

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

Соколова Катерина Ігорівна
здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Тат'янчиков А.О.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

У сучасному світі, що переживає численні виклики, роль психологів як фахівців із підтримки психічного здоров'я набуває особливої ваги. Психологія стає все більш затребуваною сферою, а її представники часто опиняються в умовах підвищеного емоційного навантаження. Як відомо, необхідною здібністю психолога є емпатія. Проте високий рівень емпатії, необхідний для ефективної роботи з клієнтами, з одного боку є професійною перевагою, а з іншого – чинником ризику для виникнення співзалежної поведінки. Саме тому дослідження взаємозв'язку емпатії та співзалежності є не лише теоретично значущим, а й має вагоме практичне значення для профілактики професійного вигорання та збереження особистісного благополуччя майбутніх психологів.

Емпатія означає тимчасове проживання життя іншого, коли будь-які судження відсутні, і навіть у тому випадку, коли інша людина ще не до кінця це усвідомила. Емпатія, конгруентність психолога, безумовне прийняття всіх граней клієнта – ось запорука терапевтичних змін. Увійти у внутрішній світ іншого, бути сенситивним до змін, що відбуваються там, тобто бути у мікрокосмосі іншого, як вдома – саме таке визначення емпатії дає К. Роджерс [5].

Співзалежна особистість дозволяє іншим мати вплив на її життя, при цьому намагаючись контролювати їх поведінку [1]. Представники медичного підходу акцентують увагу на відносинах з залежними, представники еволюційного підходу кажуть, що співзалежність формується внаслідок незавершення стадії психологічної автономії у 2-3 роки. Співзалежна особистість орієнтується на оточуючих, тримається за них, лестить, хвилюється за проблеми інших, навіть може жертвувати своїм благополуччям задля благополуччя інших. Така людина прагне зблизитися і довіритися, має низьку самооцінку та страх залишитись одною. Постійне схвалення і підтримка дуже необхідні для неї. Також вона не має визначених особистих кордонів [4].

Метою нашого дослідження стало дослідження взаємозв'язку між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів. Для проведення емпіричного дослідження застосовувались наступні методики: Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд [2] та методика «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) [3]. Тестування пройшли 77 здобувачів 1-4 курсу першого (бакалаврського) та 1 курсу другого (магістерського) рівнів вищої освіти спеціальності «психологія».

За методикою «Опитувальник співзалежності Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд» низький рівень співзалежності мають 34% респондентів, помірний рівень співзалежності – 27%, середній рівень співзалежності – 20%, високий рівень співзалежності – 14%, дуже низький рівень співзалежності – 5%.

Порівняльний аналіз середніх балів за курсами показав, що на бакалаврському рівні вищої освіти середні значення на всіх курсах відповідають помірному рівню співзалежності, а на магістерському рівні середній бал відповідає низькому рівню співзалежності, що свідчить про вищий рівень емоційної зрілості та незалежності у побудові міжособистісних стосунків на другому рівні вищої освіти. Таким чином, попри переважання низького рівня співзалежності, більшість респондентів мають певні її риси, що вказує на актуальність теми у контексті професійної підготовки майбутніх психологів.

За методикою «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) високий рівень вираженої глибини сформованості емоційної емпатії виявлено у 67% респондентів, яскраво виражену глибину сформованості емпатії (дуже високий рівень) – у 17%, нормальний рівень вираженої глибини емпатії – у 16%. Аналіз середніх балів на кожному з курсів показав, що на бакалаврському рівні вищої освіти високий рівень емпатії спостерігається на всіх курсах, окрім третього, де ми бачимо нормальний рівень емпатії. На магістерському рівні середній результат відповідає високому рівню емпатії. Таким чином, отримані результати свідчать про загальну схильність студентів-психологів до емпатії.

Застосування лінійної кореляції Пірсона показало наявність прямої кореляції на 1% рівні між емпатією та співзалежністю у студентів-психологів ($r = 0,38$, $p < 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що підвищення рівня емпатії супроводжується зростанням схильності до співзалежної поведінки. Це підтверджує, що висока емоційна чутливість та здатність до співпереживання, які є необхідними професійними якостями для психолога, можуть стати чинниками ризику розвитку співзалежності за умови недостатнього рівня саморефлексії, навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення особистих меж. Такі студенти можуть надмірно емоційно залучатися у взаємодію з іншими, що проявляється у складнощах з відстоюванням власних кордонів, зниженні автономності та формуванні неадаптивних патернів поведінки в стосунках.

Таким чином, результати дослідження мають прикладне значення для освітнього процесу у сфері психології. Підготовка майбутніх фахівців має включати не лише розвиток емпатії як професійної компетентності, але й формування здатності зберігати психологічну дистанцію, чітко усвідомлювати межі відповідальності, відновлювати ресурси та підтримувати внутрішній баланс. Особливо важливим є навчання студентів профілактиці емоційного вигорання та розвитку здатності до рефлексії щодо власних емоційних реакцій у процесі професійної діяльності. Тому практичні рекомендації включають в себе підвищення усвідомленості, розуміння власних емоцій і кордонів, саморефлексії, асертивності, використання Я-повідомлень.

Отже, наше дослідження взаємозв'язку емпатії зі співзалежністю у студентів-психологів дозволило глибше зрозуміти особливості даних феноменів та підтвердило взаємозв'язок між ними за допомогою кореляційного аналізу.

Список використаних джерел

1. Бітті М. Долаємо співзалежність. Як припинити контролювати інших і почати дбати про себе. Харків: Віват, 2022. 304 с.

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