Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально–науковий інститут «Українська інженерно–педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

протокол від _____ №____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої

освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Особливості прояву емпатії та рефлексії у психологів»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Анастасія ЄЛАГІНА

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Олена ФАЛЬОВА

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально–науковий інститут «Українська інженерно–педагогічна академія» Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри
Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)
«____» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))
Єлагіна Анастасія Володимирівна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Тема роботи «Особливості прояву емпатії та рефлексії у психологів»
керівник роботи Фальова Олена Євгеніївна, д.психол.н., проф.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801–5/4400

1. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

2. Вихідні дані до роботи: об'єкт дослідження – емпатія та рефлексія як професійно значущі якості особистості, предмет дослідження – особливості прояву емпатії та рефлексії у студентів-психологів; мета дослідження – визначити особливості емпатії, рефлексії та міжособистісних відносин у студентів-психологів

1. 3. Перелік питань, які потрібно розробити: теоретично дослідити особливості емпатії, рефлексії та міжособистісних відносин у студентів-психологів; провести емпіричні дослідження рівнів емпатії, рефлексії та міжособистісних відносин у студентів-психологів; виявити взаємозв'язок

емпатії, рефлексії а міжособистісних відносин у студентів-психологів; розробити психокорекційну програму та надати рекомендації

4. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Аналіз наукової літератури з проблеми емпатії, рефлексії та міжособистісних відносин у структурі професійного становлення майбутніх фахівців. Визначення характеристики досліджуваних феноменів, а також чинників, які впливають на студентську молодь. Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.	08.03.2026.	
2	Проведення емпіричного дослідження для визначення рівнів емпатії, рефлексивності та особливостей міжособистісних відносин серед студентів-психологів. Оформлення 2 розділу кваліфікаційної роботи.	28.04.2026	
3	Розробка практичних рекомендацій та корекційної програми щодо розвитку емпатії, рефлексії та покращення міжособистісних відносин студентів.	12.05.2026	
4	Оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту.	25.05.2026.	

5. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ **А.В.Єлагіна**
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи **О.Є.Фальова**

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 67 сторінок, 8 таблиць, рисунків 3, 30 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження – емпатія та рефлексія як професійно значущі якості особистості.

Предмет дослідження – особливості прояву емпатії та рефлексії у студентів-психологів.

Мета дослідження – визначити особливості емпатії, рефлексії та міжособистісних відносин у студентів-психологів.

Завданнями дослідження є:

2. Теоретично дослідити особливості емпатії, рефлексії та міжособистісних відносин у студентів-психологів.

3. Провести емпіричні дослідження рівнів емпатії, рефлексії та міжособистісних відносин у студентів-психологів.

4. Виявити взаємозв'язок емпатії, рефлексії і міжособистісних відносин у студентів-психологів.

5. Розробити психокорекційну програму та надати рекомендації

Гіпотеза дослідження: більшість сучасних студентів-психологів мають достатньо розвинену емпатію та рефлексію, проте існують індивідуальні відмінності у рівнях та особливостях прояву цих якостей.

Методи дослідження: – теоретичні: аналіз, порівняння, класифікація, синтез та узагальнення наукової літератури; – емпіричні: тестування, констатуючий експеримент. У роботі використано такі психодіагностичні методики: «Методика оцінки рівня рефлексивності особистості» (А. Карпова), «Діагностика рівня емпатії» (І. Юсупова) та «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі), методи статистичної обробки даних: розрахунок показників описової статистики для первинного аналізу вибірки, перевірка характеру розподілу ознак за допомогою критерію Шапіро-Вілка, оцінка достовірності відмінностей між досліджуваними показниками у групах чоловіків та жінок (за допомогою t-критерію

Стьюдента та U-критерію Манна-Уїтні), матриця інтеркореляційних зв'язків між показниками за критерієм Спірмена та Пірсона.

Теоретичне значення дослідження поглиблює розуміння того, як здатність до самоаналізу та емоційного відгуку впливають на зниження авторитарності та зростання доброзичливості у міжособистісних стосунках фахівця.

Практичне значення дослідження полягає у створенні рекомендацій для розвитку емпатії та рефлексії у майбутніх і діючих психологів. Отримані дані можна використовувати у навчальному процесі студентів-психологів та для профілактики їхнього емоційного виснаження.

Ключові слова: емпатія, рефлексія, студенти-психологи, міжособистісні відносини, професійно значущі якості, психокорекційна програма

ABSTRACT

The qualification work contains: 67 pages, 8 tables, 3 figures, 30 used literary sources, appendices.

The object of the study is empathy and reflection as professionally significant personality qualities.

The subject of the study is the features of the manifestation of empathy and reflection in psychology students.

The purpose of the study is to determine the features of empathy, reflection and interpersonal relationships in psychology students.

The objectives of the study are:

2. To theoretically investigate the characteristics of empathy, reflection and interpersonal relationships in psychology students.

3. To conduct empirical research on the levels of empathy, reflection and interpersonal relationships in psychology students.

4. To identify the relationship between empathy, reflection and interpersonal relationships in psychology students.

5. Develop a psychocorrectional program and provide recommendations

Research hypothesis: most modern psychology students have sufficiently developed empathy and reflection, however, there are individual differences in the levels and characteristics of the manifestation of these qualities.

Research methods: – theoretical: analysis, comparison, classification, synthesis and generalization of scientific literature; – empirical: testing, confirmatory experiment. The following psychodiagnostic methods were used in the work: "Methodology for assessing the level of personality reflexivity" (A. Karpova), "Diagnostics of the level of empathy" (I. Yusupova) and "Diagnostics of

interpersonal relationships" (T. Leary), methods of statistical data processing: calculation of descriptive statistics indicators for primary analysis of the sample, verification of the nature of the distribution of signs using the Shapiro-Wilk criterion, assessment of the reliability of differences between the studied indicators in groups of men and women (by using Student's t-test and Mann-Whitney U-test), a matrix of intercorrelations between indicators using Spearman and Pearson's test.

The theoretical significance of the study deepens the understanding of how the ability to self-analysis and emotional response affect the reduction of authoritarianism and the growth of benevolence in interpersonal relationships of a specialist.

The practical significance of the study lies in the creation of recommendations for the development of empathy and reflection in future and current psychologists. The obtained data can be used in the educational process of psychology students and for the prevention of their emotional exhaustion.

Keywords: empathy, reflection, psychology students, interpersonal relationships, professionally significant qualities, psychocorrectional program

ЗМІСТ

ВСТУП 9

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ ПСИХОЛОГА 13

1.1. Особливості розвитку міжособистих відносин психологів 13

1.2. Емпатія як психологічна категорія: теоретичні підходи, сутність та структура 19

1.3. Рефлексія у структурі професійної діяльності психолога 24

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1. 29

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ 32

2.1 Структура та методи дослідження 32

2.2. Аналіз результатів дослідження 35

2.3. Рекомендації щодо розвитку емпатії та рефлексії 47

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2 52

ВИСНОВКИ 56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60

ДОДАТОК А 63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні поставила перед психологічною наукою та практикою безпрецедентні виклики [20]. Стан довготривалого хронічного стресу, загального травмування українців та збільшення попиту у психологічній підтримці, підвищені запити до фахівця-психолога. З цього погляду емпатія та рефлексія виступають не просто очікуваними рисами характеру, а визначальними, професійно важливими якостями, від яких безпосередньо визначається, як ефективність психологічної допомоги, так і збереження ментального здоров'я самого спеціаліста [1].

Ці дві психологічні якості є визначальними поняттями міжособистісних взаємовідносин та сягає царини діяльності фахівця. Якщо емпатія дає змогу психологу встановити довірчий контакт із клієнтом, забезпечуючи досвід прийняття емоцій та почуттів, то рефлексія є усвідомленням власних реакцій, що допомагає тримати високий рівень професійної компетентності, розпізнавати перенесення на себе, запобігає емоційному вигоранню і вторинній травматизації.

