційного напруження, що сприяє формуванню психотравматичних реакцій [13].

Подібні висновки містяться і у роботах О. Завгородньої та Л. Макіної, які підкреслюють різноманітність форм психотравм в умовах сучасних загроз та їх вплив на психічне здоров'я молоді [14].

Важливим аспектом у дослідженні вторинної травматизації є аналіз механізмів її формування. Одним із ключових механізмів є емпатійне залучення, яке, як було зазначено у попередньому параграфі, є характерною рисою осіб із високим рівнем емоційної чутливості. Саме здатність до глибокого співпереживання обумовлює інтеріоризацію чужого травматичного досвіду, що з часом може призводити до розвитку власних травматичних реакцій [32; 40].

Іншим важливим механізмом є когнітивна ідентифікація з жертвою, яка проявляється у схильності особистості уявляти себе на місці постраждалого. Це сприяє посиленню емоційного впливу травматичної інформації та підвищує ризик формування негативних когнітивних схем, таких як відчуття небезпеки, безпорадності або втрати контролю [36].

Суттєву роль у процесі вторинної травматизації відіграє також повторюваність впливу травматичної інформації. Як зазначає В. Красков, тривале перебування в умовах інформаційного перенасичення, пов'язаного з війною, призводить до накопичення стресу та виснаження адаптаційних ресурсів особистості [19].

У свою чергу, дослідження V. Kurarov та співавторів демонструють, що тривалий вплив стресових факторів сприяє зростанню рівня тривожності, депресії та стресу серед студентської молоді [35].

Аналізуючи чинники ризику розвитку вторинного травматичного стресу, дослідники виділяють як індивідуальні, так і соціальні фактори. До індивідуальних належать високий рівень емоційної чутливості, емпатійність, попередній травматичний досвід, низький рівень стресостійкості та недостатній розвиток копінг-стратегій [32; 36]. Водночас доводять, що наявність дитячих травм значно підвищує ризик розвитку вторинної травматизації у дорослому віці [36].

До соціальних чинників належать інтенсивність та тривалість впливу травматичної інформації, рівень соціальної підтримки, а також специфіка соціального середовища. І. Камецька підкреслює, що відсутність належної соціальної підтримки посилює негативні наслідки травматичного досвіду та ускладнює процес адаптації [17].

У свою чергу, дослідження А. Резнік та співавторів свідчать про значний вплив воєнних подій на психічне здоров'я студентської молоді, зокрема підвищення рівня тривожності та емоційної нестабільності [37].

Окрему увагу варто приділити ролі професійної діяльності у формуванні вторинної травматизації. Студенти-психологи, які брали участь в емпіричному дослідженні, у кількості 50 осіб віком 19-22 роки, вже на етапі навчання стикаються з травматичними історіями, кейсами та теоретичними матеріалами, що описують наслідки психотравм. Це дозволяє розглядати їх як потенційних вторинних свідків, оскільки навіть опосередкований контакт із травматичним досвідом може викликати відповідні емоційні реакції.

Як зазначає S. Thompson та співавтори, студенти, які навчаються у сфері допомагаючих професій, є особливо вразливими до вторинного травматичного стресу через високий рівень емпатії та емоційного залучення [40].

У цьому контексті важливим є також врахування ролі копінг-стратегій, які визначають способи подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин. Використання адаптивних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка та емоційна регуляція, сприяє зниженню ризику розвитку вторинної травматизації, тоді як дезадаптивні стратегії, навпаки, посилюють її прояви [24; 32].

Таким чином, вторинна травматизація є складним багатофакторним феноменом, що формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників. Вона тісно пов'язана з емоційною чутливістю та емпатією особистості, які, з одного боку, забезпечують здатність до глибокого співпереживання, а з іншого, підвищують ризик інтеріоризації чужого травматичного досвіду. Особливої актуальності ця проблема набуває серед студентської молоді, зокрема майбутніх психологів, які в силу специфіки своєї діяльності часто виступають вторинними свідками травматичних подій.

Отже, аналіз змісту, механізмів та чинників вторинної травматизації дозволяє розглядати її як важливий аспект сучасних психологічних досліджень, що потребує подальшого емпіричного вивчення. Це створює підґрунтя для дослідження ролі емоційної чутливості як одного з ключових чинників формування травми свідка у студентської молоді.

1.3. Психологічні особливості студентської молоді в умовах війни та роль копінг-стратегій у подоланні травматичного досвіду

Сучасні соціально-політичні умови, зокрема війна, суттєво трансформують психоемоційний стан студентської молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення. Студентський вік характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, формуванням ціннісних орієнтацій, розвитком самосвідомості та пошуком життєвих

смислів, що робить молодь особливо вразливою до дії стресогенних факторів [25; 28].

Дослідження свідчать, що в умовах воєнного стану психічний стан студентів зазнає значних змін, що проявляється у підвищенні рівня емоційної напруги, тривожності, невизначеності та психологічного виснаження. І. А. Дубова зазначає, що студенти демонструють зниження рівня стресостійкості та труднощі у адаптації до нових умов життя, що пов'язані з постійною загрозою безпеці та нестабільністю соціального середовища [10].

Подібні висновки представлені у роботах Л. М. Потапюк, яка підкреслює, що війна виступає потужним хронічним стресором, який впливає на всі сфери життєдіяльності молоді [28].

Одними з найбільш поширених психологічних проявів у студентської молоді в умовах війни є тривожність, депресивні стани та хронічний стрес. За результатами дослідження В. Краскова, значна частина студентів демонструє високий рівень тривожності, що пов'язано з невизначеністю майбутнього, інформаційним перевантаженням та переживанням за власну безпеку та безпеку близьких [19]. Аналогічні результати отримані у міжнародних дослідженнях, де встановлено, що тривожні та депресивні симптоми є одними з найпоширеніших наслідків впливу воєнних подій на психіку молоді [35; 37].

Зокрема, V. Kugarov та співавтори у довготривалому дослідженні динаміки психічного стану українських студентів встановили поступове зростання рівня тривожності, депресії та стресу впродовж періоду пандемії та подальшої війни, що свідчить про кумулятивний ефект стресових факторів [35].

У свою чергу, А. Reznik та співавтори підкреслюють, що особливо вразливою групою є студентки, у яких фіксується вищий рівень емоційної напруженості та тривожності [37].

Важливим аспектом є також вплив психологічної грамотності на здатність студентів протистояти стресу. К. В. Аймедов та співавтори доводять, що сформованість знань про психологічні механізми стресу та способи його

подолання сприяє більш ефективній адаптації до складних умов та зниженню рівня емоційного напруження [2]. Це особливо актуально для студентів-психологів, які володіють базовими знаннями щодо психічного функціонування, але водночас можуть бути більш емоційно залученими до травматичного контенту.

У цьому контексті ключовим ресурсом подолання негативних психологічних наслідків виступає резильєнтність, яка визначається як здатність особистості зберігати психічну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу. А. В. Євсютіна підкреслює, що резильєнтність виконує регуляторну функцію, знижуючи рівень тривожності та сприяючи адаптації до складних життєвих обставин [11].

Подібну позицію підтримує В. В. Соделевська, яка розглядає резильєнтність як один із ключових факторів підтримки ментального здоров'я молоді в умовах війни [29].

Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із більш ефективним використанням адаптивних копінг-стратегій, що дозволяють особистості конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Л. В. П'янківська зазначає, що студенти з високим рівнем стійкості демонструють більшу здатність до саморегуляції, позитивного мислення та пошуку ресурсів для подолання труднощів [25].

Особливу роль у процесі подолання травматичного досвіду відіграють копінг-стратегії, які визначаються як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Відповідно до сучасних підходів, копінг-стратегії поділяються на адаптивні та дезадаптивні. До адаптивних належать активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка ситуації, тоді як до дезадаптивних відносять уникнення, заперечення та емоційне відсторонення [24; 33].

Дослідження А. Bondar та співавторів показують, що українські студенти у період війни частіше використовують як адаптивні, так і

дезадаптивні копінг-стратегії, що свідчить про неоднорідність їх психологічних реакцій [33]. Зокрема, пошук соціальної підтримки та орієнтація на вирішення проблем пов'язані з кращими показниками психічного здоров'я, тоді як уникнення та емоційне пригнічення корелюють із підвищеним рівнем тривожності та депресії.

