

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ-
ПСИХОЛОГІВ**

Виконала: здобувач 4 курсу, групи 4

Галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Соколова Катерина Ігорівна

Науковий керівник: к. психол. н., доцент

А.О. Татьянчиков

Рецензент: к. політ. н., доцент

Ю.І. Шмаленко

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Соколова К.І. Взаємозв'язок співзалежності з емпатією у студентів-психологів. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025 рік.

Робота присвячена теоретико-емпіричному дослідженню взаємозв'язку між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю формування здорової професійної ідентичності у майбутніх психологів. В роботі досліджено теоретичні засади проблеми емпатії та співзалежності та проаналізовано підходи до їх вивчення. Сформовано комплекс емпіричних методів, що дозволив виявити кореляційні показники та ступінь взаємовпливу між емпатією та співзалежністю. Визначено особливості прояву співзалежності та емпатії студентів-психологів першого та другого рівнів вищої освіти. Згідно з отриманими результатами, студенти-психологи мають високий рівень емпатії та схильність до співзалежної поведінки. За допомогою кореляційного аналізу доведено прямий взаємозв'язок між емпатією та співзалежністю студентів-психологів. На основі результатів дослідження надано практичні рекомендації, спрямовані на розвиток усвідомленості, саморефлексії, емоційної обізнаності, асертивності та вміння встановлювати власні кордони. Також у роботі розроблено тренінгову програму, направлену на підтримку балансу між емпатією та професійними кордонами.

Результати дослідження та представлена в роботі тренінгова програма можуть бути використані в освітньому процесі при підготовці студентів-психологів для профілактики емоційного вигорання, розвитку навичок саморегуляції та встановлення здорових кордонів.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, що налічує 33 найменування та 1 додатку.

Ключові слова: емпатія, співзалежність, студенти-психологи, співзалежна поведінка, особисті кордони.

ANNOTATION

Sokolova K.I. The relationship between codependency and empathy in psychology students. Qualified scientific work on the rights of the manuscript. Bachelor's research project for the educational degree «Bachelor», field of knowledge: 05 «Social and Behavioral Sciences», specialty 053 «Psychology». National University “Odessa Law Academy”. Odesa, 2025.

The work is devoted to the theoretical and empirical study of the relationship between empathy and codependency in psychology students. The relevance of the study is due to the need to form a healthy professional identity in future psychologists. The work explores the theoretical foundations of the problem of empathy and codependency and analyzes approaches to their study.

A set of empirical methods has been formed, which allowed to identify correlation indicators and the degree of mutual influence between empathy and codependency. The features of the manifestation of codependency and empathy in psychology students of the first and second levels of higher education have been determined. According to the results obtained, psychology students have a high level of empathy and a tendency to codependent behavior. Using correlation analysis, a direct relationship between empathy and codependency in psychology students has been proven. Based on the results of the study, practical recommendations are provided aimed at developing awareness, self-reflection, emotional awareness, assertiveness and the ability to set one's own boundaries. The work also developed a training program aimed at supporting the balance between empathy and professional boundaries.

The results of the study and the training program, can be used in the educational process when training psychology students to prevent emotional exhaustion, develop self-regulation skills and establish healthy boundaries.

The work consists of an introduction, two sections, conclusions, a list of selected literature, which contains 33 titles and 1 appendix.

Key words: empathy, codependency, psychology students, codependency behavior, personal boundaries.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ.....	12
1.1. Організація та етапи емпіричного дослідження.....	12
1.2. Характеристика методики дослідження.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	18
2.1. Аналіз результатів дослідження особливостей взаємозв'язку емпатії та співзалежності студентів-психологів.....	18
2.2. Практичні рекомендації щодо подолання схильності до співзалежності майбутніх психологів.....	23
2.3. Тренінгова програма для зниження схильності до співзалежності у студентів-психологів.....	28
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна людина стикається з багатьма викликами, які породжують необхідність адаптуватися до непередбачуваних динамічних умов сьогодення. Вкрай важливою стає підтримка психологічної стійкості особистості та здорових міжособистісних стосунків. Сучасне суспільство спрямовує свій вектор розвитку на гуманізацію, яка передбачає, що людина та її індивідуальність є найбільшою цінністю. Саме тому особлива увага приділяється емпатії, як одній з найцінніших здатностей людини, яка дозволяє помічати, а іноді й передбачати реакції інших. Здатність розуміти емоційний стан інших допомагає підбирати ефективні та дієві способи взаємодії та впливу. З одного боку це може стати фундаментом для безконфліктного співіснування, з іншого – призвести до надмірно глибокого проникнення, наприклад, емоційної, соціальної або навіть фізичної залежності від іншої людини.

Умови сьогодення змушують людей звертатися за допомогою до людей допомагаючих професій, особливо – психологів. Важливою якістю психолога є емпатія. В той самий час прояви співзалежності, наприклад, надмірне хвилювання за інших, бажання сподобатися та вирішити їх проблеми може заважати ефективній роботі з клієнтами. Саме тому вкрай важливим вбачається визначення особливостей взаємозв'язку співзалежності та емпатії у студентів-психологів.

Отримані дані будуть корисні для розуміння особливостей особистості майбутнього психолога, можливих труднощів у професіональній діяльності та способів їх запобігання. Це допоможе абітурієнтам краще розуміти власну мотивації для вступу, а викладачам надасть інформацію про те, на що потрібно звертати увагу при підготовці майбутніх психологів. Також стане у нагоді для покращення якості надаваних послуг психологами-консультантами, бо, як ми знаємо, особистість психолога має значення у консультативній роботі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При дослідженні проблеми взаємозв'язку між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів необхідно врахувати усі аспекти цього питання. Дослідженням емпатії займалися такі вчені

як М. Л. Гоффман, С. Д. Престон, М. Г. Девіс, А.С. Бохарт, К. Роджерс, В. В. Бойко, І. М. Юсупов, С. Л. Рубінштейн, А. А. Меграбян, Л. П. Журавльова, М. М. Шпак, Т. В. Коломієць, О. А. Орищенко, Р. Мей, Ю. Т. Гендлін, Х. Кохут, М. М. Обозов, Д. Різолатті, Т. П. Гаврилова, К. Г. Юнг, Д. Гоулман. Емпатію у студентів-психологів досліджували С. П. Дерев'янка, І. І. Штих, Л. Н. Лисенко, О. М. Сандар, Н. М. Шикірова. Дослідженням співзалежності займалися Дж. Уайнхолд, Б. Уайнхолд, К. Хорні, Дж. Л. Фішер, Л. Spann, В. Д. Москаленко, Є. В. Фролова, А. С. Кочарян, М. Бітті, Ш. Вегшнайдер-Круз, Ц. П. Короленко, Т. Рощина, О. А. Шорохова, М. О. Мілушина. Пошук зв'язку між співзалежністю та емпатією ми можемо прослідкувати у роботах М. Макграт, Б. Оуклі, Г. В. Портнова, Д. А. Стебакова, Б. Блісс, Е. Мехтаб, А. Й. Кхан.

Нейрофізіологічною основою емпатії, згідно досліджень Т. Сінгер та Д. Різолаті є дзеркальні нейрони. Коли людина бачить страждання іншого або ж його радість, вона автоматично «заражається» цими емоціями, її мозок дає ті самі когнітивні, афективні, соматичні відповіді [27].

К. Роджерс визначає емпатію як тимчасове проживання чужого життя без будь-яких суджень про нього навіть тоді, коли інша людина ще не до кінця це усвідомила. Емпатія на рівні з конгруентністю терапевта, а також безумовним прийняттям всіх граней клієнта є необхідною умовою терапевтичних змін. Процес емпатизування означає увійти у внутрішній світ іншого і бути в ньому, як вдома, тобто бути сенситивним до змін чуттєвих значень, що безперервно відбуваються в іншій людині. Цей процес змушує на деякий час залишити свої цінності, переконання, своє «Я» для того, щоб без упереджень зануритись у мікрокосмос іншого [31].

З точки зору засновника аналітичної психології, К. Юнга, для емпатії необхідною умовою є довірливість суб'єкта до об'єкта, а також готовність до цього. Ми кажемо про рух, який стрімко йде на зустріч іншому, встановлюючи суб'єктивну асиміляцію, що може створити або згоду між учасниками цієї взаємодії, або її ілюзію [21].