Властивість емпатії та рефлексії досліджувала значна кількість вітчизняних і зарубіжних вчених. Проблематика емпатії лежить в площині історії психології. Зокрема, Карл Роджерс у рамках гуманістичного підходу розглядав емпатію як неодмінну та належну умову психотерапевтичних змін, що гарантує вірне розуміння внутрішнього «Я» клієнта [19]. Американський психолог Марк Девіс сформував багатовимірну модель емпатії, виявивши її з погляду на прояв емпатійної турботи та особистісного дистресу [27, 28].

Сучасна українська дослідниця Л. Журавльова у своїх ґрунтовних дослідженнях підтвердила, що емпатія є насущним компонентом характеристики соціальних професій та основним засобом соціалізації [8]. О. Вавринів, вивчаючи формування цієї моделі, зазначала ефект

емпатійності на зростання рівня результативності роботи та внутрішню мотивацію спеціаліста [3].

Одночасно аналізу рефлексії присвятили свої праці видатні західні та вітчизняні науковці, які зазначали її як головну реакцію стриманості та фахового зростання. Дональд Шон запровадив у науковий вжиток вагомі для практичної психології концепти рефлексії-в-дії та рефлексії-над-дією [30]. В українському науковому обговоренні О. Сорокіна та О. Шевцова емпірично аргументували, що рефлексивний підхід на стадії професійного навчання надає якісне засвоєння знань та є невід'ємним фактором особистісно-професійного становлення [24]. Також, О. Кличук у своїх експерементах розкрила рефлексію як провідний процес самоспостереження, який дає змогу майбутньому психологу затверджувати професійні вимоги з власними потребами у безпеці, соціальній приналежності та самовдосконалення [10].

Обидва поняття в сьогоденні аналізуються, як складні комплексні утворення. Емпатія містить емоційну, когнітивну, комунікативну та поведінкову складові. Рефлексія, зі свого боку, охоплює особистісний, інтелектуальний, комунікативний та кооперативний рівні, які дозволяють спеціалісту глибоко аналізувати процес і результати своєї праці.

У роботі фахівця емпатія та рефлексія визначають, з однієї сторони, як базові особистісні властивості, а з іншої – як елементи психологічної практики. Ці два поняття знаходяться у спорідненому, доповнюючи один одного зв'язку: без емпатії неможливе глибинне розуміння переживань клієнта, а без розвиненої рефлексії – неможлива об'єктивна оцінка терапевтичного процесу та уникнення емоційного злиття. Через брак хоча б одного з цих компонентів діяльність психолога буде не лише недостатньо результативною, але й потенційно шкідливою.

Багато сучасних дослідників сходяться у твердженні, що синергія цих якостей мають надважливе значення для роботи психолога. Нагальна потреба усвідомлення специфіки балансу між двома якостями зумовила

вибір теми нашого дослідження: «Особливості прояву емпатії та рефлексії у психологів». Незважаючи на наявні роботи та загальний науковий інтерес до цих категорій, проблема особливостей прояву та взаємозв'язку цих якостей у студентів-психологів під час війни в Україні досліджена недостатньо, що робить наше дослідження своєчасним та практично значущим.

Об’єкт дослідження – емпатія та рефлексія як професійно значущі якості особистості.

Предмет дослідження – особливості прояву емпатії та рефлексії у студентів-психологів.

Мета дослідження – визначити особливості емпатії, рефлексії та міжособистісних відносин у студентів-психологів.

Завданнями дослідження є:

6. Теоретично дослідити особливості емпатії, рефлексії та міжособистісних відносин у студентів-психологів.

7. Провести емпіричні дослідження рівнів емпатії, рефлексії та міжособистісних відносин у студентів-психологів.

8. Виявити взаємозв’язок емпатії, рефлексії а міжособистісних відносин у студентів-психологів.

9. Розробити психокорекційну програму та надати рекомендації

Гіпотеза дослідження: більшість сучасних студентів-психологів мають достатньо розвинену емпатію та рефлексію, проте існують індивідуальні відмінності у рівнях та особливостях прояву цих якостей.

Методи дослідження: – теоретичні: аналіз, порівняння, класифікація, синтез та узагальнення наукової літератури; – емпіричні: тестування, констатуючий експеримент, методи статистичної обробки даних

У роботі використано такі психодіагностичні [4] **методики**: «Методика оцінки рівня рефлексивності особистості» (А. Карпова) [9], «Діагностика рівня емпатії» (І. Юсупова) та «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі) [29]. Методи статистичної обробки даних: розрахунок

показників описової статистики для первинного аналізу вибірки, перевірка характеру розподілу ознак за допомогою критерію Шапіро-Вілка, оцінка достовірності відмінностей між досліджуваними показниками у групах чоловіків та жінок (за допомогою t-критерію Стьюдента та U-критерію Манна-Уїтні), матриця інтеркореляційних зв'язків між показниками за критерієм Спірмена та Пірсона

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі навчального закладу Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна, кафедри «Практична психологія», у дослідженні взяли участь 41 респондент.

Теоретичне значення дослідження поглиблює розуміння того, як здатність до самоаналізу та емоційного відгуку впливають на зниження авторитарності та зростання доброзичливості у міжособистісних стосунках фахівця.

Практичне значення дослідження полягає у створенні рекомендацій для розвитку емпатії та рефлексії у майбутніх і діючих психологів. Отримані дані можна використовувати у навчальному процесі студентів-психологів та для профілактики їхнього емоційного виснаження.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ ПСИХОЛОГА

1.1. Особливості розвитку міжособистих відносин психологів

Питання міжособистісних відносин є об'єктом вивчення багатьох відомих дослідників, кожен із яких зробив важливий вклад у розуміння сутності цієї категорії та її психологічних особливостей. Вивчення міжособистісних відносин охоплює аспекти соціальної психології, психодинаміки, когнітивної психології та інших дисциплін, що забезпечує всебічне розуміння цього багатогранного процесу.

Одним із перших дослідників, який звернув увагу на природу міжособистісних відносин, був Зигмунд Фройд. Він розглядав їх як результат впливу несвідомих мотивів та бажань, що відображають внутрішні конфлікти людини. Фройд у своїх працях підкреслював, що особистість формується під впливом емоційних взаємин, починаючи з дитячого віку, де особливу роль відіграють взаємини з батьками. Також він вважав, що подібні стосунки впливають на формування характеру та визначають спосіб сприйняття і поведінку людини у відносинах з іншими [23].

Гаррі Салліван продовжив ідеї Фройда, але акцентував увагу на важливості міжособистісної взаємодії протягом усього життя. Він розробив теорію міжособистісної психології, де відносини з іншими людьми відіграють центральну роль у розвитку особистості. Салліван вважав, що людина сприймає себе та формує самосвідомість саме через стосунки з іншими. На його думку, відносини є способом зменшення тривоги та пошуку схвалення, а проблеми в міжособистісних відносинах призводять до

виникнення емоційних і психологічних розладів. Його концепції стали основою для подальшого розвитку міжособистісної психотерапії та підкреслюють роль комунікації у формуванні здорових взаємин.

Розвиваючи соціально-психологічні аспекти взаємодії, значну увагу міжособистісним відносинам приділяли Еріх Фромм та Гордон Олпорт. Фромм розглядав міжособистісні зв'язки крізь призму подолання екзистенційної самотності, наголошуючи, що продуктивна любов та повага є основою психологічного благополуччя. Своєю чергою, Олпорт, досліджуючи зрілість особистості, зазначав, що здатність до теплих, щирих і терпимих стосунків з іншими є одним із головних критеріїв психологічного здоров'я та гармонійного функціонування людини.

Ерік Еріксон також досліджував вплив міжособистісних відносин на формування особистості у своїй теорії психосоціального розвитку. Еріксон запропонував концепцію восьми стадій розвитку особистості, кожна з яких передбачає вирішення певної психосоціальної кризи, що виникає у взаємодії з іншими людьми. Наприклад, на стадії «Довіра проти недовіри» дитина формує основи довіри або недовіри до інших залежно від якості стосунків з батьками. Еріксон підкреслював, що міжособистісні відносини є критично важливими для формування ідентичності людини, а успішне вирішення конфліктів на кожній стадії сприяє розвитку здорової особистості [7].