Важливим є також вплив індивідуального досвіду на вибір копінг-стратегій. І. А. Дубова зазначає, що студенти з вищим рівнем стресостійкості частіше використовують конструктивні стратегії подолання стресу, тоді як особи з низьким рівнем стійкості схильні до уникнення та пасивних форм реагування [10].

У свою чергу, В. Красков підкреслює, що інтенсивність переживання стресу безпосередньо впливає на ефективність копінг-поведінки [19].

Суттєвим чинником у подоланні травматичного досвіду є також соціальна підтримка, яка виступає важливим ресурсом психологічної адаптації. Дослідження показують, що наявність підтримки з боку родини, друзів та освітнього середовища сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню психоемоційного стану студентів [2; 29]. У цьому контексті роль закладів вищої освіти полягає у створенні сприятливого психологічного клімату та впровадженні програм психологічної підтримки.

Окрему увагу варто приділити студентам-психологам, які, з одного боку, володіють знаннями щодо психологічних механізмів стресу, а з іншого, можуть бути більш уразливими до його впливу через підвищений рівень емпатії та емоційної чутливості. Як показує аналіз наукових джерел, представники допомагаючих професій частіше стикаються з феноменом вторинної травматизації, що вимагає розвитку спеціальних навичок саморегуляції та професійного самозбереження [33; 35].

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна зазначити, що психічний стан студентської молоді в умовах війни визначається складною взаємодією стресогенних факторів, індивідуально-психологічних особливостей та соціального середовища. Високий рівень тривожності,

депресії та стресу є типовими проявами реакції на воєнні події, однак їх інтенсивність та тривалість значною мірою залежать від рівня резильєнтності та ефективності копінг-стратегій.

Таким чином, копінг-стратегії виступають ключовим механізмом регуляції психоемоційного стану студентів у складних життєвих обставинах. Їх розвиток та формування є важливим завданням як індивідуального, так і інституційного рівня, оскільки сприяє підвищенню психологічної стійкості та зниженню ризику розвитку психотравматичних станів.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми емоційної чутливості як чинника формування травми свідка у студентської молоді було встановлено, що дана проблема є комплексною та багатовимірною, охоплюючи як індивідуально-психологічні, так і соціально обумовлені аспекти.

У параграфі 1.1. з'ясовано, що емоційна чутливість є важливою характеристикою особистості, яка визначає глибину та інтенсивність емоційних переживань, а також пов'язана з рівнем розвитку емпатії та емоційного інтелекту. Встановлено, що високий рівень емоційної чутливості сприяє розвитку здатності до співпереживання, однак водночас підвищує вразливість до стресу, тривожності та психотравматичних впливів.

У параграфі 1.2. проаналізовано сутність вторинної травматизації як психологічного феномену, що виникає внаслідок опосередкованого контакту з травматичними подіями. Визначено основні механізми її формування, серед яких ключову роль відіграють емпатійне залучення, когнітивна ідентифікація та інформаційне перевантаження. Особливу увагу приділено феномену травми свідка та інформаційної травми, які є характерними для сучасних умов війни. Обґрунтовано, що студенти, зокрема майбутні психологи, можуть виступати як вторинні свідки травматичних подій.

У параграфі 1.3. розглянуто психологічні особливості студентської молоді в умовах війни та встановлено, що основними проявами

психоемоційного стану є підвищена тривожність, депресивні стани та хронічний стрес. Доведено, що важливу роль у подоланні негативних наслідків відіграють резильєнтність та копінг-стратегії, які забезпечують адаптацію до складних життєвих умов та збереження психічного здоров'я.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують, що емоційна чутливість є значущим чинником формування травми свідка у студентської молоді, особливо в умовах війни. Вона визначає ступінь емоційного залучення до травматичних подій та опосередковує розвиток вторинної травматизації. Отримані теоретичні положення створюють основу для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційної чутливості та травми свідка у студентів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЧУТЛИВОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ТРАВМИ СВІДКА У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні емоційної чутливості як чинник формування травми свідка у студентської молоді прийняло участь 50 студентів 3-4 курсів ЛьвДУВС спеціальності «Психологія» (42 дівчат та 8 хлопців), вік досліджуваних 19-22 роки. Аналіз наукових праць показав, що студенти-психологи характеризуються високою емоційною залученістю та емпатійністю. Крім того, контекст війни в Україні суттєво підвищує загальний рівень вторинної травматизації.

Гіпотеза дослідження: формування вторинного травматичного стресу (травми свідка) у студентів-психологів є багатофакторним процесом, у якому взаємодіють емоційна чутливість особистості та її здатність до конструктивної психологічної саморегуляції.

Для дослідження нами було обрані наступні психодіагностичні інструменти:

- 1) Опитувальник вторинного травматичного стресу (STSS) [22];
- 2) Опитувальник емоційної емпатії (EETS), розроблений А. Мехрабієном та Н. Епштейном [23];
- 3) Індекс міжособистісної реактивності (IRI) [16];
- 4) Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE, розроблений Ч. Карвером [24].

Опитувальник вторинного травматичного стресу (STSS) [22], розроблений Bride та колегами, є психодіагностичним інструментом, спрямованим на вимірювання симптомів вторинної (вікарної) травматизації,

яка виникає внаслідок опосередкованого контакту з травматичним досвідом інших людей. Методика базується на концепції вторинного травматичного стресу як психологічного стану, що за симптоматикою подібний до посттравматичного стресового розладу, однак формується не через безпосереднє переживання травматичної події, а через емпатійне залучення до переживань інших осіб або спостереження за їхніми стражданнями.

Опитувальник складається з 17 тверджень, які охоплюють три основні симптоматичні кластери: інтрузію, уникнення та фізіологічне збудження (гіперактивацію). Інтрузія відображає нав'язливі думки, образи та емоційні переживання, пов'язані з травматичними подіями інших людей; уникнення характеризує свідоме або несвідоме дистанціювання від нагадувань про ці події, а також прагнення уникати думок, розмов або ситуацій, що асоціюються з травматичним досвідом; гіперактивація включає симптоми підвищеної тривожності, емоційного напруження, порушень сну, дратівливості та фізіологічного збудження.

Респонденти оцінюють частоту прояву кожного твердження за шкалою Лайкерта, зазвичай від «ніколи» до «дуже часто», що дозволяє отримати кількісні показники вираженості вторинного травматичного стресу. Обробка результатів передбачає підрахунок окремих субшкал та загального інтегрального показника, який відображає рівень вторинної травматизації. Вищі значення свідчать про більш виражені симптоми вторинного травматичного стресу, зокрема емоційне виснаження, нав'язливе переживання чужих травм та поведінкове уникнення.

Доцільність застосування STSS у дослідженнях студентської молоді, особливо у контексті теми емоційної чутливості та травми свідка, є високою, оскільки методика дозволяє емпірично зафіксувати психологічні наслідки опосередкованого контакту з травматичними подіями. У студентському середовищі, зокрема в умовах війни або підвищеної соціальної напруги, молодь часто виступає не лише безпосередніми учасниками, а й свідками травматичних подій через медіа, соціальні мережі або особисті контакти. У

таких умовах STSS дає змогу виявити ступінь емоційного «відгуку» на чужі страждання, що є центральним у феномені вторинної травматизації.

Особливо важливою є можливість використання STSS у комплексі з методиками, що вимірюють емоційну чутливість або емпатію, оскільки це дозволяє дослідити механізм формування травми свідка як взаємодію між високою емпатійністю та вразливістю до стресу. Таким чином, STSS виступає валідним інструментом для оцінки рівня психологічного впливу непрямих травматичних переживань і є доцільним у дослідженнях, спрямованих на вивчення емоційної регуляції, емпатії та ризиків вторинної травматизації у студентської молоді.

Індекс міжособистісної реактивності (IRI) [16] Марк Девіс – це багатовимірний психодіагностичний інструмент, розроблений для оцінки емпатії як складного феномену, що включає як емоційні, так і когнітивні компоненти. Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях, зокрема у вивченні емоційної чутливості, міжособистісної взаємодії та реакцій на стресові й травматичні події.