Д. Гоулман визначає емпатію як емоційний стан і як спосіб взаємодії з іншими згідно їх емоційних реакцій. За його поглядами емпатія є складовою емоційного інтелекту і поділяється на: *когнітивну емпатію*, яка допомагає поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти бачення іншого; *емоційну емпатію*, що дозволяє збагнути чужий стан та перенести почуття іншого на себе, так зване пасивне співчуття; *поведінкову емпатію*, або її ще можна назвати емпатичною турботою, що проявляється у здатності відчувати очікування інших та використовувати релевантні моделі поведінки, які допоможуть зменшити неприємні переживання іншої людини або вирішити ці проблеми [24]. Сучасні українські вчені Л. П. Журавльова та М. М. Шпак, розглядаючи емпатію, також кажуть про взаємодію когнітивного, емоційного та поведінкового компоненту, що утворюють структуру емпатії, а саме: спостереження, співпереживання, переживання про почуття іншого, сприяння [3].

М. Л. Гоффман розглядає емпатію як біологічно обумовлену схильність до альтруїстичної поведінки, що підвищує пізнання між людьми [26].

О. А. Орищенко, О. П. Саннікова визначають, що емпатія має три рівні: *формально-динамічний*, що включає в себе якісні та динамічні властивості, тобто появу і перебіг емоційних реакцій; *соціально-імперативний рівень* під яким ми розуміємо соціокультурні норми прояву емпатії: як особистісні, так і соціальні; *змістовно-особистісний*, що полягає у морально-етичному змісті об'єкта, а також просторі для проявлення переживань, пов'язаних з емпатією [12].

Т. В. Коломієць наголосила на тому, що емпатія є основою створення глибоких та наповнених взаємин. Саме це вміння усвідомлювати, поділяти емоційні стани інших, а також реагувати на них, наповнює взаємодію між людьми насиченістю, емоційною складністю та варіативністю [4]. І. І. Штих додає, що емпатія допомагає застосовувати різні типи взаємодії, відповідаючи на переживання іншого, що полегшує страждання, що так важливо для професійної діяльності психолога [20].

Розглянувши роботи з цієї теми, можемо зробити висновок, що багато дослідників наголошували на важливості емпатії для нашого соціального життя,

а також на безпосередній важливості емпатії для психологів. Досліджуючи емпірично це питання, С. П. Дерев'янка [2], І. І. Штих [20], Л. Н. Лисенко [7], Н. М. Шикірава [19], О. М. Сандар [14] знаходять схильність студентів-психологів до емпатії, а також підвищення її рівня у міру продовження навчання.

Тепер можемо перейти до іншого терміну з теми нашого дослідження. Спочатку поняття «співзалежність» використовувалося для осіб, які проживали з залежними людьми або перебували з ними у стосунках, але пізніше кордони використання цього терміну були розширені. У 1989 році в Арізоні відбулась перша американська конференція по питанням співзалежності, де співзалежність визнали станом хворобливої залежності від компульсивних форм поведінки та думки інших людей задля набуття впевненості у собі, безпеки, самоповаги, визнання власної значимості, а також зазначили, що це є проблемою нашого часу [33].

Ми можемо виділити два підходи до вивчення поняття співзалежності: медичний та еволюційний [10]. В медичному підході (М. Бітті, О. А. Шорохова, В. Д. Москаленко) акцент робиться на перебуванні у відносинах з залежними [11], співзалежність вважається невиліковною і негативно впливає на життєдіяльність та функціонування організму. Представники еволюційного підходу (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд) вважають, що співзалежність формується внаслідок незавершеності однієї зі стадій розвитку у віці 2-3 років.

М. Бітті розглядає співзалежну людину, як ту, що дозволяє іншим мати вплив на її життя, а також намагається контролювати їх поведінку. У результаті це призводить до саморуйнування [1].

Дж. Уайнхолд та Б. Уайнхолд описують співзалежність як набуту дисфункціональну поведінку, яка сформувалася внаслідок незавершення важливого етапу розвитку у дитинстві – стадії психологічної автономії [18]. Співзалежна особистість має низьку самооцінку, страх залишитися одною, тримається за інших, хвилюється за проблеми близьких, може приносити себе в жертву заради інших, лестить, орієнтується на навколишніх, прагне зблизитися та довіритися. Частою проблемою таких людей у дитинстві була нестача уваги

від батьків. Такій особі потрібне постійне схвалення, підтримка інших; вона перебуває в контролюючих стосунках, відчуває неможливість щось змінити у цих стосунках, а від цього – безсилля; потребує зовнішніх стимуляторів (алкоголь, робота, секс, їжа) для того, аби відволіктися від особистісних переживань; у неї немає визначених кордонів; вона відчуває себе у позиції жертви та нездатна відчувати справжню любов та близькість [17].

Узагальнюючи, можемо сказати, що це явище являє деструктивну поведінку у відносинах, яка характеризується викривленим мисленням та вивченою безпорадністю. Співзалежні люди будують відносини по трикутнику Карпмана, виступаючи і жертвою, і рятівником, і переслідувачем, маючи на меті зняти з себе відповідальність, стабілізувати свою самооцінку, отримати навіть негативну увагу та виконати дитячі програми [13].

На жаль, тема взаємозв'язку між співзалежністю та емпатією у сучасній науці розкрита дуже мало. М. Макграт, Б. Оуклі у своїй роботі кажуть, що «співзалежність скоріш за все має схоже коріння з патологічним альтруїзмом» [28]. Б. Блісс пише про те, що емпатія є лікуванням від співзалежної схеми відносин, при чому співзалежна людина не може бути по-справжньому емпатійною. Становлення самим собою, розкриття власного «Я», самопізнання та знання власних кордонів – ось буденні речі для справжньої емпатії і такі тяжкі для осіб зі співзалежними формами поведінки [23]. Е. Мехтаб, А. Й. Кхан у своєму дослідженні встановили, що існує кореляційна значимість між співзалежністю та патологічним альтруїзмом [29]. Співзалежні люди демонструють амбівалентність емоційного відгука, вони можуть проявляти надмірну емпатію по відношенню до певних стимулів, в той самий час, проявляючи знижений рівень емпатії по відношенню до інших. Також вони мають труднощі з розрізненням приємності стимулів [30].

Таким чином, аналіз наукових джерел показав, що співзалежність і емпатія начебто направлені на одне й те саме: стан єдності з іншим, важливість бути з ним. Проте емпатія є абсолютною нормою та функцією нашого мозку, а

співзалежність – деструктивним станом. Саме на дослідження взаємозв'язку між ними і направлене це дослідження.

Мета роботи полягає у дослідженні взаємозв'язку співзалежності та емпатії у студентів, які навчаються на спеціальності «психологія», а також покращенні їх навичок саморефлексії, відстоювання власних кордонів, розпізнавання власних емоцій та асертивності.

Для реалізації мети було сформульовано наступні **завдання дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку співзалежності та емпатії.
2. Сформувати комплекс методів дослідження співзалежності та емпатії у студентів-психологів.
3. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку співзалежності та емпатії у студентів-психологів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо подолання наслідків високої емпатії у поєднанні зі співзалежністю.
5. Розробити тренінгову програму для зниження схильності до співзалежності студентів-психологів.

Об'єктом дослідження є емпатія, як психологічний феномен.

Предметом дослідження виступає взаємозв'язок співзалежності з емпатією у студентів-психологів.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених мети та завдань дослідження, нами було використано наступні методи дослідження:

- ~ теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація наявних наукових підходів з проблеми дослідження);
- ~ емпіричні (психодіагностичне тестування, опитування);
- ~ кількісної обробки даних (статистична обробка емпіричних даних за допомогою описової статистики, кореляційного аналізу).

Метод психодіагностичного тестування включав наступні стандартизовані методики: Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд і Дж. Уайнхолд та Діагностика емпатії А. Меграбян, М. Епштейн.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного університету «Одеська юридична академія». Вибірку склали 77 осіб віком від 17 до 21 року.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх застосування в процесі навчання студентів психологічних факультетів та розробки відповідних освітніх програм. Також результати дослідження можуть бути використані у профорієнтації та при професійному відборі психологів. Розробка конкретних рекомендацій та тренінгу стає ключовою частиною дослідження, спрямованою на практичну реалізацію отриманих висновків. Це може стати основою для розробки відповідних психологічних програм та інтервенцій, спрямованих на зниження співзалежності та розвитку емпатії психологів, що призведе до покращення їх психічного благополуччя та відповідно якості надаваних послуг. Реалізація тренінгової програми відбулася на базі Національного університету «Одеська юридична академія».