Карл Роджерс, представник гуманістичної психології, досліджував питання міжособистісних відносин через призму концепції «Я» та умов для особистісного росту. Роджерс вважав, що найважливішими аспектами здорових міжособистісних відносин є автентичність, емпатія та безумовне прийняття. Він стверджував, що людина може розвивати позитивне самосприйняття і реалізовувати свій потенціал лише в умовах позитивних міжособистісних стосунків, де вона відчуває підтримку та розуміння. Роджерс розглядав терапію як особливий вид міжособистісної взаємодії, де клієнт може знайти себе завдяки прийняттю та підтримці з боку фахівця [19].

Абрахам Маслоу також звертав увагу на важливість міжособистісних відносин у своїй ієрархії потреб. Він підкреслював, що після задоволення базових фізіологічних та безпекових потреб люди прагнуть належати до соціальної групи, мати емоційні зв'язки та отримувати підтримку від інших. Маслоу вважав, що такі відносини є невід'ємною частиною самореалізації та досягнення повного людського потенціалу. Його концепція вказує на те, що прагнення до соціальної інтеграції та близьких відносин є одними з основних рушійних сил людини [13].

У дослідженні міжособистісних відносин також значний внесок зробив Роберт Каплан. Він розробив теорію соціального обміну, згідно з якою взаємини базуються на взаємному обміні ресурсами та вигодами. Каплан вважав, що кожен учасник взаємодії прагне отримати певну вигоду, що може бути матеріальною або психологічною, зокрема у вигляді підтримки, схвалення або емоційної близькості. Відповідно, стабільність і якість відносин залежать від рівноваги між внеском і отриманою винагородою.

Джон Боулбі досліджував вплив дитячих прив'язаностей на подальший розвиток міжособистісних відносин. Його теорія прив'язаності пояснює, як ранній досвід у взаємодії з батьками формує стиль прив'язаності, що впливає на стиль поведінки людини в дорослих відносинах. Боулбі вважав, що діти, які отримують безпечну прив'язаність, згодом демонструють більш впевнене та відкрите ставлення до інших людей, тоді як ті, хто мав травматичні або нестабільні відносини, можуть розвинути тривожний або уникливий стиль [2].

Леон Фестінгер у своїй теорії когнітивного дисонансу досліджував, як міжособистісні відносини можуть впливати на зміну поведінки та думок. Він стверджував, що люди прагнуть до когнітивної гармонії у взаєминах з іншими, що досягається шляхом зменшення суперечностей у їхніх думках, почуттях та діях. Коли у відносинах виникають конфлікти, людина зазвичай змінює свою поведінку або думки, щоб зменшити внутрішню напругу.

Соломон Аш зробив вагомий внесок у розуміння міжособистісного впливу, зокрема через свої дослідження конформності. Він показав, що люди здатні змінювати свої думки або навіть переконання під впливом групового тиску, що свідчить про важливість міжособистісної динаміки у групових взаєминах. Дослідження Аша вказують на те, що взаємовідносини можуть формуватися не тільки на основі індивідуальних переконань, а й під тиском групи.

Окрему нішу в дослідженні групової взаємодії займає Якоб Морено — засновник соціометрії. Він розробив спеціальні методи вивчення та вимірювання міжособистісних стосунків у малих групах. Запропоновані ним інструменти дозволяють кількісно та якісно аналізувати структуру симпатій, антипатій та байдужості, наочно демонструючи емоційні зв'язки між членами колективу.

Ці дослідники заклали основи для подальшого розвитку теорій та практичних методів вивчення взаємодії людей. Психологічна література надає широкий спектр визначень міжособистісних відносин. Найчастіше їх розглядають як процес взаємодії між індивідами, що обумовлений їхнім сприйняттям один одного, комунікативною поведінкою, емоційними реакціями та взаємною підтримкою.

Особливості міжособистісних відносин зумовлюються низкою психологічних чинників, які мають особливе значення в умовах фахової підготовки студентів-психологів. Зокрема, серед ключових чинників, що впливають на характер такої взаємодії, є рівень емоційної стабільності, стресостійкість, соціальна адаптивність, рівень комунікативної компетентності та здатність до емпатійної підтримки. Студентські академічні групи мають свою специфічну соціальну структуру, що диктує певні вимоги до спілкування. Навчальний процес часто стає основою для формування особливого стилю комунікації, що відрізняється підвищеною рефлексивністю, необхідністю глибокого самоаналізу та екологічного вираження емоцій. Це зумовлено як навчальними завданнями, так і

необхідністю формування професійної ідентичності майбутнього фахівця. Таким чином, міжособистісні відносини в академічному середовищі формуються з урахуванням як загальнолюдських закономірностей, так і специфічних вимог майбутньої професії.

У студентських колективах майбутніх психологів міжособистісні відносини характеризуються специфічними особливостями, зокрема орієнтацією на згуртованість і колегіальну підтримку. Це пояснюється високим рівнем соціальної та групової взаємодії під час тренінгових занять, практик та інтервізій. Важливу роль у формуванні таких відносин відіграє почуття професійної спільності, що базується на спільних переживаннях під час опанування складних психологічних дисциплін та відповідальності за безпеку групового простору. Особливий психологічний клімат в академічних групах є результатом впливу зовнішніх стресових факторів (навчальні навантаження, іспити, перші консультативні спроби) і внутрішніх чинників, таких як необхідність глибокого саморозкриття під час практичних занять.

Поняття міжособистісних відносин також пов’язане з низкою соціально-психологічних конструктів, які виявляються у процесі групової взаємодії. Одним із таких процесів є «групова згуртованість», що означає ступінь прив’язаності членів студентської групи один до одного та їхню готовність співпрацювати задля досягнення спільної освітньої мети. У колективах психологів згуртованість має критичне значення для успішного засвоєння практичних навичок, підтримки мотивації та забезпечення психологічного благополуччя. Студенти, які мають сильні міжособистісні зв’язки з одногрупниками, менш схильні до розвитку емоційного виснаження та демонструють вищий рівень стійкості.

Ще одним важливим аспектом є питання «лідерства та партнерства» у міжособистісних відносинах. У студентських групах важливою умовою функціонування є гнучкий розподіл ролей під час командної роботи чи групових проєктів. Академічна взаємодія стає основою для формування

специфічних моделей професійної поведінки, що включають толерантність до різних думок, комунікативну гнучкість, а також високий рівень самоконтролю. Ці аспекти зумовлюють розвиток стійких міжособистісних зв'язків на основі взаємоповаги та довіри.

Розглядаючи загальні психологічні аспекти міжособистісних відносин, важливо відзначити вплив емоційних факторів на характер взаємодії. Емоційна підтримка та здатність до емпатії є критичними чинниками, що сприяють створенню позитивного мікроклімату. У процесі навчання, коли майбутні психологи стикаються з інтенсивним інтелектуальним та емоційним навантаженням (особливо під час аналізу складних клієнтських кейсів), підтримка з боку одногрупників набуває особливого значення. Емоційна підтримка, зокрема у формі активного слухання та безоціночного розуміння, знижує негативний вплив стресу на ментальне здоров’я здобувачів освіти.

Основними характеристиками міжособистісних відносин у студентському колективі є згуртованість, емоційна підтримка, довіра, взаємоповага та конструктивна комунікаційна взаємодія. Ці характеристики мають вирішальне значення для підтримки здорового психологічного простору.

Згуртованість сприяє формуванню почуття належності, що є важливим для підвищення мотивації майбутніх фахівців перед освітніми викликами. Психологічні дослідження свідчать, що високий рівень згуртованості в групах пов’язаний з поліпшенням якості виконання завдань та зниженням академічної тривожності. Емоційна підтримка, у свою чергу, проявляється у здатності студентів виявляти емпатію та готовність до взаємодопомоги. Майбутні психологи, які відчувають прийняття від своїх колег, швидше адаптуються до практичної роботи.

Взаємодія на засадах наставництва та партнерства є ще однією ключовою характеристикою. В академічному середовищі формується специфічна система зв'язків між студентами та викладачами. Ці відносини

базуються на професійному авторитеті, повазі до досвіду та дотриманні етичних стандартів.