Опитувальник складається з 28 тверджень, які об'єднані у 4 субшкали, що відображають різні аспекти емпатії. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Методика є самозвітною та придатною для дослідження підлітків і дорослих, зокрема студентської молоді.

Субшкали:

1. Перспективне прийняття. Відображає когнітивну здатність індивіда розуміти точку зору іншої людини, ставити себе на її місце. Ця шкала характеризує раціональний компонент емпатії.

2. Емпатійна турбота. Вимірює емоційно-позитивну реакцію на переживання інших: співчуття, співпереживання, бажання допомогти. Є ключовим показником емоційної чутливості.

3. Особистий дистрес. Відображає власний дискомфорт, тривогу та напруження, які виникають у відповідь на страждання інших. Ця шкала є

особливо важливою у дослідженнях вторинної травматизації, оскільки свідчить про схильність до емоційного перевантаження.

4. **Фантазія.** Характеризує схильність людини ідентифікувати себе з персонажами художніх творів, емоційно залучатися до вигаданих ситуацій. Відображає здатність до уявної емпатії.

Респондентам пропонується заповнити опитувальник індивідуально або в групі. Час виконання становить приблизно 10-15 хвилин. Інструкція передбачає чесну самооцінку без «правильних» чи «неправильних» відповідей. Кожна субшкала містить 7 пунктів. Частина тверджень має зворотне кодування. Обчислюються окремі бали за кожною шкалою шляхом сумування відповідей. Загальний інтегральний показник емпатії зазвичай не використовується, оскільки методика передбачає багатовимірний аналіз.

Інтерпретація результатів:

- високий рівень перспективного прийняття свідчить про розвинені когнітивні механізми розуміння інших;
- високі показники емпатійної турботи вказують на виражену емоційну чутливість і гуманістичну спрямованість;
- високий особистий дистрес може свідчити про емоційну вразливість і ризик розвитку вторинного стресу або вигорання;
- високий рівень фантазії характеризує схильність до емоційного занурення у вигадані ситуації.

У контексті теми емоційної чутливості як чинника формування травми свідка методика IRI є особливо цінною, оскільки:

- a) дозволяє розмежувати адаптивні (емпатійна турбота) і ризикові (особистий дистрес) аспекти емпатії;
- b) дає змогу виявити, чи пов'язана вторинна травматизація саме з емоційною перевантаженістю;
- c) добре комбінується з методиками типу STSS для аналізу кореляційних зв'язків.

Таким чином, методика IRI виступає валідним і теоретично обґрунтованим інструментом для дослідження емоційної чутливості як психологічного чинника травматизації у студентської молоді.

Опитувальник емоційної емпатії (EETS), розроблений А. Мехрабієном та Н. Епштейном [23], є психодіагностичною методикою, спрямованою на вимірювання афективного компонента емпатії, тобто здатності індивіда емоційно відгукуватися на переживання інших людей. У межах теоретичної концепції авторів емпатія розглядається не лише як когнітивне розуміння емоційного стану іншої особи, а передусім як емоційний резонанс, що проявляється у співпереживанні, емоційному «зараженні» та безпосередній афективній реакції на стан іншого. Таким чином, EETS дозволяє оцінити ступінь емоційної включеності особистості у міжособистісні взаємодії та інтенсивність її емоційної реактивності.

Методика складається із серії тверджень, які респондент оцінює за шкалою ступеня згоди, що забезпечує кількісне вимірювання рівня емоційної емпатії. Зміст тверджень спрямований на виявлення схильності до співпереживання, емоційної чутливості до переживань інших людей, а також здатності до афективного відгуку у ситуаціях спостереження або уявлення чужого емоційного досвіду. Результатом є інтегральний показник емоційної емпатії, який інтерпретується як низький, середній або високий рівень вираженості.

Психометрично методика характеризується достатньою внутрішньою узгодженістю та валідністю щодо вимірювання саме афективного компонента емпатії, що робить її широко застосовною у дослідженнях соціальної, клінічної та вікової психології. Важливо підкреслити, що EETS не орієнтований на оцінку когнітивного розуміння емоцій інших, а фокусується саме на емоційному залученні, що є принципово значущим у контексті дослідження вторинної травматизації.

Доцільність використання опитувальника емоційної емпатії у дослідженні емоційної чутливості як чинника формування травми свідка у

студентської молоді зумовлена його безпосередньою відповідністю предмету дослідження. Емоційна емпатія виступає базовим психологічним механізмом, що визначає схильність особистості до глибокого емоційного реагування на переживання інших людей, а отже, є ключовим предиктором розвитку вторинної травматизації при опосередкованому контакті з травматичними подіями. У контексті феномену травми свідка високий рівень емпатії може зумовлювати підвищену емоційну вразливість до травматичного контенту, що надходить через медіа, соціальне оточення або професійно-навчальну діяльність.

У межах структурної моделі дослідження EETS розглядається як диспозиційна змінна, що ініціює емоційне реагування на травматичні стимули та опосередковано впливає на формування суб'єктивної значущості пережитих подій, вибір копінг-стратегій і, зрештою, рівень вторинного травматичного стресу. Таким чином, емпатія виступає первинним афективним механізмом у ланцюгу «емоційна чутливість – когнітивна оцінка – копінг – травма свідка».

Використання EETS є особливо обґрунтованим у дослідженні студентської молоді, оскільки саме у цьому віковому періоді емпатійні характеристики є відносно гнучкими та варіативними, а також суттєво залежать від професійної спрямованості навчання. Зокрема, студенти психологічних спеціальностей демонструють підвищений рівень емоційної емпатії, що може виступати як фактор ризику вторинної травматизації, тоді як студенти юридичних спеціальностей частіше характеризуються більшою емоційною дистанційованістю, що виконує захисну функцію.

Отже, застосування опитувальника емоційної емпатії (EETS) у даному дослідженні є методично та теоретично доцільним, оскільки дозволяє кількісно операціоналізувати ключовий афективний компонент емоційної чутливості, а також забезпечує можливість емпіричної перевірки гіпотези щодо його ролі у формуванні травми свідка у студентської молоді в умовах підвищеного інформаційного та емоційного навантаження.

Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE, розроблений Ч. Карвером [24], є скороченою версією багатовимірного інструменту для діагностики індивідуальних способів подолання стресових ситуацій. Методика ґрунтується на транзакційній моделі стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман, відповідно до якої подолання стресу розглядається як процес когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на управління зовнішніми або внутрішніми вимогами, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості.

Brief COPE дозволяє оцінити широкий спектр копінг-стратегій, які умовно поділяються на адаптивні, емоційно-орієнтовані та дезадаптивні. До адаптивних стратегій відносять активне подолання, планування, пошук інструментальної підтримки та позитивне переосмислення ситуації. Емоційно-орієнтовані стратегії включають пошук емоційної підтримки, прийняття, а також звернення до релігії чи системи смислів. Дезадаптивні копінг-стратегії представлені уникненням, запереченням, поведінковим відволіканням, самозвинуваченням, а в окремих випадках й використанням неефективних форм емоційної регуляції.

Методика складається із ряду тверджень, які респондент оцінює за ступенем частоти використання кожної стратегії у стресових ситуаціях. Результати дозволяють сформувати профіль копінг-поведінки особистості та визначити переважаючі способи психологічного подолання стресу.

Психометрично Brief COPE характеризується достатньою валідністю та надійністю, широко використовується у клінічній, соціальній та віковій психології, а також у дослідженнях стресу, травматизації та адаптаційних процесів. Його перевагою є можливість диференційованого аналізу як конструктивних, так і неконструктивних стратегій подолання стресу в межах однієї методики.

Доцільність використання Brief COPE у дослідженні емоційної чутливості як чинника формування травми свідка у студентської молоді зумовлена тим, що копінг-стратегії виступають ключовим медіатором між

емоційною реактивністю особистості та розвитком вторинної травматизації. У контексті даного дослідження важливо не лише встановити рівень емоційної емпатії та чутливості, але й визначити, яким чином студенти регулюють власні емоційні реакції у відповідь на травматичний контент.

Зокрема, дезадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення або заперечення, можуть посилювати ризик формування травми свідка через блокування емоційної переробки травматичного досвіду, тоді як адаптивні стратегії, наприклад позитивне переосмислення або активне подолання, можуть виконувати захисну функцію, знижуючи рівень вторинного травматичного стресу. Емоційно-орієнтовані стратегії, у свою чергу, можуть мати амбівалентний вплив залежно від інтенсивності емоційної залученості та загального рівня емпатії.