Публікації автора за даною темою дослідження. Основні теоретичні та практичні положення було обговорено на:

1. Соколова К. І. Схильність майбутніх психологів до співзалежної поведінки. The 3rd International scientific and practical conference “Topical aspects of modern scientific research” (November 23-25, 2023). Tokyo, Japan, 2023. С. 419-427.

2. Соколова К. І. Взаємозв'язок співзалежності з емпатією у студентів-психологів. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи складає – 40 сторінок, з них основного тексту – 30 сторінок, рисунків – 2, список використаних джерел містить – 33 найменування, додатки – 1.

РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ.

1.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Наше дослідження направлене на вивчення особливостей взаємозв'язку співзалежності з емпатією студентів освітнього напрямку «психологія». У науковому просторі дуже розповсюдженою є думка про важливість емпатії для психологів. «Емпатія допомагає психологу побачити світ очима пацієнта та розділити його точку зору» [8]. На додаток до цього, ми знаємо, що співзалежна людина має нестримне бажання допомагати іншим, бере відповідальність за стани, емоції, поведінку іншої людини, їй потрібне постійне схвалення від оточуючих, таким чином вона підтримує відчуття власної значущості [18]. Через це, а також, знаючи, що студенти-психологи у відносинах з іншими цінують відчуття потрібності, є лояльними до інших, схильні брати відповідальність за інших [15], нам потрібно дізнатися який взаємозв'язок є між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів.

Дослідження проблеми взаємозв'язку співзалежності з емпатією у студентів психологів передбачало низку взаємопов'язаних етапів: підготовчий, діагностичний, аналітико-інтерпретаційний, практичний.

На підготовчому етапі ми:

- визначили тему дослідження;
- проаналізували наукові джерела в яких ця тема була розкрита;
- сформулювали основу подальшого дослідження – гіпотезу, що чим вищий рівень емпатії, тим вища ймовірність проявів співзалежності.;
- визначили теоретико-методологічну основу дослідження: вибрали методи для збору даних, визначили взірець для дослідження, розробили план дослідження і вибрали інструменти для аналізу даних.

На діагностичному етапі нами було здійснено вибір методів і методик для емпіричного дослідження. Для вимірювання психологічних характеристик, станів та властивостей людини, застосовують психодіагностичний інструментарій. Він включає в себе опитувальники та тести. Застосований психодіагностичний інструментарій відповідав вимогам надійності, валідності, об'єктивності.

У дослідженні прийняли участь здобувачі, які навчаються за спеціальністю «Психологія» на факультеті психології, політології та соціології НУ «ОЮА». Вибірку дослідження склали 77 осіб – здобувачів 1-4 курсу першого (бакалаврського) та 1 курсу другого (магістерського) рівнів вищої освіти. Віковий склад вибірки – 17-21 рік. Були надані всі необхідні інструкції та пояснено доцільність дослідження. Текст методик знаходиться у Додаток А. Після того, як ми провели тестування, за допомогою програми SPSS, нами було зроблено статистичний аналіз результатів, що включав: визначення найбільших значень та середніх арифметичних; визначення необхідного методу кореляційного аналізу; застосування методу кореляційного аналізу на виявлення статистично значущих зв'язків та оцінка виявленого зв'язку між змінними. Саме за допомогою кореляційного аналізу ми отримаємо підтвердження або спростування гіпотези.

Наступний етап нашого емпіричного дослідження – аналітико-інтерпретаційний. На ньому ми здійснили:

- інтерпретацію результатів;
- спростували / підтвердили гіпотезу;
- сформулювали висновки;
- виклали отримані результати у кваліфікаційній роботі.

Завершальним став практичний етап на якому було сформовано практичні рекомендації та розроблено програму тренінгу.

Підсумовуючи, можемо сказати, що проведення емпіричного дослідження має свої особливості.

1.2. Характеристика методики дослідження

Найважливіша та найвідповідальніша частина проведення емпіричного дослідження – вірний підбір методів і методик, які спрямовані на дослідження емпатії і співзалежності наших респондентів. Ми маємо враховувати поставлену мету, завдання, предмет і гіпотезу. У повноцінному та якісному проведенні нашого дослідження нам стали у нагоді наступні теоретичні й практичні методи: аналіз і синтез літератури, логічне мислення, концептуальне моделювання, контент-аналіз, спостереження, опитування.

Для дослідження ми вибрали дві методики: Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд і Діагностика емпатії (А. Меграбян, М. Епштейн).

Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд [5] включає в себе 20 тверджень і чотири варіанти відповіді:

- 1 – ніколи;
- 2 – інколи;
- 3 – часто;
- 4 – майже завжди.

В результаті ми можемо отримати:

1. *Дуже низький рівень співзалежності (20-32 балів).* Така людина вміє зберігати здорові кордони у стосунках, має високий рівень емоційної автономії, приймає на себе відповідальність за власні рішення, здатна на саморефлексію, поважає інших та їх вибори. Вона не схильна до самопожертви у стосунках, піклується про власні потреби без страху бути відкинутою.

2. *Низький рівень співзалежності (33-39 балів).* Такий результат говорить про те, що людина має достатню емоційну автономію і здатна будувати здорові, взаємодоповнюючі відносини. Вона вміє зберігати власні межі, водночас підтримуючи близькі стосунки з іншими. Така людина менш схильна до самопожертви в стосунках і може ефективно піклуватися про власні потреби без страху бути відкинутою чи залежною. Частіше за все така людина зберігає емоційну стабільність у відносинах з іншими.

3. *Помірний рівень співзалежності (40-45 балів).* Цей результат говорить про те, що людина може відчувати потребу в залежності від інших, але частіше намагається зберігати баланс між власними потребами та потребами оточуючих. Можливі епізоди бажання контролювати інших, є схильність до виправдування інших. Також можливе почуття провини при виборі себе, а не іншого.

4. *Середній рівень співзалежності (46-50 балів).* Люди з таким результатом можуть орієнтуватися на оцінки інших для підтримання самооцінки, бажати отримати схвалення оточуючих, почувати себе відповідальними за емоції і поведінку інших людей. Також може бути страх втратити відносини, навіть у тому випадку, якщо вони токсичні та лише шкодять людині. Може бути схильність прагнути контролювати відносини, аби почувати себе більш безпечно.

5. *Високий рівень співзалежності (51-80 балів).* Людина з таким результатом може відчувати постійну потребу в увазі, підтвердженні її важливості з боку інших. Часто це супроводжується труднощами в ухваленні рішень без підтримки або схвалення оточуючих. Такі люди можуть ставити потреби інших вище власних, жертвуючи своїм добробутом та емоційною стабільністю. Самооцінка дуже залежить від схвалення інших. Людина відчуває себе відповідальною за життя інших і їй дуже важко усвідомити, що такі патерни поведінки можуть шкодити їй.

Друга методика – Діагностика емпатії (А. Меграбян, М. Епштейн) [6]. Вона містить 25 тверджень та чотири варіанти відповіді:

- Так (завжди);
- Скоріш так, ніж ні (часто);
- Скоріш ні, ніж так (рідко);
- Ні (ніколи).

Обробка балів відбувається відповідно до ключа. У результаті ми отримуємо:

1. Невиражена глибина сформованості емоційної емпатії (0-36 балів).

Люди з таким результатом можуть відчувати труднощі у встановленні контактів з іншими, некомфортно почуватися у великій компанії, не розуміти емоційних проявів та вчинків інших, можливі непорозуміння з іншими. Вони продуктивніші при індивідуальній роботі, схильні до раціональних рішень, більше цінують розум, стриманість та ділові якості у людях, ніж чуйність. Для того, аби розвинути емпатичні здібності потрібно вдосконалювати комунікативні навички, навички активного слухання, перефразування, відбиття та віддзеркалення емоцій.

2. Виражена глибина сформованості емоційної емпатії, нормальний рівень емпатії (37-62 бали). Такий рівень емпатійності властивий більшості людей. У стосунках судять інших за їхніми вчинками. У спілкуванні делікатні, зазвичай не стануть висловлювати неприйнятну для інших точку зору. Як правило, добре контролюють власні емоційні прояви, але при цьому іноді не можуть спрогнозувати розвиток відносин між людьми.