Довіра дозволяє майбутнім фахівцям відкрито спілкуватися, ділитися своїми сумнівами під час навчання та уникати деструктивних конфліктів. В умовах інтенсивної підготовки вона дозволяє студентам відчувати психологічну безпеку, що сприяє готовності до відкритого діалогу.

Комунікаційна взаємодія є невід'ємною складовою, адже навичка ефективного спілкування є ядром майбутньої професії психолога. Недостатня комунікація або невміння надавати екологічний зворотний зв'язок можуть призвести до непорозумінь. Тому під час навчання особлива увага приділяється вмінню зчитувати невербальні сигнали, ясно висловлювати свої думки та контролювати власні реакції через рефлексію.

Таким чином, формування позитивного психологічного клімату та розвиток навичок співпереживання є запорукою успішної міжособистісної взаємодії. Клімат в академічній групі залежить від рівня емпатії, готовності до співпраці та здатності до самоаналізу. Формування такого середовища є результатом усвідомленої роботи всіх учасників освітнього процесу, що безпосередньо впливає на становлення майбутнього психолога-практика.

1.2. Емпатія як психологічна категорія: теоретичні підходи, сутність та структура

Поняття «емпатія» бере свій початок ще з давньогрецької філософії, де його тлумачили як духовну спільність та симпатію, завдяки якій люди здатні співчувати одне одному. Це поняття було тотожне за сенсом із категоріями «співпереживання» та «співчуття». Перша частина слова «спів-» підкреслює певну співзвучність та психологічну схожість між переживаннями одного суб'єкта й внутрішнім станом іншого.

Ця складна категорія на сьогоднішній день у психології має різноманітні визначення та трактування. Досі існують наукові розбіжності

щодо того, який саме автор вперше використав термін «емпатія». На думку одних дослідників, пріоритет належить Т. Ліппсу, який концептуально розмежовував симпатію та емпатію. Інші наполягають, що вперше термін ввів американський психолог Е. Тітченер, здійснивши переклад німецького слова «Einfühlung» (вчуття, співпереживання). Е. Тітченер зазначав, що людина не лише бачить смуток, гордість чи величавість, але й відчуває або відіграє їх своїм «розумовим м'язом». Він відносив емпатію до переліку складних почуттів, у яких істотну роль відіграють стани задоволення та невдоволення. У своїх пізніших працях Е. Тітченер пояснював, що нам притаманна природна тенденція «відчувати себе» в тому, що ми сприймаємо або уявляє: слухаючи про нещасний випадок, людина стискається, а чуючи про смачні фрукти – відчуває фізіологічний відгук. Ця тенденція відчувати себе в ситуації є ядром емпатії, контекст якої створюється кінестетичними і органічними відчуттями.

Сам німецький термін «Einfühlung» вперше було використано ще у працях Р. Фішера в контексті оптичного відчуття форми. Проте саме Т.Ліппс створив повноцінну теорію, перенісши це поняття з естетики у категорію філософії та психології. За Т. Ліппсом, це не тільки механізм естетичного сприйняття, а й інструмент пізнання іншої людини, розуміння її емоцій та ментального стану. У жанрі німецького романтизму широко поширювалося уявлення про здатність людини «почувати себе» в об'єктах навколишнього світу, що розглядалося як гносеологічний (пізнавальний) процес.

Найбільш всебічно здатність до співпереживання досліджувалася в рамках гуманістичної психології. Представники цього напряму вважають, що емпатія – це невід'ємний елемент психотерапевтичної та педагогічної взаємодії, умова для конструктивних змін особистості, а також її духовного зростання. К. Роджерс у своїх працях зазначав, що емпатія є першою та необхідною умовою особистісних змін клієнта (хоча згодом ділив першість із конгруентністю). Послідовники К. Роджерса підкреслюють, що це процес,

який включає чутливість до емоційних станів інших, усвідомлення, когнітивне структурування емоцій та мотивуючу установку на допомогу. Наприклад, Т. Меррі писав, що за допомогою емпатії психотерапевт може проникнути в емоційний світ клієнта, не втрачаючи умови «нібито», а С.Труакс наголошував, що основним завданням терапевта є здатність передати клієнту розуміння його переживань.

Представники психоаналізу та неопсихоаналітичної концепції (З. Фройд, К. Юнг, Е. Блейєр, Е. Фромм, Г. Салліван, К. Хорні, Т. Рейк) розглядають цю властивість як взаємозв'язок когнітивних та афективних процесів. Одне з перших клінічних визначень належить З. Фройду, який розумів емпатію як здатність психотерапевта врахувати психічний стан пацієнта, поставити себе у цей стан і зрозуміти його, порівнюючи зі своїм. Він пов'язував наслідувальні механізми з ідентифікацією, вважаючи останню первинною формою емоційного зв'язку з іншою особистістю.

Феноменологічну теорію глибоко розробила Е. Штейн, пояснюючи, що для розуміння чужого болю необхідне щось більше за симпатію – потрібна емпатія-вчування, яка розгортається у три стадії: від раптового осягнення чужого досвіду, через втягнення у душевний стан іншого, до розуміючого об'єктивування цих переживань. При цьому не йдеться про повну тотожність: досвід іншого залишається первинним, але «волає» всередині суб'єкта. Своєю чергою, В. Келер із позицій гештальтпсихології припустив, що емпатія – це більшою мірою саме розуміння почуттів іншого, ніж буквальне їх спільне відчування.

Особливо цікавими є результати сучасних нейробіологічних досліджень. Вчені довели, що співчуття людині, яка відчуває біль, активує в мозку спостерігача ті ж самі ділянки (нейронні контури), що відповідають за власні больові відчуття. Дослідження М. Ратджена показали, що при штучному зменшенні чутливості до болю (за допомогою плацебо) емпатія людини також послаблюється. Італійські вчені Дж. Ріццолатті та В. Галлезе висунули обґрунтовану думку, що в основі емпатії лежить активність

дзеркальних нейронів, які слугують фізіологічним відображенням емоційного стану інших [18].

Вагомий внесок у визначення цієї категорії зробили українські мислителі через розробку так званої «філософії серця», яка стала основою українського романтизму (П. Куліш, М. Гоголь, Т. Шевченко). Видатний філософ Г. Сковорода у своїй гуманістичній моделі розвитку особистості («Убогий Жайворонок», «Вдячний Ородій») спрямовував увагу на розкриття сутності людини через внутрішній світ, співчуття та щирість. П. Юркевич відводив серцю центральне місце, вважаючи його скарбницею душевного життя, здатного осягнути те, що розуму не підвладне. Д. Чижевський, О. Ковалевський та О. Лук'яненко аналізували чуттєву сферу як спосіб пізнання, де емпатія виступає містком між людьми та гарантом їхнього гармонійного співіснування.

У сучасній українській психології С. Максименко зазначає, що емпатія характеризує здатність людини до співпереживання (ототожнення зі станом іншого) та співчуття (переживання з приводу почуттів іншого), що забезпечує соціальну обумовленість поведінки [12]. Я. Український та Ю.Трофімов розглядають емпатію як емоційний зворотний зв'язок, невід'ємну складову комунікації та специфічний пізнавальний процес [21].

Вчені вважають, що основними механізмами емпатії є: імітація, емоційне зараження, ідентифікація, розуміння та рефлексія. Зараження дозволяє швидко обмінюватися емоціями; ідентифікація дає можливість прийняти цінність іншої людини; а розуміння та рефлексія навчають визначати власний досвід та контролювати процес співпереживання. Українська дослідниця Т. Матюх виокремлює низку функцій емпатії: вона збільшує здатність переконувати, збагачує уявлення про життя, допомагає перебороти психологічний захист співбесідника, удосконалює систему цінностей та відкриває нові можливості для саморозкриття [14].

Сучасна психологія розглядає емпатію як єдність вольових, емоційних та когнітивних процесів, поділяючи її на три основні види:

1. Поведінкова (дієва) – реакція вольового типу, яка виражається у мотивації до альтруїстичної допомоги, спрямованої на покращення стану іншого.

2. Емоційна (афективна) – реакція, заснована на механізмах наслідування та проекції, готовність відгукнутися на душевні хвилювання.

