

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

16 квітня 2025 року

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

**Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології**

*V МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ*

**«ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ
ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР»**

16 квітня 2025 року

Одеса – 2025

Редакційна колегія:

Відповідальний редактор – **Аракелян М.Р.**, доктор юридичних наук, професор, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія», заслужений юрист України.

Члени редколегії:

Цільмак О.М. – доктор юридичних наук, професор, завідувачка кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Татьянчиков А.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Шмаленко Ю.І. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Лісовенко А.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Ташматов В.А. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Матеріали представлені в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальності за їх зміст.

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. 160 с.

Мєрієріна Анна Ігорівна, Рєпнова Тетяна Петрівна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАХОПЛЕНОСТІ РОБОТОЮ І ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	99
Мороховець Марія Віталіївна ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	101
Павзюк Анатолій Анатолійович КОМАНДНЕ ЛІДЕРСТВО ТА КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ УНІВЕРСИТЕТІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	104
Плахотнюк Маргарита Вікторівна ВПЛИВ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ХАРАКТЕР РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ.....	107
Приходько Єлизавета Віталіївна ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ШКОЛІ.....	109
Ремська Софія Олегівна МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ У СТУДЕНТІВ: ФАКТОРИ ТА ЧИННИКИ.....	111
Рєпнова Тетяна Петрівна ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ СТРЕСОМ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	114
Романов Кирил Русланович, Чачко Світлана Леонідівна ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ.....	118
Романок Анастасія Сергіївна ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ НА ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЖІНКИ У ПРИЙНЯТТІ ФЕМІНІСТИЧНИХ ІДЕЙ.....	120
Соколова Катерина Ігорівна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ.....	122
Сорокопуд Ольга Олександрівна ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕНТРУВАННЯ УВАГИ У РІЗНИХ ВИДАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ.....	124
Статива Наталія Георгіївна, Кернас Андрій В'ячеславович ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ В ДИТЯЧОМУ ТА ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. ВИДИ ТРИВОЖНОСТІ.....	127

2. 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.
3. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.
4. Уайнхолд Б.К., Уайнхолд Дж.Б. Втеча від близькості. Позбавлення ваших відносин від контрзалежності. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2011. 528 с.
5. Rogers C. Empathic: An Unappreciated Way of Being. Ph.D. The Counseling Psychologist, 1975. Vol. 5, № 2. P. 10-15.

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

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

Сорокопуд Ольга Олександрівна
*здобувач вищої освіти 4 курсу ОП «Психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Шмаленко Ю.І.*

ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕНТРУВАННЯ УВАГИ У РІЗНИХ ВИДАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

Цифрова трансформація освітнього процесу, що значно прискорила під впливом пандемії COVID-19 та воєнного стану в Україні, зумовила перехід до різних форматів онлайн-навчання, що поставило перед учасниками освітнього процесу нові виклики, серед яких – проблема підтримання належного рівня уваги в умовах дистанційного навчання. Як зазначають дослідники, здатність до концентрації в цифровому середовищі суттєво відрізняється від традиційного навчання і потребує додаткових когнітивних ресурсів та специфічних стратегій саморегуляції [2].

Увага як психічний процес відіграє ключову роль у сприйнятті та засвоєнні навчального матеріалу. В умовах онлайн-навчання вона набуває особливого значення, оскільки зовнішні чинники регуляції уваги (присутність викладача, навчальна атмосфера аудиторії, соціальний контроль) послаблюються, а внутрішні механізми саморегуляції активізуються. Як підкреслює Мала І.Б., «дистанційне навчання потребує від студента високого рівня самодисципліни та здатності до самоорганізації навчального процесу» [3, с. 140].

У науковій літературі виділяють три основні формати онлайн-навчання: синхронне (реальний час), асинхронне (самостійна робота у зручний час) та змішане або гібридне (поєднання обох підходів). Кожен з цих форматів має свої

особливості щодо організації навчального процесу та, відповідно, специфіку впливу на когнітивні процеси, зокрема на концентрацію уваги.

Синхронне онлайн-навчання характеризується проведенням занять у режимі реального часу з використанням платформ відео- конференцв'язку. Формат синхронного навчання максимально наближений до традиційного аудиторного навчання, проте має свою специфіку щодо утримання уваги. Серед переваг синхронного навчання з точки зору концентрації уваги можна виділити структурованість та регламентованість процесу, можливість безпосередньої взаємодії з викладачем та іншими студентами, що створює ефект присутності та стимулює активну участь. Як зазначає Ткаченко Л.В., «синхронна взаємодія забезпечує емоційний контакт між учасниками навчального процесу, що позитивно впливає на залученість та мотивацію» [2, с. 93].

Водночас синхронне онлайн-навчання характеризується низкою викликів для концентрації уваги: тривале перебування перед екраном призводить до цифрової втоми, однотипна подача матеріалу без зміни активностей знижує рівень залученості, технічні проблеми можуть відволікати та порушувати перебіг навчального процесу. Крім того, домашнє середовище часто містить багато відволікаючих факторів, які не характерні для аудиторного навчання.

Асинхронне навчання передбачає самостійне опрацювання матеріалів у зручний для студента час без прив'язки до розкладу занять. Такий формат надає значну гнучкість, проте створює додаткові виклики для підтримання уваги.

Головною перевагою асинхронного навчання з точки зору концентрації є можливість обирати оптимальний час для навчання відповідно до індивідуальних біоритмів та піків продуктивності. Студент може регулювати темп засвоєння матеріалу, робити паузи за потреби, що дозволяє уникнути перевантаження та зниження уваги через втому.