3. Високий рівень вираженої глибини сформованості емоційної емпатії (63-81 бал). Така людина чутлива до проблем оточуючих, великодушна, схильна пробачати іншим недоліки та помилки. До людей ставиться з цікавістю та інтересом. Вона комунікабельна, емоційно чутлива, швидко встановлює контакт і знаходить спільну мову. Знаходячи компромісні рішення, намагається уникати конфліктів. Довіряє скоріш власним відчуттям. Така людина готова прощати інших, проявляти альтруїзм. Вони менш агресивні, для них важливі позитивні соціальні риси. Вірогідніше за все мали батьків або значимі дорослі фігури, які проводили з ними час та проговорювали почуття і емоції.

4. Яскраво виражена глибина сформованості емоційної емпатії, дуже високий рівень (82-100 балів). Це дуже високий рівень емпатійності. Така людина дуже вразлива, чутлива до образ, болісно реагує на критику, вона емоційна. У спілкуванні тонко реагує на настрій співрозмовника, від «важких» людей її самопочуття може погіршитися. Може відчувати часто комплекс провини, боячись образити когось або завдати іншим клопоту. Така людина має

схильність до поступливості, готова прощати інших та виконувати рутинну роботу. Має низьку схильність до насильства та агресивність. На емоційні стимули можливе почастішання серцебиття, а також зміна шкірної провідності. Як правило, батьки або значущі дорослі фігури проводили з ними багато часу та проговорювали свої емоції, давали простір почуттям дитини. Такі люди альтруїстичні та схильні допомагати іншим, демонструють афіліативну поведінку, спрямовані на моральні оцінки та оцінюють позитивні соціальні риси як важливі.

Співпереживання іншим людям — цінне вміння, проте за його гіпертрофірофії може формуватися емоційна залежність від інших людей, хвороблива ранимість, що буде ускладнювати ефективну соціалізацію та навіть може призвести до психосоматичних захворювань.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Аналіз результатів дослідження особливостей взаємозв'язку емпатії та співзалежності студентів-психологів

Під час проведення дослідження проходили тестування 77 здобувачів 1-4 курсу першого (бакалаврського) та 1 курсу другого (магістерського) рівнів вищої освіти за спеціальністю «психологія».

Результати методики «опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд» (див. рис. 2.1.):



Рис. 2.1. Результати методики «Опитувальник співзалежності» Б. Уайнхолда та Дж. Уайнхолда

Як показують отримані дані, найпоширенішим результатом є «низький рівень співзалежності» – 34%. Такий результат свідчить про те, що респонденти, котрі отримали такий результат здатні будувати здорові відносини та мають достатню емоційну автономію. Вони можуть самі задовольняти власні потреби та відстоювати свої кордони у відносинах з іншими.

Наступний за популярністю результат – «помірний рівень співзалежності». Його отримали 27% респондентів. Можемо сказати, що в таких людей є схильність до співзалежної поведінки, проте у відносинах з іншими вони

шукають баланс між «я» та «ми» і частіше знаходять його. Можуть виправдовувати вчинки інших, проте почуватись винними, коли роблять щось лише задля себе.

Середній рівень співзалежності у 20% респондентів. Респонденти з таким результатом відчують себе відповідальними за інших, їхнє самопочуття, емоції, поведінку. Інші для них, так само, як і їх схвалення дуже потрібні. Можливе бажання контролювати відносини та страх їх втратити.

Високий рівень співзалежності мають 14% респондентів. Для респондентів з таким результатом потреби інших важливіші за свої. Вони відчувають себе потрібними лише у відносинах, потребують уваги, схвалення для того, аби підтримувати свою самооцінку та почуття власної значущості. Такі люди відчують себе відповідальними за почуття, емоції, поведінку, добробут інших людей і можуть навіть не помічати, коли це шкодить їм.

Лише 5% респондентів отримали результат «дуже низький рівень співзалежності». Підвищений рівень емоційної автономії, турбота за власний добробут без страху осуду чи страху бути відкинутою, вміння відстоювати власні кордони, високий рівень відповідальності за себе та власні рішення – ось що ми можемо сказати про цю групу респондентів.

Для того, аби краще прослідкувати динаміку результатів, ми проаналізували їх середнє значення на кожному з курсів. Якщо розглядати перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, то середнє значення результатів відповідає «помірному рівню співзалежності» на кожному з курсів. Перший курс – 43,7 балів, другий курс – 41,5 балів, третій курс – 42 бали і четвертий курс – 44,2 бали. На другому (магістерському) рівні вищої освіти середній результат становить 37,1 балів, що відповідає «низькому рівню співзалежності». Таким чином, ми можемо зробити висновок, що студенти-психологи, які навчаються на другому рівні вищої освіти демонструють більшу емоційну зрілість та незалежність у побудові міжособистісних стосунків.

Отже, за даними методики, направленої на виявлення співзалежності, хоча більшість студентів-психологів отримали в результаті проведення методики

низький рівень співзалежності, більшість з них схильні до співзалежності та мають певні її ознаки.

Методика «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) мала наступні результати (див. рис. 2.2.):

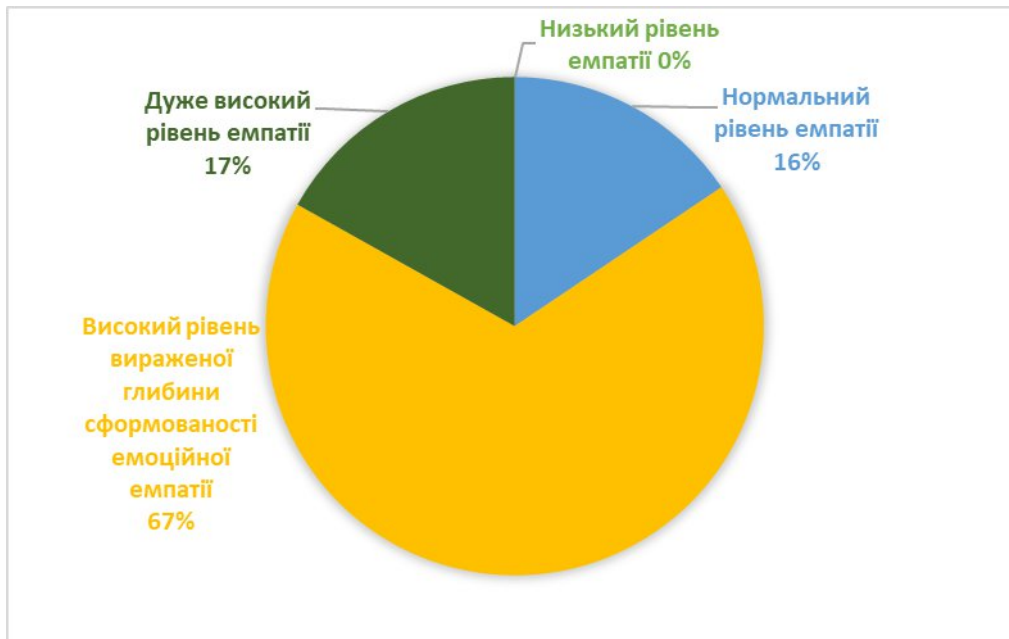


Рис. 2.2. Результати методики «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн)

Як ми бачимо, найпоширенішим результатом є «високий рівень вираженої глибини сформованості емоційної емпатії», який набрали 67% респондентів. Респонденти, які мають такий результат ставляться з цікавістю до оточуючих, можуть швидко встановлювати контакти з іншими. Вони комунікабельні, великодушні, з легкістю можуть пробачити іншим їх недоліки. Вони готові до допомоги іншим та альтруїзму. Вони довіряють власним відчуттям та намагаються уникати конфліктів, бо знають, що завжди можна знайти компромісне рішення.

Результати «яскраво виражена глибина сформованості емоційної емпатії, дуже високий рівень» та «виражена глибина сформованості емоційної емпатії, нормальний рівень» набрали майже один і той самий відсоток респондентів: 17% та 16%, відповідно.

Результат «яскраво виражена глибина сформованості емоційної емпатії», який набрали 17% респондентів є найвищим рівнем емпатійності. Респонденти,

що отримали такий результат, дуже чутливі, емоційні, у деяких ситуаціях можуть навіть бути вразливими, болісно реагувати на критику та перейматися, аби не завдати зайвого клопоту іншим. Схильність до насильства у них низька. Проявляють афіліативну поведінку, тобто таку, що сприяє укріпленню зв'язків між людьми, проявляючи зацікавленість, відкритість, доброзичливість. Вони мають бажання допомагати іншим та схильні до поступливості. На емоційні стимули можуть проявляти такі реакції, як зміна шкірної провідності та почастішання серцебиття. Вони альтруїстичні та цінують позитивні соціальні якості. Проте, проявляючи гіпертрофоване співчуття та співпереживання, може проявлятися хвороблива вразливість та емоційна залежність від інших людей. Саме цим людям дуже важливо вміти відстоювати свої кордони, вчитись розділяти власні емоції та чужі, підтримувати баланс між допомогою іншим і піклуванням про себе, емоційно відпочивати.