3. Когнітивна – ґрунтується на розумових процесах: здатності аналізувати позицію співбесідника та розуміти його реакції.

Ступінь емоційного співчуття умовно поділяють на кілька рівнів: від високого (точне відображення стану іншого) до середнього (нормального) та низького (майже повна нездатність співчувати). Американський дослідник С. Барон-Коен, вивчаючи відсутність емпатії, розробив концепцію «нульового ступеня». Він поділив людей із нульовою емпатією на «нуль-негативних» (психопатичні, нарцисичні особистості, схильні до жорстокості) та «нуль-позитивних» (наприклад, особи із синдромом Аспергера, які не мають когнітивної емпатії, але дотримуються соціальних норм) [26].

У контексті психологічного консультування Дж. Іган наводить три рівні прояву емпатії: як «спосіб буття» з іншою людиною (найглибший рівень), як професійну присутність та як комунікативну навичку, яку можна цілеспрямовано опанувати.

Багатовимірну структуру цієї категорії обґрунтував М. Девіс, який виділив чотири ключові компоненти: 1) децентрація (perspective taking) – здатність помінятися місцями; 2) емпатійна турбота (empathic concern) – симпатія до іншого; 3) особистісний дистрес (personal distress) – власний емоційний дискомфорт у відповідь на чужі страждання; 4) здатність до фантазії (fantasy abilities). Сучасні дослідники (І. Колодяжна, О.Матласевич) доповнюють цю модель, вказуючи, що процес емпатії включає антецеденти (передумови), внутрішньо-особистісні результати (афективні реакції) та міжособистісні результати (допомога та альтруїзм). Доведено, що особистісний дистрес часто гальмує поведінку допомоги, тоді як емпатійне

хвилювання, навпаки, мотивує до дії.

Досліджуючи комунікативний вимір цієї категорії, у сучасній психологічній діагностиці прийнято виділяти специфічні канали емпатії: раціональний, емоційний та інтуїтивний. Раціональний канал характеризується спрямованістю уваги та мислення на поведінку і проблеми іншої людини. Емоційний канал фіксує здатність резонувати з оточуючими, де емоційна чутливість стає ключем до внутрішнього світу партнера. Інтуїтивний канал дозволяє діяти за відсутності повної інформації, покладаючись на підсвідомий досвід. Ефективність дії цих каналів безпосередньо залежить від внутрішніх установок особистості: відкритість та довіра посилюють емпатію, тоді як підозрілість та емоційні бар'єри блокують її прояв.

Отже, опрацювавши особливості цього складного конструкту, можна підсумувати, що емпатія є надзвичайно важливою якістю у професійному та міжособистісному спілкуванні. Вона відіграє ключову роль у формуванні особистості фахівця, суттєво підвищує продуктивність діяльності та є базовою умовою для надання ефективної психологічної допомоги.

1.3. Рефлексія у структурі професійної діяльності психолог

Кардинальні зміни, які відбуваються в суспільстві, вимагають суттєвої підготовки фахівців у сфери «людина–людина». Психологічна практика вимагає гнучкої адаптації фахівця до швидкого прийняття рішень, що зумовлює гостру потребу в наявності потужного особистісного потенціалу задля оперативного розв’язання кризових завдань. Ефективне, екологічне та усвідомлене використання власних внутрішніх ресурсів для коригування професійної діяльності здійснюється насамперед завдяки рефлексії, яка виступає основним регулятором роботи психолога.

Міждисциплінарний, багатоаспектний характер дослідження рефлексії значно ускладнює пошук її єдиного, універсального визначення.

Варто зазначити, що одним із перших психологів, який ще у 1920-х роках запропонував виділити вивчення рефлексії та самосвідомості в окрему самостійну галузь науки, був А. Буземан. Згодом у психологічній науці історично сформувалося кілька фундаментальних підходів та напрямків, які дозволяють розглядати цей складний багаторівневий процес з різних точок зору. Кожна з цих парадигм розкриває окрему грань професійної свідомості фахівця:

1. Когнітивний підхід акцентує увагу на мислиневих процесах, які стоять за рефлексією, та їхньому безпосередньому впливі на сприймання, розуміння і прийняття рішень. Вона включає внутрішні процеси, за допомогою яких індивід аналізує власні думки, ідеї та дії. Важливий внесок у цей напрямок зробив Ж. Піаже, який вивчав розвиток рефлексивного мислення, зокрема етапи переходу від практичних дій до усвідомлення власної розумової діяльності. Для вивчення цих механізмів сучасні науковці використовують експерименти з розв’язання комплексних завдань та нейрофізіологічні вимірювання, які дозволяють фіксувати активацію певних ділянок мозку. У діяльності психолога когнітивна рефлексія дозволяє раціонально розглядати клієнтські випадки та вибудовувати стратегію консультування.
2. Філософський (екзистенційний) підхід (Р. Декарт, І. Кант, Е. Гуссерль) ставить акцент на розгляді рефлексії як необхідної умови для глибокого пізнання навколишнього світу та розуміння власного місця в ньому. Для психолога-практика цей вимір є життєво необхідним: він спонукає до осмислення природи своєї професії, пошуку екзистенційних сенсів психологічної допомоги та формування стійкого етичного компаса.
3. Феноменологічний підхід зосереджується на дослідженні суб’єктивних переживань. Основна ідея полягає в тому, що здатність до самоаналізу вивчається через те, як саме індивід власними очами

відтворює і осмислює свій внутрішній світ. У психотерапевтичній практиці цей підхід дозволяє фахівцеві зрозуміти, як його власні переживання впливають на сприйняття клієнта «тут-і-тепер», гарантуючи збереження етикету психолога.

4. Соціокультурний підхід вивчає рефлексію у контексті культурних цінностей, соціальних норм, традицій та суспільних структур. Фундамент цього розуміння заклав Л. Виготський, який досліджував рефлексію як найважливіший компонент свідомості, що опосередковує вищі психічні функції та розвиток особистості. Цей напрямок доводить, що здатність до самоаналізу не є ізольованою рисою; вона жорстко детермінується соціокультурним середовищем. Для фахівця це означає необхідність постійно рефлексувати над тим, як гендерні ролі чи культурні упередження несвідомо впливають на його професійні судження.
5. Психоаналітичний (психодинамічний) підхід, започаткований З. Фройдом, розглядає рефлексію як складну психічну функцію, що охоплює взаємодію свідомого, передсвідомого та несвідомого рівнів психіки. Для психолога цей рівень забезпечує здатність розпізнавати процеси перенесення та контрперенесення, відокремлюючи власні непропрацьовані травми від психологічного матеріалу клієнта.
6. Діяльнісний підхід, основи якого у вітчизняній науці заклали С. Рубінштейн та Г. Костюк, розглядає рефлексію як провідний інструмент саморегуляції та усвідомлення власних цілей і мотивів у процесі діяльності. Для психолога це означає здатність до об'єктивного аналізу ефективності своїх професійних дій та втручань.

Етап розвитку психологічної науки характеризується переходом від суто теоретичного осмислення окремих властивостей особистості до їх глибокого емпіричного вивчення у контексті реальної професійної діяльності. Дослідження емпатії та рефлексії у фахівців соціономічної сфери зосереджені на виявленні того, як саме ці дві категорії взаємодіють,

доповнюють одна одну та впливають на ефективність надання психологічної допомоги і збереження ментального здоров'я самого спеціаліста.

Аналіз наукових розвідок щодо емпатійності майбутніх та діючих психологів демонструє наявність специфічних професійних особливостей. Фундаментальне обґрунтування ролі емпатії у практичній діяльності представлено у працях Л. П. Журавльової [8]. У своїй монографії дослідниця наголошує, що емпатія є життєво необхідним елементом професіограми. Вона виступає не лише базовим засобом соціалізації, адаптації суб'єкта до навколишнього середовища, але й головним інструментом побудови довірливого контакту з клієнтом.