У структурі емпіричного дослідження Brief COPE виконує роль важливого медіаційного інструменту, що дозволяє проаналізувати поведінкові механізми трансформації емоційної чутливості у психологічні наслідки травматичного досвіду. Його використання дає змогу комплексно дослідити не лише інтенсивність емоційного реагування студентів-психологів, але й способи їхньої психологічної саморегуляції в умовах впливу травматичного контенту.

Таким чином, застосування опитувальника копінг-стратегій Brief COPE є методично обґрунтованим та теоретично доцільним, оскільки забезпечує можливість емпіричного вивчення регуляторних механізмів, які опосередковують зв'язок між емоційною чутливістю та формуванням травми свідка у студентської молоді.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Використання опитувальника (STSS) у дослідженні студентів-психологів дозволило зафіксувати наявність помірного-підвищеного рівня вторинної травматизації у значної частини вибірки студентів-психологів, що, на нашу думку, зумовлено специфікою професійної підготовки, високим

рівнем емоційної включеності у проблеми інших людей та контекстом соціальної нестабільності, пов'язаної з війною.

Таблиця 2.1

Результати дослідження студентів-психологів згідно методики STSS

Шкала STSS	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Інтрузія	3,2	0,78
Уникнення	2,85	0,74
Гіперактивація (збудження)	3,10	0,81
Загальний показник STSS	52,40	9,35

Отримані результати дослідження студентів-психологів 3-4 курсів за методикою (STSS) наведені у таблиці 2.1. свідчать про наявність переважно помірно підвищеного рівня вторинного травматичного стресу у вибірці, що є закономірним для осіб, які перебувають на етапі професійного становлення в допомагаючій сфері та вже мають систематичний контакт із травматичним матеріалом у процесі навчання, практики або опосередкованого сприйняття подій сучасного соціального контексту. Загальний показник STSS ($M = 52,40$; $SD = 9,35$) вказує на тенденцію до емоційного навантаження середньої інтенсивності, що не досягає клінічного рівня, однак відображає наявність стійких проявів вторинної травматизації у значної частини студентів.

Аналіз окремих шкал дозволяє деталізувати структуру переживань. Найвищі середні значення виявлено за шкалою інтрузії ($M = 3,25$; $SD = 0,78$), що свідчить про схильність студентів до мимовільного відтворення образів, думок і емоцій, пов'язаних із травматичними історіями інших людей. Це може бути інтерпретовано як прояв підвищеної емпатійної залученості та недостатньо сформованих механізмів когнітивного дистанціювання, що є характерним для етапу професійного навчання. Подібні прояви вказують на те, що інформація про травматичні події не залишається нейтральною, а емоційно «продовжує жити» у внутрішньому досвіді студентів, періодично активуючи стресові реакції.

Шкала гіперактивації також демонструє підвищені показники ($M = 3,10$; $SD = 0,81$), що свідчить про наявність фізіологічної та емоційної напруги, підвищеної тривожності, порушень сну та загальної емоційної збудливості. Це може відображати стан хронічного психологічного напруження, який формується внаслідок регулярного контакту з емоційно важкими матеріалами, а також загальної соціальної ситуації, що підсилює відчуття небезпеки та невизначеності.

Шкала уникнення має дещо нижчі, хоча й помірні значення ($M = 2,85$; $SD = 0,74$), що вказує на відносно обмежене використання захисного механізму емоційного дистанціювання. Це може свідчити про професійну спрямованість студентів-психологів на емпатійне залучення та розуміння досвіду інших, однак водночас підвищує ризик емоційного перевантаження, оскільки компенсаторні механізми уникнення ще недостатньо сформовані або використовуються ситуативно.

Узагальнення результатів дозволяє зробити висновок, що у студентів-психологів 3-4 курсів спостерігається специфічний профіль вторинного травматичного стресу, який характеризується домінуванням інтрузійних і фізіологічно-емоційних реакцій при відносно менш вираженому уникненні. Така структура є типовою для осіб із високим рівнем емпатійної включеності, що перебувають на етапі формування професійної ідентичності, але ще не мають повністю сформованих навичок психологічної саморегуляції та емоційного захисту.

Таблиця 2.2

Результати дослідження студентів-психологів згідно методики (IRI)

Субшкала IRI	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Перспективне прийняття	17,80	3,10
Емпатійна турбота	19,40	2,85
Особистий дистрес	15,90	3,40
Фантазія	18,20	3,25

Отримані результати дослідження студентів-психологів 3-4 курсів за методикою IRI свідчать про загалом підвищений рівень емпатійних здібностей у вибірці з переважанням емоційно-орієнтованих компонентів емпатії над суто когнітивними, що є характерним для осіб, які перебувають на етапі професійного становлення у сфері допомагаючих професій. Аналіз середніх значень за субшкалами показує, що найбільш вираженим компонентом емпатійного профілю є емпатійна турбота ($M = 19,40$; $SD = 2,85$), що відображає високий рівень емоційного співпереживання, чутливості до станів інших людей та внутрішньої мотивації до надання підтримки.

Такий результат свідчить про сформовану гуманістичну спрямованість студентів-психологів, їхню здатність до емоційного залучення у переживання інших та готовність реагувати на чужий емоційний біль, що є професійно важливою якістю, однак водночас може виступати фактором ризику емоційного перевантаження за умов інтенсивного контакту з травматичними історіями.

Досить високі показники за шкалою фантазії ($M = 18,20$; $SD = 3,25$) свідчать про схильність респондентів до емоційного занурення у вигадані ситуації, художні образи та уявні сценарії. Це вказує на розвинену здатність до ідентифікації з персонажами та опосередкованого переживання емоційного досвіду, що може підсилювати загальну емпатійну реактивність особистості. У контексті професійного становлення психологів така особливість є амбівалентною: з одного боку, вона сприяє глибшому розумінню клієнта, а з іншого, може підвищувати емоційну вразливість до непрямих травматичних впливів.

Показники перспективного прийняття ($M = 17,80$; $SD = 3,10$) свідчать про достатньо розвинену, але не домінуючу когнітивну складову емпатії. Це означає, що студенти загалом здатні до розуміння позиції іншої людини, проте когнітивна дистанція не завжди виступає стабільним механізмом регуляції емоційного включення. Таким чином, когнітивна емпатія у вибірці функціонує радше як супровідний компонент, ніж як провідний регулятор емоційної

взаємодії, що частково пояснює підвищену емоційну залученість у переживання інших осіб.

Особливої уваги потребує шкала особистого дистресу ($M = 15,90$; $SD = 3,40$), яка відображає рівень власного емоційного напруження та дискомфорту у відповідь на переживання інших людей. Отримані середні значення свідчать про наявність помірного рівня емоційної вразливості, тобто частина студентів схильна не лише співпереживати, але й емоційно «заражатися» станами інших, переживаючи тривогу, напруження або внутрішній дискомфорт.

Саме цей компонент є найбільш значущим у контексті ризику розвитку вторинної травматизації, оскільки поєднання високої емпатії та підвищеного особистого дистресу створює передумови для емоційного виснаження при тривалому контакті з травматичним матеріалом.

Загалом результати IRI формують профіль студентів-психологів як групи з вираженою емоційною чутливістю, високим рівнем емпатійної турботи та помірно високою здатністю до уявної ідентифікації з іншими, при цьому з відносно менш стабільними когнітивними механізмами дистанціювання та наявністю помірного особистого дистресу.

Така структура емпатійного профілю може розглядатися як психологічна основа для формування як професійно важливих якостей (емпатійність, чутливість, здатність до підтримки), так і потенційних ризиків (емоційне виснаження, вторинна травматизація, зниження стресостійкості) у разі інтенсивного контакту з травматичними переживаннями інших людей.

Результати подані у табл. 2.3. свідчать про високий рівень емоційної емпатії у студентів-психологів, що є закономірним для осіб, які готуються до професій діяльності у сфері «людина-людина».