Результат «виражена глибина сформованості емоційної емпатії, нормальний рівень» мають 16% респондентів. Люди, які отримали такий результат делікатні при спілкуванні та не стануть виражати неприйнятну для більшості точку зору. Вони добре контролюють свої емоції, а інших судять об'єктивно, за їхніми вчинками. Іноді їм може бути важко спрогнозувати подальший розвиток стосунків між людьми. Такий рівень емпатії властивий для більшості людей.

Як ми бачимо, результат «невиражена глибина сформованості емоційної емпатії» не набрав ніхто з респондентів. Це підтверджує дані про те, що психологи схильні до емпатії і більшість з них має високий рівень емпатії.

Аналіз середнього значення результатів на кожному з курсів знову продемонструє нам динаміку результатів. Середнє значення результатів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти відповідає «високому рівню вираженої глибини сформованості емоційної емпатії» на усіх курсах, окрім третього, де середнім результатом є «виражена глибина сформованості емоційної емпатії, нормальний рівень». Перший курс – 72,2 бали, другий курс – 73 бали, третій курс – 53 бали, четвертий курс – 77,9 балів. На другому (магістерському) рівні вищої

освіти середній результат становить 72,7 балів, що відповідає «високому рівню вираженої глибини сформованості емоційної емпатії». Згідно з отриманими результатами, ми можемо говорити про здатність до співпереживання і високу емоційну включеність респондентів, а також емпатію, як професійну здібність психолога.

Наші методики «Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд» і «Діагностика емпатії (А. Меграбян, М. Епштейн)» є тестовими, вибірка має нормальний розподіл і кількість спостережень відповідає нормі, таким чином ми можемо застосовувати для аналізу лінійну кореляцію Пірсона.

Провівши необхідні розрахунки за допомогою програми SPSS із застосуванням методу лінійної кореляції Пірсона, ми отримали коефіцієнт кореляції 0,38, що становить пряму кореляцію на 1% рівні між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів. Це говорить нам про сильний взаємозв'язок між співзалежністю та емпатією у студентів-психологів. Підвищення рівня емпатії пов'язане з виникненням схильності до співзалежної поведінки. Враховуючи, що емпатія дозволяє відчувати та розуміти емоції, стани інших людей, у деяких випадках це може призвести до надмірного реагування на потреби інших та певних труднощів у встановленні особистих кордонів. Саме студенти-психологи, як представники допомагаючої професії, маючи переважно високий рівень емпатії, схильні емоційно залучатися до проблем інших людей і їх життя. За умови недостатнього рівня розвитку навичок саморегуляції, вміння розділяти власні емоції і чужі, усвідомлення і захисту власних кордонів, майбутні психологи можуть стикнутися зі співзалежністю.

Таким чином, виявлений взаємозв'язок між емпатією та співзалежністю у майбутніх психологів має важливе значення для підготовки спеціалістів. Співзалежні патерни поведінки проявляються у будь-якій сфері життя: у сімейних, дружніх, романтичних і професійних стосунках. Отже, і працювати з ними можливо і в період навчання, коли студенти мають доступ до великої кількості знань, можуть аналізувати себе та поступово експериментувати з новими моделями поведінки, отримуючи підтримку від викладачів і

однокурсників. Психологи, які не навчилися встановлювати власні кордони ризикують втратити власну ідентичність та внутрішній баланс. Недотримання професійних меж у роботі та надмірне занурення до проблем клієнта може призвести до емоційного вигорання психолога та сприйняття клієнта, як власного «проекту» та неправильного розділення відповідальності у процесі консультування. Також надмірна емоційна залученість може впливати на об'єктивність діагностики та ефективність терапії.

Викладачі мають приділяти увагу не лише розвитку навичок емпатії у студентів, як професійно необхідного вміння, але також навчати зберігати себе і своє психологічне та психічне здоров'я у цій професії. Для цього будуть корисні практики саморефлексії для усвідомлення своїх меж, методи стрес-менеджменту та методи екологічного проживання чужих емоцій. Якщо говорити метафорично, то «психолог – це дзеркало, а не губка», а, отже, для нього важливо вміти розділяти власні емоції та емоції інших людей, за потреби дистанціюючись від останніх. Аналіз кейсів, де порушуються професійні межі і психолог занадто занурюється у проблему клієнта і до яких наслідків це призводить, допоможе наочно усвідомити наявність проблеми. А групові обговорення допоможуть краще зрозуміти де знаходиться межа між емпатією і співзалежністю. Для формування усвідомленого ставлення до емпатії та її меж важливі обговорення на перших курсах та аналіз кейсів, програвання відповідних ситуацій і їх обговорення на старших. Метою цих дій є випуск спеціалістів, які вміють не лише підтримувати інших, допомагати їм, а і надавати підтримку і допомогу собі, що в подальшому є важливим для довготривалої та ефективної роботи у сфері психології, дотримуючись дуже важливого принципу «не нашкодь».

2.2. Практичні рекомендації майбутнім психологам щодо подолання схильності до співзалежності майбутніх психологів

В ході нашого дослідження, ми отримали дані про взаємозв'язок між емпатією та співзалежністю у майбутніх психологів. Для застосування цієї

інформації на практиці, ми маємо надати практичні рекомендації щодо отриманих нами результатів.

Почнемо з того, що ведення щоденника емоцій дозволить краще розуміти не лише себе, а і інших. Для цього ми можемо користуватися наступною схемою:

1. Подія. Що саме сталося? Опишіть ситуацію, яка вас хвилює.
2. Емоції. Що ви відчуваєте або відчували у зв'язку з цим?
3. Думки. Які думки викликає у вас ця ситуація?
4. Поведінка. Що ви зробили в контексті даної події?

Аби ще краще зрозуміти свій стан, ви можете описати свої відчуття в тілі. Що саме ви відчуваєте? Де? Яке воно? В кінці варто підвести підсумок цієї ситуації [22]. Багато спеціалістів вважають за краще вести ці записи власноруч, проте в умовах цифровізації існує багато додатків, де ви можете вести щоденники КПТ у своєму телефоні.

Стандартні рекомендації для покращення власного життя і підтримки оптимального рівня сил і енергії: здоровий сон, правильне харчування та спорт. Вони є основою для комфортного стану і дарують можливість ефективніше долати стреси, розбиратись зі своїми переживаннями, відстоювати власні кордони та допомагати іншим.

Для психологів дуже важливо розуміти, де закінчуються наші переживання і починаються чужі. Для цього допоможе візуалізація власних кордонів. Для початку сядьте у зручному місці, де вас не будуть турбувати, закрийте очі і зосередьтесь на власному диханні. Уявіть безмежне поле. Озирніться навколо, де ви знаходитесь у цьому просторі? Побудуйте навколо себе кордони. Вони можуть будь-якими: у вигляді огорожі, будинку, кімнати, стіни або будь-чого що ви уявите. Опишіть їх, як вони виглядають? Що ви відчуєте? Якщо ж ваші кордони носять більш негативний відтінок або ж їх «недостатньо», ви можете їх змінити. Це ваші кордони і ви можете робити з ними все, що забажаєте. Тепер поступово уявіть коло вашого спілкування: ваших близьких, сім'ю, друзів, коханих, колег і просто знайомих. Де ви хочете розмістити кожного з них? Ви можете спробувати різні варіанти і вибрати той, в якому вам буде

найкомфортніше. Хтось може опинитися поруч з вами, а хтось за багато кілометрів. Будь-яке ваше уявлення – нормальне. Що ви відчуваєте тепер? Наскільки зручно вам спілкуватися з кожним з них? Можете відкрити очі і записати або замалювати те, що ви бачили і що ви у зв'язку з цим відчуваєте.

Також важливим етапом у роботі з власними кордонами є рефлексія на тему того, як зі мною можна поводити себе, а як заборонено. Для цього варто відповісти на ряд запитань:

1. Які мої життєві правила?
2. Які дії та слова я допускаю по відношенню до себе і від кого?
3. Що для мене категорично неприйнятно?
4. Що мене зачіпає та ображає?