Паралельно з цим, значний масив українських досліджень присвячений вивченню рефлексії як провідного інструменту професійного становлення. Великий внесок у цей напрямок зробив М. Савчин, який активно досліджував психологічний потенціал рефлексії, наголошуючи на її ключовій ролі у саморозвитку людини та аналізі власного внутрішнього світу. Спираючись на подібні напрацювання, О. А. Сорокіна та О. М. Шевцова у своєму дослідженні («Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів») емпірично доводять, що рефлексивний підхід є ключовим чинником особистісно-професійного розвитку. Авторки зазначають, що рефлексія діє як потужний регулюючий компонент: вона перетворює абстрактні академічні знання на живий практичний досвід, сприяючи глибшому професійному самовизначенню та продуктивному засвоєнню профільних умінь. Саме завдяки здатності до самоаналізу майбутній психолог формує власну професійну ідентичність [24].

Аналогічних, але ще більш деталізованих щодо внутрішніх мотивів висновків доходить О. Р. Кличук. Вона зазначає, що рефлексія виступає стрижневим механізмом самопізнання, який дозволяє психологу узгоджувати жорсткі професійні вимоги з власними індивідуальними

мотивами та базовими потребами [10]. У своєму емпіричному дослідженні авторка простежує зв'язок рефлексивності з потребами у безпеці, соціальній приналежності, самоствердженні та самоактуалізації. Здатність до самоаналізу дозволяє фахівцеві чесно усвідомити, які саме внутрішні дефіцити чи прагнення керують ним у професії, що є критично важливим для уникнення використання клієнта з метою власного психологічного самоствердження.

Найбільшу наукову та практичну цінність становлять ті розвідки, які розглядають емпатію та рефлексію не ізольовано, а як єдиний функціональний тандем. Дослідники сходяться на думці, що в роботі психолога ці два концепти утворюють своєрідну систему «стримувань і противаг», що гарантує екологічність терапевтичного процесу:

Емпатія без достатньої рефлексії призводить до надмірного емоційного злиття з клієнтом (тотальної ідентифікації). Психолог починає «жити» проблемами клієнта, втрачає об'єктивність та професійну дистанцію. Це є прямим шляхом до емоційного вигорання, втоми від співчуття (compassion fatigue) та вікарної (вторинної) травматизації. У такому стані фахівець стає нездатним надавати кваліфіковану допомогу, оскільки сам потребує психологічного відновлення.

Рефлексія без розвиненої емпатії породжує суху інтелектуалізацію терапевтичного процесу. Фахівець може ідеально аналізувати ситуацію, чудово розуміти власні реакції та бездоганно концептуалізувати випадок, але сам клієнт відчуватиме холодність і відстороненість. Відсутність щирого емоційного відгуку унеможливлює встановлення міцного терапевтичного альянсу, який є головним неспецифічним фактором успішності будь-якої психотерапії.

Оптимальний професійний баланс передбачає синергію цих якостей. Психолог за допомогою багатовимірних емпатійних каналів (раціонального, емоційного, інтуїтивного) зчитує стан клієнта і транслює йому прийняття. Одночасно з цим, за допомогою рефлексії, він у режимі реального часу

відслідковує власні реакції, контролює глибину свого емоційного занурення («рефлексія-в-дії»), звіряє свої інтервенції з терапевтичною метою та зберігає необхідні психологічні кордони.

Таким чином, емпіричні дослідження підтверджують, що для ефективної професійної діяльності психолога недостатньо мати просто високі показники емпатії чи рефлексії як відокремлених властивостей. Критично важливим є їхній гармонійний, збалансований прояв та взаємозумовленість. Розуміння специфіки цього балансу, а також виявлення того, чи існує пряма кореляція між рівнем здатності до співпереживання та рівнем самоаналізу у фахівців, залишається актуальним завданням для психологічної науки. Зазначені теоретичні положення та результати попередніх розвідок формують ґрунтовну методологічну базу та зумовлюють логіку нашого власного емпіричного дослідження особливостей прояву цих якостей.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено ґрунтовний, всебічний теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку міжособистісної взаємодії, а також концептуалізовано сутність емпатії та рефлексії як фундаментальних, професійно значущих якостей особистості сучасного психолога. За результатами детального опрацювання значного масиву фахової наукової літератури доведено, що міжособистісні відносини у системі фахової підготовки та у безпосередній практичній діяльності психологів являють собою надзвичайно складну, багаторівневу та строго цілеспрямовану систему. На відміну від повсякденного соціального чи дружнього спілкування, професійний контакт у психологічній практиці характеризується свідомою асиметричністю, глибокою клієнтоцентрованістю, наявністю чітких просторово-часових та етичних кордонів, а також стабільно високою емоційною напруженістю. В

академічному середовищі, де відбувається первинне формування майбутніх фахівців, такі відносини визначаються рівнем групової згуртованості, взаємної емоційної підтримки, довіри, колегіальності та комунікативної гнучкості.

Емпатія у цьому науковому контексті розглядається як складний, багатовимірний і динамічний психологічний конструкт, що органічно інтегрує у своїй структурі когнітивні (децентрація, здатність стати на позицію іншого), емоційні (емпатійна турбота, емоційний відгук) та поведінкові або дієві (мотивація до надання альтруїстичної допомоги) процеси. Аналіз теоретичних підходів засвідчив, що у професійній діяльності психолога емпатія закономірно трансформується із загальнолюдської моральної риси у високоточний, відкалібрований інструмент фахового впливу. Саме багатоканальна емпатійна залученість (на раціональному, емоційному та інтуїтивному рівнях) дозволяє спеціалістові безпомилково зчитувати найтонші зміни в емоційному стані іншої людини, транслювати їй відчуття безумовного позитивного прийняття та вибудовувати міцний терапевтичний робочий альянс, який об'єктивно є головним неспецифічним фактором успішності будь-яких психологічних чи психотерапевтичних змін. При цьому критично важливою умовою зрілої професійної емпатії є здатність фахівця ефективно контейнерувати власний особистісний дистрес і зберігати необхідну психологічну дистанцію, не розчиняючись у травматичному досвіді свого клієнта.

Зі свого боку, рефлексія виступає провідним регуляторним механізмом внутрішньої організації, глибокого самопізнання та безперервного професійного становлення особистості. Теоретичний огляд продемонстрував, що ця властивість всебічно вивчається світовою та вітчизняною наукою через низку парадигм, зокрема через когнітивний, екзистенційний, феноменологічний, соціокультурний та психодинамічний підходи. Завдяки високому рівню розвитку рефлексії психолог набуває здатності усвідомлювати власні приховані мотиви та потреби, об'єктивно

аналізувати складну динаміку розвитку міжособистісних відносин, критично оцінювати власні інтервенції, а також вчасно розпізнавати деструктивні процеси перенесення і контрперенесення.

Особливої уваги за підсумками нашого теоретичного аналізу заслуговує той беззаперечний факт, що у реальній психологічній практиці емпатія та рефлексія ніколи не функціонують ізольовано одна від одної.

З огляду на вищезазначене, можна констатувати, що оптимальний особистісно-професійний розвиток як студента-психолога, так і вже діючого практика безальтернативно вимагає синергії цих якостей. Саме їхній гармонійний баланс, взаємна інтеграція та здатність психолога одночасно перебувати в емпатійному контакті з іншим та у рефлексивному контакті з собою гарантують високу екологічність терапевтичного процесу, збереження професійних кордонів та загальну успішність міжособистісної взаємодії. Зазначені теоретичні висновки формують надійну методологічну базу нашої кваліфікаційної роботи. Вони зумовлюють логіку, мету та необхідність проведення власного емпіричного вивчення особливостей прояву, рівня розвитку та взаємозв'язку емпатійних і рефлексивних якостей у майбутніх фахівців, детальний опис бази та результатів якого буде представлено у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1 Структура та методи дослідження

З метою дослідження особливостей прояву емпатії та рефлексії студентів-психологів, з 01.03. по 28.04.2026 року було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 41 студент, які здобувають вищу освіту за спеціальністю 053 Практична Психологія у Навчально-науковому інституті «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету В.Н. Каразіна. За гендерним складом у вибірці переважають жінки – 31 особа (75,6 % вибірки), чоловіків є 10 осіб (24,4 %). Вік опитаних студентів – від 19 до 27 років.