Однак цей формат вимагає від студента високого рівня самоорганізації та внутрішньої мотивації. Відсутність зовнішніх стимулів та контролю може призводити до відкладання завдань, що негативно впливає на якість навчання. Як стверджує Кухаренко В.М., «асинхронне навчання потребує від студента сформованих навичок тайм-менеджменту та здатності до автономного навчання» [1, с. 78].

Змішане або гібридне навчання поєднує елементи синхронного та асинхронного форматів, що дозволяє компенсувати недоліки кожного з них та створити більш ефективне середовище для підтримання уваги. Змішане навчання є цілеспрямованим процесом здобування знань, умінь та навичок в умовах інтеграції аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу на основі використання і взаємного доповнення технологій традиційного, електронного, дистанційного та мобільного навчання. Цей підхід дозволяє ефективно чергувати різні види активності, що сприяє підтриманню оптимального рівня уваги.

На основі теоретичного аналізу та власного досвіду можна виділити такі фактори, що впливають на здатність до концентрації в умовах онлайн-навчання:

1. Індивідуальні особливості (тип нервової системи, домінуючий канал сприйняття інформації, рівень самоорганізації);

2. Організація навчального середовища (відсутність відволікаючих факторів, ергономіка робочого місця);
3. Структура навчального матеріалу (різноманітність форматів подачі, поділ на логічні блоки);
4. Інтерактивність (наявність завдань для активного включення, зворотний зв'язок);
5. Режим роботи та відпочинку (регулярні перерви, чергування активностей);
6. Мотивація (розуміння мети навчання, зв'язок з практичними завданнями).

На основі аналізу наукової літератури та власного емпіричного досвіду можна сформулювати низку практичних рекомендацій для підвищення концентрації уваги при різних форматах онлайн-навчання:

1. Організація регулярних коротких перерв кожні 30-40 хвилин роботи (техніка Pomodoro);
2. Чергування різних типів навчальної активності (перегляд відео, конспектування, виконання практичних завдань);
3. Використання інтерактивних методів навчання (опитування, дискусії, тести);
4. Впровадження елементів фізичної активності під час навчання;
5. Формування чіткого плану навчання з встановленням конкретних цілей;
6. Усунення цифрових відволікань (вимкнення повідомлень на телефоні, використання спеціалізованих програм для блокування соціальних мереж під час навчання).

Онлайн-навчання стало невід'ємною частиною сучасної освіти, що потребує розвитку нових навичок та адаптації когнітивних процесів до цифрового середовища. Особливості концентрування уваги суттєво відрізняються у різних форматах онлайн-навчання і залежать від багатьох факторів.

Синхронне навчання забезпечує структурованість та соціальну взаємодію, але створює ризик цифрової втоми. Асинхронне навчання надає гнучкість, але вимагає високого рівня самоорганізації. Змішаний формат дозволяє об'єднати переваги обох підходів та мінімізувати їхні недоліки.

Ключовим фактором успішного онлайн-навчання стає розвиток навичок саморегуляції уваги та формування ефективних стратегій концентрації в цифровому середовищі. Практичне застосування запропонованих рекомендацій дозволить підвищити ефективність навчання та покращити якість засвоєння матеріалу в різних форматах онлайн-освіти.

Список використаних джерел

1. Теорія та практика змішаного навчання : монографія / В. М. Кухаренко, С. М. Березенська, К. Л. Бугайчук, Н. Ю. Олійник, Т. О. Олійник, О. В. Рибалко, Н. Г. Сиротенко, А. Л. Столяревська; за ред. В. М. Кухаренка. Харків : ХПІ, 2016. 284 с.
2. Ткаченко Л.В., Хмельницька О.С. Особливості впровадження дистанційного навчання в освітній процес закладу вищої освіти.

Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, №3(75), 2021, С. 91-96. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-3.18>

3. Мала І.Б. Дистанційне навчання як дієвий інструмент управлінської освіти. *Вчені записки Університету «КРОК»* №2 (66), 2022, С.132-151. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-132-151>

Ключові слова: онлайн-освіта, навчання, асинхронне, синхронне, саморегуляція, активність, формат, викладач, студент.

Key words: online education, learning, asynchronous, synchronous, self-regulation, activity, format, teacher, student.

Статива Наталія Георгіївна

здобувачка магістратури кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеський національний економічний університет

Кернас Андрій В'ячеславович

кандидат психологічних наук (PhD), старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеський національний економічний університет

ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ В ДИТЯЧОМУ ТА ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. ВИДИ ТРИВОЖНОСТІ

Як відомо дитячий і підлітковий вік це період, що характеризується найбільш інтенсивним розвитком. Водночас через вікові особливості саме діти та підлітки стають більш уразливими до стрес факторів, що відбивають справжню реальність воєнного часу.

Як показують статистичні дані численних досліджень останніх років з моменту повномасштабного вторгнення російських агресорів на територію України значно збільшилася у відсотковому співвідношенні чисельність дітей та підлітків схильних до тривожних розладів.

Очевидні причини посилення даного явища ми бачимо в супутніх обставинах, що характеризують цей складний час, який переживає український народ. Насамперед це відсутність твердої впевненості у завтрашньому дні на основі постійної тривоги та страху за своє життя та життя своїх близьких. Значне погіршення якості життя і відсутність перспектив, пов'язаних зі швидким завершенням війни.

При короткому описі психологічних особливостей переживання тривожності, вважаємо за необхідне звернути увагу на наступні закономірності властиві даному феномену.

Тривожність – це негативний емоційний стан, що супроводжується напругою, страхом та очікуванням загрози.