Також варто згадати декілька ситуацій, які були нещодавно або хвилюють вас, де були порушені ваші кордони. Запишіть їх. А тепер варто пофантазувати та розписати, як можна себе повести, що сказати, якщо подібне трапиться знову.

Пам'ятаючи про схильність студентів-психологів до співзалежної поведінки та емпатії, ми маємо поговорити про асертивність. Під асертивністю ми розуміємо здатність відстоювати власну точку зору, не порушуючи права іншої людини та стосунки з нею. Вона допомагає самостійно регулювати свою поведінку та відповідати за неї. Для того, аби сформувати навичку асертивності в собі, ми можемо провести аналіз ситуації з нашого життя за наступним методом:

1. Що сталося?
2. Як би виглядала пасивна відповідь?
3. Як би виглядала агресивна відповідь?
4. Як би виглядала асертивна відповідь?
5. Що я відповів / відповіла?
6. Чому я відповів / відповіла саме так?
7. Яке право я даю собі, аби відповісти по-іншому наступного разу?

Мануель Сміт запропонував 10 прав, які має кожна людина та які допоможуть відстояти свою точку зору, зберігаючи асертивну поведінку.

1. Право самостійно оцінювати власну поведінку, думки, емоції та брати відповідальність за них, їх вираження і наслідки цього процесу.
2. Право не виправдовуватись та не пояснювати причини своєї поведінки.
3. Право вирішити чи ти відповідальний / відповідальна за проблеми інших людей та пошук рішення до них.
4. Право змінити думку.
5. Право помилятись і разом с тим нести відповідальність за свої помилки.
6. Право не знати чогось та заявляти про це.
7. Право не залежати від думок та ставлень інших.
8. Право робити те, що вважаєш за потрібне, навіть, якщо це нелогічно для інших.
9. Право сказати: «Я не розумію».
10. Право сказати «Мене це не турбує» [32].

Також для вираження власної думки, сприйняття та емоцій, важливою для опанування є техніка «Я-повідомлень», коли ми кажемо від себе і про себе, не говорячи від імені іншої людини та не додумуючи її думки, почуття, мотиви та дії. Схема побудови «Я-повідомлення» досить проста:

1. Я відчуваю, що ... (опис власних переживань, емоцій, почуттів у даній ситуації);
2. Коли ... (опис ситуації);
3. Тому що для мене важливо ... (опис своїх потреб та інтересів);
4. Отже, я пропоную ... (опис власних пропозицій та побажань для покращення ситуації).

Ця техніка допоможе звернути увагу на власні почуття, переконання та цінності, фокусуючись на своїх переживаннях і сприйнятті ситуації, не переходячи на особистість співрозмовника, що дуже важливо, як для ефективної комунікації в особистому житті, так і в професійному спілкуванні [9].

Для управління своїм самопочуттям, рефлексії та виявлення тригерів, підвищенню стресостійкості, розвитку здатності управління увагою та розвитку емоційного інтелекту ефективним інструментом є медитація. Одним з її

різновидів є техніка майндфулнес, тобто практика концентрації на теперішньому моменті. З її допомогою ми можемо помітити що відбувається в нашому тілі, з нашими емоціями тут і зараз. Майнфулнес може виглядати не лише, як формальна медитація: усвідомлена ходьба, прийняття душі, спілкування з оточуючими чи навіть миття посуду також становлять цю практику. Головне – повністю концентруватися на тому, що відбувається з вами тут і зараз. Але звичайно є більш стандартна техніка виконання майнфулнес, коли ми виділяємо для цього час і місце. Для початку вам потрібно вибрати тихе місце, де ви зможете комфортно сидіти або лежати деякий час і ніхто не буде вам заважати. Прийміть зручну для себе позу та закрийте очі. Сконцентруйтеся на вашому диханні, на тому, як повітря потрапляє до вашого тіла через ніс, як рухається ваша грудна клітина та живіт, як ви видихаєте повітря. Якщо у вашій голові з'являються думки, не варто їх оцінювати, а просто відпустіть їх і поверніть увагу вашому диханню. Ваші думки подібні хмаринкам, які пропливають повз вас, не варто розглядати кожную з них. Можете починати з 5-15 хвилин та поступово збільшувати час, який ви будете проводити в цій практиці. Ще одним варіантом є концентрація на звуках, які вас оточують: співі птахів, шумі вітру, звуках дощу. Також ви можете звертати увагу на процеси в вашому тілі, сканувати де є напруга та розслабляти це місце. Головне це – терпіння, безоцінність, відсутність гонитви за результатом, якщо щось не виходить з першого разу, відкритість до нового досвіду та дбайливе відношення до себе [25].

Отже, в ході аналізу емпіричного дослідження щодо виявлення взаємозв'язку між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів, за допомогою кореляційного аналізу була підтверджена гіпотеза, щодо схильності до проявів емпатії та співзалежної поведінки та взаємозв'язку між ними у майбутніх психологів. Аналіз середніх результатів за курсами показав достатньо схожі результати. Практичні рекомендації щодо отриманих результатів включають в себе важливість підвищення усвідомленості, саморефлексії, розуміння власних емоцій та кордонів, їх здорового прояву, асертивності для

того, аби підтримувати баланс між емпатією, допомогою іншим та професійними кордонами майбутніми психологами.

2.3. Тренінгова програма для зниження схильності до співзалежності у студентів-психологів

Згідно отриманих у ході дослідження даних про взаємозв'язок емпатії і співзалежності у студентів-психологів, наступним кроком нашої роботи стала розробка тренінгової програми **«Співзалежність у психологічній практиці: як зберегти професійні межі»**.

Мета тренінгу: підвищити усвідомленість учасників щодо співзалежності у професійній діяльності, розвинути навички встановлення та підтримки здорових меж у взаємодії з клієнтами, навчити методам саморегуляції та профілактики емоційного вигорання.

Цільова аудиторія: студенти-психологи старших курсів.

Тривалість: 4 години.

Структура тренінгу:

Вступна частина (40 хвилин):

- Вправа «Три слова про себе» (10 хвилин): кожен учасник називає своє ім'я та три слова, які описують його як майбутнього психолога.

- Формулювання правил групової роботи (10 хвилин): учасники спільно створюють «Конституцію групи», тобто ті правила за якими буде проходити взаємодія, а тренер записує їх.

- Вправа «Дерево очікувань» (10 хвилин): учасники на стікерах записують свої очікування щодо тренінгу та розміщують їх на малюнку дерева.

- Міні-лекція «Що таке співзалежність?» (10 хвилин).

Основна частина (170 хвилин):

- Обговорення «Емпатія vs. Співзалежність: де проходить межа? (15 хвилин): чи можуть бути пов'язані емпатія і співзалежність? У яких ситуаціях

емпатія може перейти у співзалежність? Чи траплялося у вашому житті що ви надмірно переймалися чужими проблемами?

Після спільного обговорення тренер підсумовує, що емпатія є необхідною якістю для психолога, але без знання власних кордонів вона може перетворитися на шлях до співзалежності.

- Вправа «Пастки емпатії» (50 хвилин): розігрування ситуацій у парах.

Ситуації для розігрування (ролі роздаються):

1. Клієнт, який не хоче брати відповідальність.

Роль психолога: дуже переймається за клієнта, намагається його врятувати.

Роль клієнта: постійно скаржиться, але не хоче щось змінювати.

2. Занурення в проблему клієнта.

Роль психолога: після сесій починає відчувати ті самі емоції, що і клієнт, це починає впливати на його життя.

Роль клієнта: приходить з дуже важкою життєвою ситуацією, йому важливо, аби психолог повністю зрозумів його біль та був з ним завжди на зв'язку.

3. Емоційне вигорання.

Роль психолога: працює повні робочі дні з людьми у складних життєвих ситуаціях, відчуває, що сил вже не вистачає, проте продовжує роботу.

Роль клієнта: терміново потребує допомоги і чекає 100% залученості від психолога.

Ця вправа ставить на меті продемонструвати різні ситуації з професійної діяльності психолога та навчитися розпізнавати моменти, коли варто проводити чіткі межі у роботі.

На підготовку виділяється 15 хвилин, 20 хвилин на презентацію і 15 хвилин на обговорення результатів.

- Вправа «Складний клієнт» (30 хвилин): рольова гра, де один з учасників є психологом, а інший – клієнтом.