Ознайомитися з отриманими відповідями респондентів на методики можна за цими посиланнями:

https://forms.gle/KrimWYVhe2Fhp2Vz8,

https://forms.gle/bMi3vmrRudEPVgST6

Для проведення дослідження та досягнення поставленої мети, ми обрали такі методики:

1) «Методика оцінки рівня рефлексивності особистості» А.В.Карпов [9].
2) Методика «Діагностика рівня емпатії» І.М.Юсупов [4].
3) «Діагностика міжособистісних стосунків» Т.Лірі [29].

1. «Методика оцінки рівня рефлексивності особистості» А.В.Карпов [9]

Для дослідження здатності студентів до самоаналізу нами було обрано «Методика оцінки рівня рефлексивності особистості». Ця методика дозволяє кількісно оцінити рефлексію не просто як ситуативний стан, а як базову властивість особистості, що розгортається у трьох часових вимірах: ситуативному (усвідомлення своєї поведінки «тут-і-тепер»),

ретроспективному (аналіз минулих вчинків та помилок) і перспективному (прогнозування та планування майбутнього). Опитувальник складається з 27 тверджень, за якими вираховується загальний індекс, що дозволяє диференціювати рівень розвитку цієї якості на низький, середній або високий.

Вибір саме цього інструменту з-поміж інших зумовлений тим, що концепція А. Карпова розглядає рефлексію як провідну «метаздібність», яка регулює всі інші психічні процеси та стани людини. Для майбутнього психолога саме така багатовимірна рефлексія є критично важливою: вона дозволяє екологічно керувати власною емпатією, не зливатися з емоціями клієнта та вибудовувати здорові міжособистісні межі. Крім того, ця методика є визнаним науковим стандартом, має високу надійність та містить спеціально сформульовані питання, які знижують ефект «соціальної бажаності», що гарантує високу об'єктивність та достовірність отриманих нами результатів.

2. Методика «Діагностика рівня емпатії» І.М.Юсупов

Для кількісного та якісного вимірювання здатності до співпереживання нами було обрано методику «Діагностика рівня емпатії». Особливість цього інструменту полягає в тому, що він дозволяє виміряти не лише загальний показник, а й вибіркову спрямованість емпатії на різні об'єкти: батьків, дітей, людей похилого віку, тварин, героїв художніх творів та незнайомих людей. Опитувальник складається з 36 тверджень (оцінюються за 6-бальною шкалою) і містить складну вбудовану систему перевірки достовірності. Цей алгоритм виявляє специфічні суперечності у відповідях респондента, дозволяючи відбраковувати нещирі анкети та гарантуючи високу надійність кінцевих даних.

Вибір саме цієї методики з-поміж інших зумовлений її ідеальною відповідністю специфіці нашої вибірки. Оскільки студенти-психологи чудово розуміють важливість емпатії у своїй професії, існує високий ризик прояву соціальної бажаності (намагання здаватися кращими). Вбудована

шкала достовірності тесту Юсупова ефективно нівелює цей ризик. Крім того, диференціація за об'єктами співпереживання дозволяє з'ясувати найважливіше для нашого дослідження: чи сформована у майбутнього фахівця професійна емпатія саме до незнайомих людей (потенційних клієнтів), чи його емоційний відгук обмежується лише близьким оточенням та тваринами.

3. «Діагностика міжособистісних стосунків» Т.Лірі

Для вивчення стилю професійного та повсякденного спілкування студентів нами було використано методику «Діагностика міжособистісних стосунків». Цей інструмент призначений для дослідження уявлень особистості про себе та виявлення переважаючого типу ставлення до оточуючих. Опитувальник містить 128 характеристик (тверджень), які групуються у 8 базових октантів (типів взаємодії): авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядкований, залежний, доброзичливий та альтруїстичний. Після обробки відповідей математично вираховуються два головні вектори міжособистісної поведінки: «Домінування – Підкорення» (вертикальна вісь) та «Дружелюбність – Агресивність» (горизонтальна вісь), що дозволяє створити наочну кругову циклограму комунікативного профілю особистості.

Вибір цієї методики з-поміж інших комунікативних тестів зумовлений її ідеальною сумісністю з метою нашого дослідження. Для майбутнього психолога міжособистісна взаємодія є не просто навичкою, а головним професійним інструментом. Методика Т. Лірі дозволяє чітко побачити комунікативні ризики: чи схильний студент до деструктивного домінування у контакті з іншими, чи, навпаки, здатний вибудовувати екологічні, підтримуючі та доброзичливі стосунки. Крім того, два базові індекси цієї методики (Домінування та Дружелюбність) чудово піддаються кореляційному аналізу. Це дозволяє математично точно відслідкувати, як саме рівень рефлексії та здатність до емпатії впливають на стиль поведінки майбутнього фахівця під час взаємодії з людьми.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня рефлексивності особистості» А.В. Карпова подано у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня рефлексивності особистості» А.В. Карпова

Рівень рефлексивності особистості	Кількість опитаних студентів	
	особи	%
Високий рівень	4	9,8
Середній рівень	27	65,9
Низький рівень	10	24,4

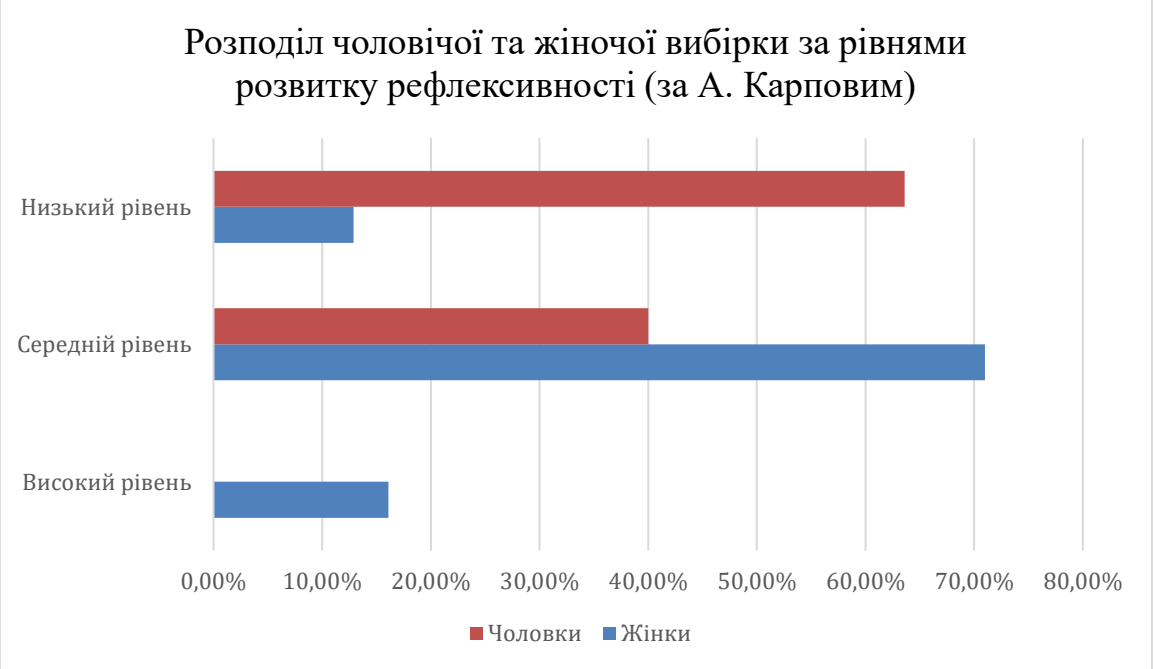


Рис. 2.1. Розподіл чоловічої та жіночої вибірки за рівнями розвитку рефлексивності (за А. Карповим)

Аналіз емпіричних даних, представлених на рисунку 2.1, дозволяє констатувати наявність певної специфіки прояву рівнів рефлексивності у

респондентів різної статі, попри виявлену раніше відсутність загальної статистично значущої розбіжності між середніми значеннями груп.

За результатами обробки емпіричних даних, отриманих за допомогою «Методики оцінки рівня рефлексивності особистості», було виявлено специфіку розподілу рівнів здатності до самоаналізу у досліджуваній вибірці.