Результати дослідження студентів-психологів згідно методики (EETS)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Загальна емоційна емпатія (EETS)	24,80	4,20

Середнє значення ($M = 24,80$) вказує на виражену здатність до емоційного відгуку на переживання інших, включаючи співчуття, співпереживання та емоційне резонування з чужими станами. Водночас стандартне відхилення ($SD = 4,20$) свідчить про помірну варіативність показників у вибірці, тобто наявність як студентів із дуже високою емпатійною чутливістю, так і тих, у кого вона є більш стриманою або регульованою. Це може пояснюватися індивідуальними відмінностями у сформованості емоційної саморегуляції, досвіді психологічної практики та рівні стресостійкості.

Загалом результати відображають профіль емоційно чутливої групи студентів-психологів, у якій висока емпатійність виступає ключовим ресурсом для майбутньої консультативної діяльності, але водночас може підвищувати ризик емоційного перевантаження та вторинної травматизації при недостатньо розвинених механізмах психологічного захисту.

Отримані результати дослідження студентів-психологів за методикою Brief COPE (див. табл. 2.4), свідчать про переважання адаптивних стратегій подолання стресу у вибірці з домінуванням проблемно-орієнтованого копінг-профілю та активного пошуку соціальної підтримки. Загальна структура копінг-профілю характеризується як відносно зріла та функціонально ефективна, що є типовим для студентів-психологів, які перебувають на етапі професійного становлення та вже володіють базовими навичками психологічної саморегуляції.

**Результати дослідження студентів-психологів
згідно методики Brief COPE**

Тип копінг-стратегії	Приклади стратегій	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Проблемно-орієнтований копінг	активне вирішення проблем, планування, пошук підтримки	5,85	0,95
Емоційно-орієнтований копінг	емоційна підтримка, прийняття, позитивне переосмислення	5,42	1,05
Уникнення / дезадаптивний копінг	заперечення, уникнення, самозвинувачення, вживання відволікань	3,91	1,10
Пошук соціальної підтримки	звернення до друзів, родини, фахівців	5,62	0,90
Копінг через відволікання	гумор, переключення уваги, діяльність	5,12	1,00

Найвищі середні показники виявлено за шкалою проблемно-орієнтованого копінгу ($M = 5,85$; $SD = 0,95$), що свідчить про домінування активної поведінкової стратегії подолання стресових ситуацій. Це означає, що студенти схильні не уникати проблем, а аналізувати їх, планувати дії та шукати конкретні шляхи вирішення. Така стратегія є найбільш адаптивною, оскільки дозволяє зменшувати вплив стресових факторів шляхом безпосереднього впливу на джерело труднощів, а не лише на емоційні наслідки.

Дуже близькі за рівнем значення спостерігаються за шкалою пошуку соціальної підтримки ($M = 5,62$; $SD = 0,90$), що вказує на виражену тенденцію студентів звертатися до соціального оточення у складних ситуаціях. Це може проявлятися у зверненні до друзів, родини або значущих осіб за емоційною чи практичною допомогою. Такий результат відображає достатньо розвинену соціальну компетентність і відкритість до міжособистісної взаємодії, що є важливим ресурсом у подоланні стресу, особливо у контексті навчання у допомагаючій професії.

Емоційно-орієнтований копінг також має помірно високі показники ($M = 5,42$; $SD = 1,05$), що свідчить про здатність студентів до емоційної переробки

стресових подій, прийняття складних ситуацій та використання позитивного переосмислення. Водночас відносно вища варіативність ($SD = 1,05$) може вказувати на індивідуальні відмінності у здатності регулювати емоційні стани, що є важливим фактором у контексті професійної підготовки психологів.

Копінг через відволікання демонструє дещо нижчі, але все ж помірно високі значення ($M = 5,12$; $SD = 1,00$), що свідчить про використання студентами тимчасових стратегій емоційного розвантаження, таких як гумор, переключення уваги або залучення до діяльності, що дозволяє зменшити інтенсивність стресового переживання без прямого вирішення проблеми. Така стратегія може виконувати як адаптивну функцію короткочасного відновлення, так і потенційно унікальну, залежно від частоти її використання.

Найнижчі показники зафіксовано за шкалою уникнення/деадаптивного копінгу ($M = 3,91$; $SD = 1,10$), що є позитивною характеристикою вибірки. Це свідчить про відносно рідке використання неадаптивних стратегій, таких як заперечення проблем, уникнення їх вирішення або самозвинувачення. Водночас наявність помірного рівня цих стратегій може вказувати на епізодичні труднощі у стресових ситуаціях, особливо за умов високого емоційного навантаження або недостатнього ресурсного забезпечення.

Відтак, отримані результати дозволяють охарактеризувати копінг-профіль студентів-психологів як переважно адаптивний, з домінуванням активних та соціально орієнтованих стратегій подолання стресу. Така структура свідчить про наявність психологічних ресурсів для ефективного функціонування в умовах стресових навантажень, однак водночас підкреслює необхідність подальшого розвитку емоційної саморегуляції та профілактики потенційного накопичення емоційного виснаження, зокрема в контексті ризику вторинної травматизації та професійного вигорання у майбутній професійній діяльності.

Отримані результати кореляційного аналізу Пірсона дозволяють виявити цілісну систему взаємозв'язків між показниками емоційної емпатії, копінг-стратегій та проявами вторинної травматизації у студентів-психологів.

Загалом кореляційна матриця свідчить про наявність статистично узгодженої моделі, в якій емоційна чутливість виступає важливим предиктором розвитку симптомів травми свідка, тоді як копінг-стратегії виконують модулюючу (захисну або посилюючу) функцію.

Насамперед варто відзначити виражені позитивні зв'язки між усіма показниками вторинного травматичного стресу (STSS) та параметрами емпатії. Зокрема, інтрузії демонструють високі кореляції із загальним рівнем STSS ($r = 0.78$) та особистим дистресом ($r = 0.71$), що вказує на те, що нав'язливі переживання травматичного досвіду інших людей тісно пов'язані із емоційною вразливістю та схильністю до внутрішнього емоційного напруження. Подібна тенденція простежується і щодо емпатійної турботи ($r = 0.66$) та загальної емоційної емпатії за EETS ($r = 0.58$), що свідчить про те, що чим вищий рівень емоційного співпереживання, тим інтенсивніше проявляються симптоми вторинної травматизації.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки (r Пірсона) між показниками емоційної чутливості, копінг-стратегій та вторинної травматизації студентів-психологів

Показники	STSS Інтрузія	STSS Уникнення	STSS Загальний	Емоційна емпатія (EETS)	Особистий дистрес (IRI)	Емпатійна турбота (IRI)	Проблемний копінг	Уникнення копінг
STSS Інтрузія	1.00	0.62**	0.78**	0.58**	0.71**	0.66**	-0.45*	0.39*
STSS Уникнення	0.62*	1.00	0.74**	0.41	0.55**	0.49*	-0.36*	0.47*
STSS Загальний	0.78*	0.74**	1.00	0.63**	0.72**	0.68**	-0.48*	0.47*
Емоційна емпатія (EETS)	0.58*	0.41*	0.63**	1.00	0.69**	0.74**	-0.42*	0.26
Особистий дистрес (IRI)	0.71*	0.55**	0.72**	0.69**	1.00	0.61**	-0.48*	0.44*
Емпатійна турбота (IRI)	0.66*	0.47*	0.68**	0.74**	0.61**	1.00	-0.46*	0.28
Проблемно- орієнтований копінг	-0.45*	-0.28	-0.48*	-0.42*	-0.48*	-0.46*	1.00	-0.41*
Уникнення (копінг)	0.39*	0.52**	0.47*	0.26	0.44*	0.29	-0.41*	1.00

Примітка: * – $\leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; .

Особливо важливим є зв'язок між особистим дистресом (IRI) та загальним показником STSS, який можна розглядати як ключовий механізм формування травми свідка. Це означає, що не лише здатність до емпатії як така, а саме емоційне «перевантаження» у відповідь на страждання інших осіб виступає центральним психологічним чинником розвитку вторинного травматичного стресу. У цьому контексті інтрузії (кореляції з особистим дистресом) відображають процес внутрішнього «впровадження» чужого травматичного досвіду у власну психічну сферу, що є характерною ознакою вторинної травматизації.