Застосовується для того, аби навчити учасників працювати зі складними клієнтами, зберігаючи при цьому професійні межі.

На підготовку дається 5 хвилин, на сценку – 15 хвилин, на аналіз – 10 хвилин.

Типи складних клієнтів (ролі роздаються):

1. Клієнт-маніпулятор. Намагається викликати у психолога почуття провини, відповідальності за свій стан.
2. Клієнт, який хоче дружби. Розповідаючи особисті історії, очікує взаємної довіри, намагається дізнатись якомога більше інформації про психолога та зустрічатися з ним поза межами консультацій.
3. Клієнт, який тестує межі. Порушує правила роботи: запізнюється, відмовляється платити за консультації, але хоче продовжувати роботу.

Під час обговорення можемо поставити питання про те які техніки допомогли зберегти межі, як можна було краще відреагувати, чому важливо зберігати професійні кордони та які ознаки їх порушення вони можуть виділити.

- Перерва (15 хвилин).

- Вправа «Про мене» (20 хвилин): спочатку учасники записують на листочках 5 речей, які визначають їх, як особистість поза професією. Потім 5 потреб, які вони часто ігнорують. Якими ви відчуваєте себе, коли допомагаєте іншим? Як ваше уявлення про себе впливає на ваш стиль допомоги іншим? Як ігнорування ваших потреб впливає на вашу взаємодію з іншими людьми? Далі ми запитуємо як вони можуть себе підтримувати у звичайному житті та у роботі, відповіді учасники записують. Обговорення результатів у групі.

Метою цієї вправи є підвищення самоусвідомлення та відновлення особистих меж.

- Вправа «Мої ресурси» (20 хвилин): учасники малюють три квіточки. Перша з них є тим, що їх виснажує, друга – тим, що наповнює енергією, а третя – ресурсами для відновлення. Відповіді на ці запитання вони записують на пелюстках.

Ця вправа має на меті допомогти учасникам усвідомити та актуалізувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, що сприяє розвитку стійкості та автономії.

- Вправа «Тут і зараз» (10 хвилин): використання Я-повідомлень, аби розповісти про свої почуття. Коротке нагадування про Я-повідомлення і формулу «Я відчуваюся ..., коли ..., бо ...». Учасники по черзі формулюють Я-повідомлення, розповідаючи свої переживання з попередніх вправ, або те, що вони усвідомили.

Метою цієї вправи є навчитися проговорювати власні потреби та емоції, не звинувачуючи інших, а також пов'язати це з попередніми інсайтами про себе. Тобто навчитися говорити про себе і від себе.

- Медитація «Повернення до себе» (10 хвилин): учасники сідають у зручну позу та заплющують очі. Приблизний текст медитації наступний: займіть зручне положення та заплющуйте очі. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Дозвольте собі просто бути і нікуди не поспішати. Відчуйте як ваше тіло торкається поверхні, відчуйте опору. Ви в безпеці. Зверніть увагу на ваші стопи, ноги, живіт, руки, голову. Де в тілі є напруга? Спостерігайте за нею, дозволяйте собі бути. Зверніть увагу на дихання. Воно розслабляє вас. З кожним видихом усе зайве (турботи, очікування, переживання...) виходить з вас. Зазирніть вглиб себе, туди, де тихо і немає нічого зайвого. Тут – ви справжні. Хто ви зараз? Як ви себе відчуваєте? Які емоції всередині? Чого я зараз потребую? Відчуйте, що це важливо. Поступово, коли будете готові, повертайтеся назад. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, відкривайте очі, потягніться.

Метою цієї вправи є завершення тренінгу на спокійній та усвідомленій ноті. Вона сприяє розслабленню, зниженню тривожності, розвитку навичок саморегуляції та контакту з власним «Я».

Заключна частина (30 хвилин):

- Вправа «Рефлексивне коло» (20 хвилин): учасники по черзі діляться своїми переживаннями, інсайтами та відкриттями від тренінгу. Можемо використовувати запитання: що було найціннішим? Який інсайт ви винесете з тренінгу? З чим ви йдете?

Ця вправа має на меті сприяння усвідомленню та закріпленню особистих інсайтів, отриманих під час тренінгу. Також вона дає можливість учасникам

поділитись своїм емоційним станом, переживаннями, змінами у ставленні до теми тренінгу і до себе.

- Вправа «Капсула підтримки» (10 хвилин): учасники пишуть собі послання в майбутнє на тему «Що я хочу пам'ятати, коли працюватиму психологом?». Всі листи запечатують у конверти, учасникам рекомендується їх відкрити у майбутньому, коли вони почнуть працювати по спеціальності.

Формування ресурсу на майбутнє шляхом створення повідомлення до себе та закріплення набутих знань і досвіду у метафоричній формі – ось головна мета цієї вправи.

Представлена тренінгова програма є комплексним психопросвітницьким та практичним інструментом, що поєднує пізнавальні, емоційні й поведінкові аспекти теми співзалежності у майбутніх психологів. Її структура дозволяє учасникам не лише краще зрозуміти феномен співзалежності у професійному та особистісному вимірах, а й відчувати власні межі, потреби, ресурси та вміння піклуватися про себе в процесі допомоги іншим. Завдяки включенню арт-технік, рольових ігор, тілесних практик та методів саморефлексії, тренінг сприяє розвитку навичок емоційного саморегулювання, зниженню ризику професійного вигорання та формуванню більш здорової професійної ідентичності. Тренінгову програму проведено на базі Національного університету «Одеська юридична академія».

ВИСНОВКИ

В ході дослідження взаємозв'язку між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів на підготовчому етапі ми провели теоретичний аналіз проблематики емпатії, співзалежності та взаємозв'язку між ними. Емпатія представляє здатність відчувати внутрішній світ іншого та розуміти його. Когнітивна емпатія, дає можливість поставити себе на місце іншого та зрозуміти його бачення; емоційна емпатія, допомагає усвідомити емоції іншої людини завдяки роботі дзеркальних нейронів; поведінкова емпатія, виявляється у відчутті очікувань інших та використанні відповідних форм поведінки. Емпатія підвищує пізнання між людьми і має значення для соціального життя. Для психолога вона є необхідною професійною навичкою. Поняття співзалежності в еволюційному підході розглядають як набуту дисфункціональну поведінку, представники медичного підходу роблять акцент на перебуванні у стосунках з залежним. Співзалежна особистість надмірно тримається за інших, орієнтується на них та є лояльною. Вона прагне зблизитися і довіритися, навіть приносячи власний добробут у жертву заради стосунків. Постійне схвалення та підтримка життєво необхідні для неї. Власні кордони у таких стосунках відходять на задній план. Ми сформулювали дослідницьке питання та гіпотезу, комплекс методів дослідження емпатії та співзалежності у студентів-психологів і розробили план дослідження.

На діагностичному етапі проведення емпіричного дослідження ми вибрали 2 методики: Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд та методику «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн), емпірично дослідили прояви співзалежності та емпатії у студентів-психологів і здійснили математичну обробку результатів.

За допомогою кореляційного аналізу на аналітико-інтерпретаційному етапі доведено прямий взаємозв'язок між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів, що підтвердило нашу гіпотезу. Виявлено, що студенти з вищим рівнем емпатії частіше демонструють риси співзалежності, що може проявлятися не лише в міжособистісному спілкуванні, а і в професійній взаємодії. При цьому

студенти-психологи магістерського рівня, порівняно зі студентами бакалаврату демонструють нижчий рівень співзалежності, що свідчить про поступове зростання емоційної зрілості та усвідомлення особистих кордонів в процесі навчання. Враховуючи можливі професійні ризики, є сенс включати в навчальні програми заходи, спрямовані на розвиток стресостійкості, управління власними емоціями та знаходження балансу між емпатією і співзалежністю.

На основі отриманих даних на практичному етапі було сформовано комплекс практичних рекомендацій щодо подолання схильності до співзалежності студентів-психологів, які включають в себе розвиток навичок саморегуляції, асертивності, усвідомлення власних емоцій, розуміння власних кордонів, саморефлексії. Для цього надали техніку ведення щоденника подій, емоцій, думок та поведінки, техніку аналізу відчуттів у тілі, візуалізації власних кордонів, Я-повідомлень та техніку майндфулнес.

Наступним кроком стала розробка авторської тренінгової програми, направленої на роботу зі співзалежністю у психологічній практиці та зберіганні професійних кордонів. Практичне впровадження програми може слугувати засобом профілактики професійного вигорання, емоційного виснаження майбутніх фахівців-психологів, формуючи здоровішу взаємодію з клієнтами, колегами та внутрішнім «Я».