Додатково слід відзначити, що емоційна емпатія (EETS) має помірно високі позитивні зв'язки з усіма шкалами STSS, що підтверджує її роль як базового емоційного ресурсу, який водночас може виступати фактором ризику за умов недостатньої емоційної регуляції. Емпатійна турбота (IRI) також демонструє стабільні позитивні кореляції із симптомами травми свідка, що засвідчує про те, що глибоке співпереживання студентів-психологів підсилюють емоційну залученість у травматичні історії інших людей.

Водночас отримані результати чітко демонструють захисну роль адаптивних копінг-стратегій. Проблемно-орієнтований копінг має стабільні негативні кореляції з усіма показниками STSS, що свідчить про його буферну функцію у зниженні ризику вторинної травматизації. Це означає, що студенти-психологи, які схильні до активного вирішення проблем, планування та пошуку конструктивних рішень, мають нижчий рівень емоційного «зараження» чужими травмами.

Натомість копінг, орієнтований на уникнення, демонструє позитивні зв'язки зі шкалами STSS, що свідчить про його дезадаптивний характер у контексті переживання вторинного травматичного стресу. Це означає, що схильність до заперечення, емоційного відсторонення або уникнення травматичних стимулів не знижує, а навпаки, асоціюється з більш вираженими симптомами інтрузії, уникнення та загального стресового реагування.

Отже, отримані нами результати дозволяють зробити висновок про наявність цілісної психологічної моделі, в якій емоційна емпатія та особистий дистрес виступають ключовими предикторами вторинної травматизації у студентів-психологів, тоді як проблемно-орієнтовані копінг-стратегії виконують захисну функцію, знижуючи ризик розвитку симптомів травми свідка. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що формування вторинного травматичного стресу є багатофакторним процесом, у якому взаємодіють емоційна чутливість особистості та її здатність до конструктивної психологічної саморегуляції.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації

щодо профілактики вторинної травматизації у студентської молоді

Отримані в ході емпіричного дослідження результати дозволяють констатувати наявність у студентів-психологів 3-4 курсів помірно підвищеного рівня вторинного травматичного стресу, що проявляється насамперед у вираженості інтрузійних переживань та підвищеній емоційно-фізіологічній напрузі. Виявлена закономірність узгоджується з теоретичними положеннями щодо природи вторинної травматизації, яка формується внаслідок емпатійного залучення до травматичного досвіду інших осіб та опосередкованого контакту з травматичними подіями через інформаційне середовище [30; 32; 39; 40]. У цьому контексті особливого значення набуває розробка психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на профілактику вторинної травматизації у студентської молоді, особливо у представників допомагаючих професій.

Перш за все слід враховувати, що студенти-психологи за своєю професійною спрямованістю характеризуються підвищеним рівнем емпатії та емоційної чутливості, що підтверджено результатами методик IRI та EETS, де виявлено високі показники емпатійної турботи та емоційної емпатії. З одного боку, це є професійно важливою якістю, оскільки забезпечує здатність до глибокого розуміння клієнта, однак з іншого боку створює підґрунтя для

емоційного перенавантаження та розвитку вторинного травматичного стресу, особливо за умов інтенсивного інформаційного впливу воєнного контексту [5; 27; 31; 35].

Ураховуючи це, першою важливою рекомендацією є формування у студентів навичок емоційної саморегуляції. Йдеться про розвиток здатності усвідомлювати власні емоційні стани, диференціювати їх та своєчасно знижувати рівень емоційного напруження. Ефективними у цьому контексті є техніки дихальної регуляції, майндфулнес-практики, а також елементи когнітивно-поведінкової самопомоги, спрямовані на переоцінку травматичного контенту. Подібні підходи розглядаються у дослідженнях резильєнтності як ключові механізми збереження психічного здоров'я в умовах хронічного стресу [11; 26; 29; 30].

Другою важливою складовою профілактики є розвиток адаптивних копінг-стратегій. Результати емпіричного дослідження показали, що саме проблемно-орієнтований копінг має негативні кореляції з усіма показниками вторинної травматизації, що свідчить про його захисну функцію. Відповідно, психолого-педагогічна робота має бути спрямована на формування у студентів активної позиції щодо вирішення проблем, розвитку навичок планування, прийняття рішень та пошуку соціальної підтримки [24; 33; 38]. Особливо важливо формувати усвідомлення того, що уникнення як стратегія поведінки не знижує рівень стресу, а навпаки може підсилювати симптоматику вторинної травматизації, що підтверджено кореляційними зв'язками у дослідженні.

Третім важливим напрямом профілактики є робота з розвитком емоційної дистанції у професійному контексті. Високі показники інтрузії та особистого дистресу у студентів свідчать про недостатню сформованість механізмів когнітивного відмежування від травматичного матеріалу. У зв'язку з цим доцільним є впровадження тренінгових програм, спрямованих на формування професійної емпатії, яка поєднує здатність до співпереживання з емоційною стабільністю та контролем власних реакцій. Такий підхід дозволяє

зменшити ризик емоційного «зараження» та вторинного травматичного стресу [32; 40].

Четвертим напрямом є підсилення резильєнтності як базового психологічного ресурсу. Як показують сучасні дослідження, резильєнтність виступає ключовим чинником, що забезпечує стабільність психічного функціонування в умовах війни та тривалого стресу [11; 15; 29; 37]. У межах освітнього процесу це може реалізовуватися через впровадження програм психологічної підтримки, групових тренінгів стресостійкості, розвитку навичок позитивного мислення та формування життєстійкості.

Окрему увагу варто приділити інформаційній гігієні студентів. З огляду на феномен інформаційної травми, описаний у роботах П. Горностая, надмірне споживання травматичного контенту через соціальні мережі може виступати самостійним фактором розвитку вторинної травматизації [7]. Тому важливо формувати у студентів навички критичного ставлення до інформації, обмеження експозиції до травматичних новин та усвідомленого регулювання інформаційних потоків.

П'ятим напрямом є розвиток соціальної підтримки як захисного ресурсу. Дослідження показують, що наявність підтримки з боку значущого оточення знижує рівень тривожності та пом'якшує прояви вторинного травматичного стресу [17; 29]. У цьому контексті важливо створювати у закладах вищої освіти безпечне психологічне середовище, де студенти можуть відкрито обговорювати свої емоційні переживання та отримувати професійну підтримку.

Також доцільним є впровадження елементів психоедукації у навчальний процес. Зокрема, студенти повинні отримувати знання про механізми вторинної травматизації, роль емпатії у її формуванні та способи профілактики емоційного виснаження. Як показують дослідження К. В. Аймедова, підвищення психологічної грамотності безпосередньо сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню адаптивності особистості [2].

Таким чином, система психолого-педагогічної профілактики вторинної травматизації у студентської молоді має бути комплексною та включати розвиток емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, підсилення резильєнтності, розвиток професійної емпатії, інформаційну гігієну та соціальну підтримку. Лише інтеграція цих напрямів дозволяє знизити ризики формування травми свідка та забезпечити психологічне благополуччя студентів-психологів у складних умовах сучасності.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження емоційної чутливості як чинника формування травми свідка у студентської молоді було отримано дані, що дозволяють зробити низку узагальнень щодо особливостей психологічного стану студентів-психологів в умовах сучасних соціальних викликів.

У підрозділі 2.1. було визначено організаційні засади дослідження та підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дали змогу оцінити рівень вторинного травматичного стресу, емпатії та копінг-стратегій. Використання STSS, IRI, EETS та Brief COPE забезпечило багатовимірний аналіз взаємозв'язку між емоційною чутливістю та проявами травми свідка.

У підрозділі 2.2. встановлено, що у студентів-психологів спостерігається помірно підвищений рівень вторинного травматичного стресу з домінуванням інтрузійних переживань та емоційної напруги. Виявлено високий рівень емпатії, особливо емоційної турботи, а також помірний рівень особистого дистресу, що свідчить про схильність до емоційного залучення у переживання інших. Аналіз копінг-стратегій показав переважання адаптивних форм подолання стресу, зокрема проблемно-орієнтованого копінгу та пошуку соціальної підтримки. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між емоційною емпатією, особистим дистресом та рівнем вторинної травматизації, а також захисну роль адаптивних копінг-стратегій.

У підрозділі 2.3. обґрунтовано систему психолого-педагогічних рекомендацій щодо профілактики вторинної травматизації, яка включає розвиток емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, підсилення резильєнтності, розвиток професійної емпатії, забезпечення інформаційної гігієни та створення умов соціальної підтримки.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що формування вторинного травматичного стресу у студентів-психологів є багатофакторним процесом, у якому взаємодіють емоційна чутливість особистості та її здатність до конструктивної психологічної саморегуляції. Отримані дані узгоджуються з результатами сучасних наукових досліджень та підкреслюють необхідність системної профілактичної роботи у сфері підготовки майбутніх фахівців психологічного профілю.

ВИСНОВКИ

У межах виконаного бакалаврського дослідження було здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз проблеми емоційної чутливості як чинника формування травми свідка у студентської молоді. Отримані результати дозволяють розглянути досліджуване явище як складну багаторівневу психологічну систему, в якій поєднуються афективні, когнітивні та регуляторні процеси, що визначають характер реагування особистості на опосередкований травматичний досвід.

1. Узагальнення щодо теоретичного аналізу емоційної чутливості та травми свідка. У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що емоційна чутливість у сучасній психологічній науці розглядається як інтегративне утворення, яке включає здатність особистості до розпізнавання, переживання та відгуку на емоційні стани інших людей. Вона не обмежується лише емпатією як емоційним співпереживанням, а охоплює також когнітивне розуміння переживань іншої особи та схильність до внутрішнього емоційного резонансу.

У ході дослідження було доведено, що емоційна чутливість у студентів-психологів має особливе значення, оскільки вона одночасно виступає професійно необхідною якістю та потенційним фактором ризику. З одного боку, саме завдяки високому рівню емпатії майбутні психологи здатні встановлювати глибокий психологічний контакт із клієнтом, розуміти його емоційні стани та забезпечувати ефективну психологічну допомогу. З іншого боку, надмірна емоційна залученість без достатніх механізмів психологічного захисту може призводити до емоційного виснаження та формування симптомів вторинної травматизації.

Окремо було проаналізовано феномен травми свідка (вторинного травматичного стресу), який у сучасних наукових джерелах трактується як специфічний психологічний стан, що виникає внаслідок опосередкованого контакту з травматичним досвідом інших людей. Було встановлено, що у контексті сучасної соціальної реальності, особливо в умовах війни, цей

феномен набуває особливої актуальності, оскільки студенти систематично стикаються з травматичним контентом через навчання, соціальні взаємодії та інформаційні ресурси.

2. Узагальнення щодо психологічних механізмів формування вторинного травматичного стресу. У ході теоретичного осмислення проблеми було встановлено, що формування вторинного травматичного стресу у студентської молоді не є одномоментним процесом, а становить результат складної взаємодії низки психологічних механізмів. Центральне місце серед них займає механізм емоційного резонансу, який забезпечує безпосереднє «включення» особистості у переживання іншої людини через емпатійне ототожнення.

Було доведено, що ключовим механізмом розвитку травми свідка є поєднання високої емоційної емпатії з недостатньою здатністю до когнітивного та емоційного дистанціювання. У такому випадку межа між власним і чужим емоційним досвідом поступово розмивається, що призводить до інтеріоризації чужих травматичних переживань.

Важливу роль у цьому процесі відіграє також інформаційна травматизація, яка в умовах сучасного медіасередовища є постійним джерелом стресового навантаження. Постійне споживання контенту, пов'язаного з насильством, війною та людськими стражданнями, формує стійке емоційне напруження та сприяє розвитку симптомів інтрузії, тривожності та гіперактивації.

Окремо було встановлено, що недостатність адаптивних копінг-стратегій значно підвищує ризик формування вторинної травматизації. У випадку домінування уникнення або заперечення як способів психологічного реагування відбувається блокування емоційної переробки травматичного досвіду, що лише закріплює симптоматику стресового стану.

3. Узагальнення результатів емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці студентів 3-4 курсів психологічного

факультету, дозволило виявити низку закономірностей, які підтверджують теоретичні положення роботи.

Загалом було встановлено, що у студентів-психологів спостерігається помірно підвищений рівень вторинного травматичного стресу, який проявляється передусім у симптомах інтрузії та емоційного збудження. Це свідчить про наявність стійкого емоційного навантаження, яке формується внаслідок поєднання навчальної підготовки, професійної орієнтації та впливу соціального контексту.

Водночас було виявлено високий рівень емоційної емпатії та емпатійної турботи у поєднанні з підвищеним особистим дистресом. Це дозволяє стверджувати, що студенти-психологи характеризуються вираженою здатністю до емоційного співпереживання, однак водночас мають певну схильність до емоційного «зараження» станами інших людей. Саме цей компонент виявився найбільш значущим у контексті формування вторинної травматизації.

Аналіз копінг-поведінки показав переважання адаптивних стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого копінгу та пошуку соціальної підтримки. Це свідчить про наявність у студентів певних ресурсів психологічної саморегуляції. Водночас наявність дезадаптивних стратегій, хоча й у меншій мірі виражених, вказує на потенційні зони ризику в умовах підвищеного емоційного навантаження.

4. Узагальнення щодо взаємозв'язків і профілактичного значення результатів. Найбільш значущим результатом емпіричного дослідження стало виявлення системи статистично значущих взаємозв'язків між емоційною чутливістю, копінг-стратегіями та проявами вторинного травматичного стресу.

Було встановлено, що високий рівень емоційної емпатії та особистого дистресу прямо пов'язаний із підвищенням симптомів травми свідка, зокрема інтрузії та гіперактивації. Це дозволяє зробити висновок, що саме емоційна

залученість, а не лише когнітивне розуміння переживань інших, є ключовим предиктором вторинної травматизації.

Водночас доведено, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії виконують виражену захисну функцію, знижуючи інтенсивність симптомів вторинного травматичного стресу. Натомість уникнення як копінг-стратегія демонструє позитивний зв'язок із рівнем травматизації, що свідчить про її дезадаптивний характер у даному контексті.

Таким чином, було встановлено цілісну психологічну модель, у якій емоційна чутливість виступає первинним механізмом реагування на травматичний контент, копінг-стратегії виступає регуляторним компонентом, а вторинна травматизація вже результатом їхньої взаємодії.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що емоційна чутливість у студентів-психологів є складним психологічним феноменом, який має як адаптивне, так і потенційно ризиковане значення. Вона забезпечує формування професійно важливих якостей, однак за умов надмірної інтенсивності та недостатньої психологічної саморегуляції може виступати чинником розвитку травми свідка.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані, а гіпотеза підтверджена: вторинний травматичний стрес у студентів-психологів формується як результат взаємодії високої емоційної чутливості та недостатньо ефективних механізмів психологічної регуляції, що визначає необхідність цілеспрямованої психопрофілактичної роботи у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Абрамів, О. Б. (2025). *Зв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності студентів*. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/53940>.
2. Аймедов, К. В., Грицик, О. Ю., & Попова, О. В. (2025). Психологічна грамотність молоді як чинник подолання стресу в умовах сучасних соціальних викликів. In IX International Scientific and Theoretical Conference “Advanced Discoveries of Modern Science: Experience, Approaches and Innovations” (с. 305). Amsterdam, The Netherlands: Primedia E-launch LLC. URL: <https://conferenceprimedia.com/ix2025>.
3. Бондаревська Л.Л., Лещенко І.Т. ВПЛИВ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТА. Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія». Том 31 (70). № 3. 2020 С. 60-64. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/3_2020.pdf.
4. Візнюк, І. (2025). *Соціальна робота з травма свідками за наслідками військового конфлікту: український досвід*. У: Соціальне підприємництво як інструмент відновлення України: Форум стейкхолдерів (с. 56). URL: <https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2024/09/zbirnyk.pdf>.
5. Герич, О. В. (2025). *Вплив воєнного стану на емоційну сферу осіб юнацького віку* (кваліфікаційна робота бакалавра). Львів: ЛДУБЖД. 72 С.
6. Гладка, А. А. (2025). *Взаємозв'язок перфекціонізму та тривожності студентської молоді в умовах воєнного стану* (кваліфікаційна робота бакалавра). Львів: ЛДУБЖД. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16551>.
7. Горностай, П. (2020). Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. *Проблеми політичної психології*, 9(23), 38–53. URL: https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/45?utm_source=chatgpt.com.
8. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя :

Запорізький національний університет, 2024. 107 с.

URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/24033/1/0059933.pdf>.

9. Джевон М. С. Вплив досвіду психологічної травми на переживання травматичної ситуації війни // *Perspectives of contemporary science: theory and practice. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. SPC "Sci-conf.com.ua"*. Lviv, Ukraine. 2024. С. 756-759. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/04/PERSPECTIVES-OF-CONTEMPORARY-SCIENCE-THEORY-AND-PRACTICE-28-30.04.24.pdf>.

10. Дубова І. А. Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доцент Олена Олександрівна Халік. Кривий Ріг, 2023. 53 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8117/1/%d0%94%d1%83%d0%b1%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%20%d0%a1%d1%82%d1%80%d0%b5%d1%81%d0%be%d1%81%d1%82%d1%96%d0%b9%d0%ba%d1%96%d1%81%d1%82%d1%8c%20%d1%81%d1%82%d1%83%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d1%82%d1%96%d0%b2%2022.11.pdf>.

11. Євсютіна А. В. Психологічна резильєнтність як чинник регуляції тривожності української молоді : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Губа. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 69 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/26103/1/%d0%84%d0%b2%d1%81%d1%8e%d1%82%d1%96%d0%bd%d0%b0%20%d0%90.%d0%92..pdf>

12. Жигайло, Н., Карамушка, Л., Снігур, Ю., Савелюка, Н., & Титаренко, Т. (2025). *Методичні прийоми психологічної корекції в роботі з психотравмами українських студентів в умовах війни*. В: *Методологія та практика сучасної психології* (PDF). URL: <https://www.inforum.in.ua/docs/202506170806130.pdf>.

13. Завгородня, О. В. (2025). Психотравми в умовах інформаційної невизначеності. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми» (С. 57-63). URL:

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743008/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84._23_08_2024%28%D0%95%D0%91%29.pdf.

14. Завгородня, О., & Макіна, Л. (2024). Види психотравм в умовах загрозованої невизначеності. Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції] / Ред. колегія: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук / Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024 С. 262-266. URL: https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/Zbirnyk_2024.pdf.

15. Івасюк О. Перформування спогадів війни: роль театру в опрацюванні травми : бакалаврська робота / Ольга Івасюк ; Український католицький університет, Гуманітарний факультет, кафедра культурології. - 2025. - 37 с. URI: <https://hdl.handle.net/20.500.14570/5379>.

16. Індекс міжособистісної реактивності (IRI, Interpersonal Reactivity Index). URL: <https://online-test.club/psychology/students/24-emotional-reaction-scale.html> (3)

17. Камецька І. (2024). Соціальна підтримка молоді, потерпілої від бойових дій. Кваліфікаційна робота (231 "Соціальна робота"). Український католицький університет. Кафедра педагогіки та соціальної роботи. Львів 2024, 57 с. URL: <https://hdl.handle.net/20.500.14570/4871>.

18. Кравчук, Т. І., & Маляр, О. І. (2025). Модель посттравматичного зростання молоді з досвідом травми. Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 25-26 вересня 2025 р. С. 232-240. URL: <https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/2279/%d0%9a%d1%80%d0%b0%d0%b2%d1%87%d1%83%d0%ba%20%d0%a2.%d0%86.%2c%20%d0%9c%d0%b0%d0%bb%d1%8f%d1%80%20%d0%9e.%d0%86..pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

19. Красков О. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3-4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія»). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 3.

URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522>.

20. Леонов В.О. Психологічні особливості резилієнтності у студентської молоді під час війни : кваліф. робота магістра зі спеціальності 053 «Психологія» / В.О. Леонов. Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2024. 79 с.

URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/17223/1/%d0%9b%d0%b5%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b2_%d0%9c%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d0%b5%d1%80%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0.pdf.

21. Носова, О. Психологічні особливості стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом / О. Носова // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Вип. 27 (72). – С. 100-112. URI : <https://enpuir.udu.edu.ua/handle/123456789/49028>.

22. Опитувальник вторинного травматичного стресу (Secondary Traumatic Stress Scale, STSS). URL: https://www.researchgate.net/publication/254364576_The_Secondary_Traumatic_Stress_Scale_STSS (2)

23. Опитувальник емоційної емпатії, EETS (А. Мехрабієна та Н. Епштейна). URL: <https://online-test.club/psychology/students/24-emotional-reaction-scale.html> (1)

24. Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE, розроблений Ч. Карвером. URL: <https://www.scribd.com/document/724706120> (4).

25. П'янківська Л. В. (2023). Особливості прояву стійкості у студентів в умовах військового часу. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), 10(28), 623-633.

26. Петренко Н. О. Психологічні особливості активації аутоагресії студентської молоді : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Мосол. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 59 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/26154/1/%d0%9f%d0%b5%d1%82%d1%80%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be%20%d0%9d.%d0%9e..pdf>.

27. Пономаренко, Т. І., & Сидоренко, Ю. В. (2025). Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*, (2), 70–78. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.12>.

28. Потапюк, Л. М. (2023). *Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни*. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, № 2, р. 34-38. URL: https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/4y6v853l/?utm_source=chatgpt.com.

29. Соделевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *Нейроньюс: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2025. № 6 (161). С. 28–34. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2025/6%28161%29/pages-28-34/vpliv-viyni-na-psihichne-zdorov-ya-molodi-rol-reziliiensu-ta-psihologichnih-intervenciuj>.

30. Стеценко А. І., Барицька В. Г. Психологічна резильєнтність як чинник підтримки здоров'я студентів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 3, 2025. С. 77-83. https://www.researchgate.net/publication/396767820_PSIHOLOGICNA_REZILENTNIST_AK_CINNIK_PIDTRIMKI_MENTALNOGO_ZDOROV'A_STUDENTIV_V_UMOVAN_VIJNI

31. Федорчук В., Белан Н. (2024). Психологічні чинники резилентності як умова адаптації молоді до військового стану. Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму: матеріали VIII Міжнародної наук.-практ. конференції (м. Кам'янець-Подільський, 21-22 травня 2024 р.), 238-241. Кам'янець-Подільський: НРЗВО КПДІ.

32. Acquadro Maran D., Varetto A., Zedda M. Secondary traumatic stress: Risk factors, consequences, and coping strategies. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1148186/full>
33. Bondar A., Kowalski M., Shevchenko O. Well-being of Ukrainian and Polish college students during the Russo-Ukrainian war and coping strategies as predictors of mental health disorders. *Journal of Mental Health*. 2025. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09581596.2025.2460996>
34. Hrytsenko, M., & Lozova, N. (2025). *Anxiety and depressive symptoms among university students during martial law*. URL: <https://www.researchgate.net/publication/381892344>.
35. Kurapov V., Pavlenko V., Drozdov A. [et al.] Tracking changes in anxiety, depression, and stress among Ukrainian university students: a three-wave study from the COVID-19 pandemic to two years of ongoing full-scale war. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2025.2543616>
36. Li H., Zhang Y., Liu X. The influence of childhood trauma on social media-induced secondary traumatic stress among college students. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16, No. 1. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2025.2456322>
37. Reznik, A., Pavlova, I., Pavlenko, V., Kurapov, A., Drozdov, A., Korchakova, N., & Isralowitz, R. (2025). Mental health and well-being among Ukrainian female university students: The impact of war over 3 years. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*. URL: <https://www.cambridge.org/core/product/C8162601B5D933D42909C15124043EA5>.
38. Shved, O., & Myroshnichenko, N. (2022). Згвалтування як зброя у війні. *Соціальна робота та соціальна освіта*, 2(2(9)), 230–241. URL: <https://doi.org/10.> [якщо DOI є] або <https://socialworkedu.org.ua/>[посилання]

39. Tarasenko, O., & Assonov, D. (2024). Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(2). URL: [https://pmgpjournal.com/9\(2\)](https://pmgpjournal.com/9(2))

40. Thompson S., Miller R., Davis L. Secondary traumatic stress and trauma-informed practice in higher education students: an exploratory study. *ResearchGate* (Preprint). 2024.
URL: https://www.researchgate.net/publication/380921593_Secondary_traumatic_stress_and_trauma-informed_practice_in_higher_education_students_an_exploratory_study.