Отже, в ході дослідження взаємозв'язку співзалежності з емпатією у студентів-психологів ми підтвердили висунуту на початку гіпотезу. Отримані результати дозволили глибше зрозуміти особливості цих феноменів та їх взаємозв'язку. Розроблені рекомендації та тренінгова програма сприяють розвитку саморефлексії, вміння відстоювати власні кордони, розпізнавати свої емоції та проявляти асертивність. Таким чином, поставлена мета дослідження досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе. Харків: Віват, 2022. 304 с.
2. Дерев'янюк С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 2015. № 126. С. 70-74.
3. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, 2015. № 25. С. 85-88.
4. Коломієць Т. В. Розвиток емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України, 2016. № 9. С. 77-84.
5. Кочарян О. С., Фролова Є. В. Психологія адиктивної поведінки: Навчально-методичний комплекс для студентів зі спеціальності «Психологія» – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2010. 24 с.
6. Лемак М. В., Петрище Ю. В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.
7. Лисенко Л. Н. Емпатія як компонент професійної компетентності у майбутніх психологів. Education and science of today: intersector issues and development of sciences. Vinnytsia: Publishing House & European Scientific Platform, 2021. Vol. 3. P. 147-150.
8. Литвинова Л., Єгорова В. Вплив індивідуально-особистісних особливостей особистості на вибір майбутньої професії лікаря-психолога. Молодий вчений, 2023. № 5. С. 64-69.
9. Мантуляк В., Поляновська О. Способи ефективної комунікації членів сім'ї. Дніпро: ДДУВС, 2024. С.218-222.
10. Мілушина М. О. Специфіка динамічних проявів розвитку співзалежності. Актуальні проблеми психології, 2014. Т. 7. № 37. С. 135–143. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/17.pdf> (дата звернення – 21.01.2025)
11. Москаленко В. Д. Залежність – родинна хвороба. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 416 с.

12. Орищенко О. А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії. Автореф. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2004. 21 с.
13. Рощина Т. КПТ співзалежності (на прикладі клінічного випадку). Київ: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2017. 44 с. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Roshhyna-T.-KPT-spivzalezhnosti.pdf> (дата звернення – 22.01.2025)
14. Сандар О. М. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення студентів-майбутніх психологів. Чернівці: ЧНУ, 2022. 86 с.
15. Соколова К. І. Схильність майбутніх психологів до співзалежної поведінки. The 3rd International scientific and practical conference “Topical aspects of modern scientific research” (November 23-25, 2023). Tokyo, Japan, 2023. С. 419-427.
16. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики. Навчальний посібник. Київ: Главник, 2016. 144 с.
17. Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Втеча від близькості. Позбавлення ваших відносин від контрзалежності. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2011. 528 с.
18. Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Звільнення від співзалежності. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2021. 336 с.
19. Шикирава Н. М. Емпатія як особистісна характеристика та професійна якість практичного психолога. Габітус, 2021. Вип. 23. С. 182-187. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_23_33 (дата звернення – 24.01.2025)
20. Штих І. І. Емпатія як компонент професійних здібностей психолога. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів. Мукачево: Науковий вісник Мукачівського державного університету, 2015. С. 183-184.
21. Юнг К. Психологічні типи. Київ: Центр навчальної літератури, 2024. 680 с.
22. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. New York: Guilford Publications, 2020. 414 p.

23. Bliss B. Disentangling Codependency from Empathy: A Steinian Trinitarian Account of the Healing of Personhood. *Lumen Et Vita*, 2020. № 12(2), p. 14-27. URL: <https://doi.org/10.6017/lv.v12i2.15315> (дата звернення – 23.01.2025)
24. Goleman D. Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. New York: Bloomsbury, 2020. 352 p.
25. Green A. A., Kinchen E. V. The effects of mindfulness meditation on stress and burnout in nurses. *Journal of Holistic Nursing*. 2021. Т. 39. №. 4. P. 356-368.
26. Hoffman M. L. Empathy and Moral Development : Implications for Caring and Justice. UK: Cambridge University Press, 2010. 342 p.
27. Jankowiak-Siuda, K., Rymarczyk, K., & Grabowska, A. How we empathize with others: a neurobiological perspective. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*. 2011. № 17(1), p. 18-24. URL: <https://doi.org/10.12659/msm.881324> (дата звернення – 24.01.2025)
28. McGrath M., Oakley B. Codependency and pathological altruism, 2012. P. 49-74. URL: https://www.researchgate.net/publication/228196862_Codependency_and_Pathological_Altruism (дата звернення – 25.01.2025)
29. Mehtab E., Khan A. Y. Relationship between vulnerable narcissism, pathological altruism and codependency in young adults. *Research articles Personality traits, familial-factor and neglectful behavior as predictors of aggressive behavior among street children*, 2024. P. 72.
30. Portnova G. V. and Stebakova D. A. The multimodal emotion perception in codependent individuals. *Neuroscience Research Notes*. 2023. № 6(1), p. 210. URL: [10.31117/neuroscirn.v6i1.210](https://doi.org/10.31117/neuroscirn.v6i1.210). (дата звернення – 25.01.2025)
31. Rogers C. Empathic: An Unappreciated Way of Being. Ph.D. *The Counseling Psychologist*, 1975. Vol. 5, № 2. P. 10-15.
32. Shabanova Y. O. Oscillation assertiveness–aggression in the worldview space of metamodern. Riga: Baltija Publishing, 2022. P. 190-201.
33. What is codependency? Willing ways. URL: <https://www.willingways.org/what-is-codependency/> (дата звернення – 20.01.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд

Інструкція. Інструкція: Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Відповідайте, не думаючи надто довго над кожним твердженням, зазвичай перша відповідь, яка спадає на думку, є найточнішою.

1. Я схильний (схильна) брати на себе відповідальність за почуття та/або поведінку інших людей.
2. Я важко ідентифікую свої почуття, такі як щастя, агресія, збентеження, зневіра або збудження.
3. Мені важко висловлювати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття чи поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую чи змінюю правду про почуття чи поведінку людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні взаємини.
7. Я боюся бути відкинутим (відкинутою).
8. Я намагаюся досягати у всьому досконалості і суджу себе суворо.
9. Мені важко приймати рішення.
10. Я схильний (схильна) покладатися на думку інших, а не діяти на власний розсуд.
11. Я схильний (схильна) ставити бажання та потреби інших людей на перший план.
12. Я схильний (схильна) цінувати думку інших людей вище своєї власної.
13. Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки чи дій інших людей, які, як на мене, більше в цьому розуміються.
14. Я вважаю, що важко бути вразливим (вразливою) і просити про допомогу.

15. Я завжди піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним (відповідальною).
16. Я надто лояльний (добра) до інших, навіть коли ця доброта (лояльність) не виправдовується.
17. У мене звичка розглядати ситуації за принципом «все чи нічого».
18. Я дуже толерантний/а (терпимий/а, здатний/а переносити) до непослідовності та змішаних доручень.
19. У моєму житті відбуваються емоційні кризи та хаос.
20. Я намагаюся шукати взаємини там, де почуваюся «потрібним» (потрібною), і намагаюся потім зберегти їх.

Методика «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн)

Інструкція. Прочитайте наведені твердження та, опираючись на те, як ви поведетеся в подібних ситуаціях, виразіть ступінь своєї згоди з кожним із них.

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почуває себе самотньо серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.
7. Я б сильно хвилювався(лася), якби мав(ла) повідомити людині неприємну для неї звістку.
8. На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.
9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми.
10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
11. Коли я бачу людину, яка плаче, то і сам(а) засмучуюсь.
12. Слухаючи деякі пісні, я часом почуваюся щасливим(ою).

13. Коли я читаю книжку, то так хвилююся, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
14. Коли я бачу, що з ким-небудь погано поводяться, то завжди серджуся.
15. Я можу залишатися спокійним(ою), навіть якщо всі навколо хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди, дивлячись фільм, плачуть.
17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, не відіграє ролі.
18. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
19. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.
21. Безглуздо переживати з приводу того, що відбувається у фільмах або про що читаєш у книжці.
22. Мені боляче бачити немічних літніх людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільм.
24. Я можу залишатися байдужим(ою) до будь-яких хвилювань навколо.
25. Маленькі діти плачуть без причини.