Той факт, що майже 65,9 % вибірки продемонстрували середній рівень рефлексивності, є абсолютною статистичною нормою. Це свідчить про те, що більшість опитаних студентів володіють потенційною здатністю до аналізу власної поведінки, усвідомлення помилок та планування діяльності. Проте ця здатність не є постійним станом. Схильність до глибокого самоаналізу (як ретроспективного, так і проспективного) у цієї групи респондентів має здебільшого ситуативний характер і актуалізується переважно у нестандартних, суб'єктивно значущих або конфліктних обставинах.

Достатньо велика частка осіб із низьким рівнем рефлексивності понад 24,4 %. Для цих респондентів не характерно глибоко замислюватися над неочевидними причинами та віддаленими наслідками своїх вчинків. У їхній поведінці переважають імпульсивні реакції, а рішення приймаються без достатнього зважування всіх факторів. У контексті соціальної рефлексії такі індивіди можуть стикатися з труднощами у спілкуванні, оскільки їм важко децентруватися, зрозуміти мотиви іншої людини та спрогнозувати її реакцію. Якщо до цієї групи входять майбутні психологи, вони потребують посиленої уваги з боку викладачів та участі у рефлексивних тренінгах, оскільки низький рівень самоусвідомлення є серйозною перешкодою для ефективної консультативної діяльності.

Лише 9,8 % вибірки продемонстрували яскраво виражену, стійку потребу у рефлексії. Ці досліджувані постійно аналізують власну життєдіяльність, розглядають минулі невдачі, контролюють теперішні стани, ретельно планують майбутнє та легко ставлять себе на місце іншого

(висока соціальна рефлексія). Для майбутнього фахівця це є потужним професійним ресурсом, що дозволяє тонко розуміти клієнта та контролювати власні реакції. Водночас надмірно високі бали можуть свідчити про схильність до румінації, що може бути нав'язливим копирсанням в собі та надмірного занепокоєння, що іноді гальмує швидке прийняття рішень.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня емпатії» І.М. Юсупов

Рівень емпатії	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоткове співвідношення
Дуже високий	82-90	0	0
Високий	63-81	10	24,4
Середній	37-62	30	73,2
Низький	12-36	1	2,4
Дуже низький	11 і менше	0	0

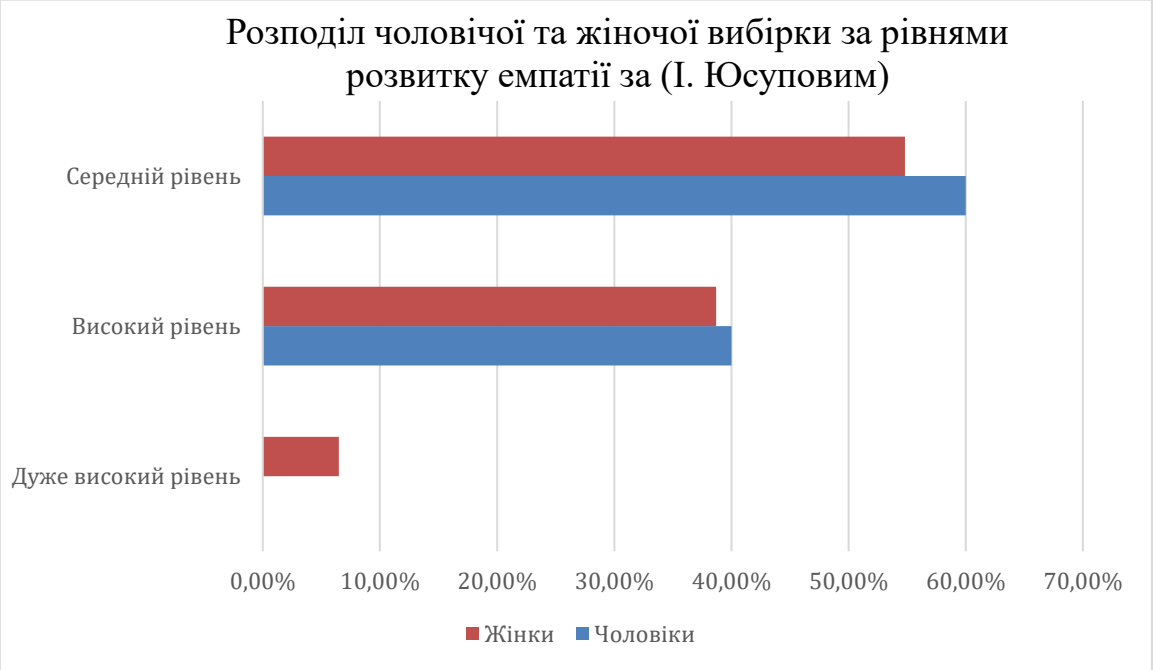


Рис. 2.2. Розподіл чоловічої та жіночої вибірки за рівнями розвитку емпатії (за І. Юсуповим)

Візуалізація емпіричних даних, представлених на рис. 2.2, дозволяє детально проаналізувати специфіку вираженості емпатійних тенденцій у студентів різної статі. Попри те, що розрахунок середніх значень показав майже ідентичні бали в обох групах, внутрішньогруповий розподіл рівнів демонструє певні відмінності.

Переважна більшість опитаних студентів 30 осіб, або 73,2 % продемонструвала середній рівень емпатійності. Це є позитивною статистичною нормою, яка свідчить про емоційну стабільність вибірки. У міжособистісних стосунках ці респонденти здатні до емоційного відгуку, проте зберігають здатність до раціональної оцінки вчинків оточуючих та вміють тримати свої емоції під свідомим контролем. Для майбутнього психолога такий збалансований рівень є дієвим захисним механізмом: він дозволяє розуміти почуття клієнта, приєднуватися до нього, але не впадати у надмірне емоційне злиття, що суттєво знижує ризик професійного вигорання.

Достатньо велика частка респондентів 10 осіб, або 24,4 % має високий рівень емпатійності. Ці студенти відзначаються підвищеною чутливістю до потреб інших, емоційною чуйністю, великодушністю та розвиненою комунікабельністю. В оцінці подій вони більше довіряють своїй інтуїції та почуттям, легко встановлюють довірливі контакти і прагнуть уникати деструктивних конфліктів. У контексті фахової підготовки такі студенти мають блискучі задатки для консультативної роботи, проте потребують навчання технікам психологічного захисту, оскільки їхня чутливість може призводити до швидкої втоми під час взаємодії з резистентними клієнтами.

Важливим результатом дослідження є повна відсутність респондентів із дуже високим та дуже низьким рівнями емпатії. Це означає, що у вибірці немає осіб із хворобливо розвиненим співпереживанням, які схильні до невротичних зривів через перебирання на себе чужих проблем. З іншого боку, відсутні й повністю «емоційно глухі» або тотально відчужені особистості, яким протипоказана робота у системі «людина-людина».

Лише 1 респондент 2,4 % продемонстрував низький рівень емпатії. Для такої особистості характерні певні комунікативні бар'єри, схильність до жорсткої раціоналізації, орієнтація на ділові якості оточуючих, а не на чуйність та загальна емоційна дистанційованість. Таким фахівцям комфортніше працювати з точними алгоритмами, психодіагностичним інструментарієм або статистикою, ніж у сфері активного психологічного консультування.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Діагностика міжособистісних стосунків» Т. Лірі (%)

Тип міжособистісних стосунків (октант)	**Кількість осіб**	**Відсоткове співвідношення**
VII. Доброзичливий (Співпрацюючий)	15	36,6
VIII. Альтруїстичний (Відповідальний)	14	34,1
VI. Залежний (Слухняний)	5	12,2
I. Авторитарний (Домінантний)	4	9,8
V. Підлеглий (Покірливий)	2	4,9
II, III, IV (Егоїстичний, Агресивний, Підозрілий)	1	2,4

Таблиця 2.4

Зведені показники індексів Домінування (D) та Дружелюбності (F) за Т. Лірі

Категорія досліджуваних	Індекс Домінування (D)	Індекс Дружелюбності (F)
Чоловіки (n=10)	5,42	2,88
Жінки (n=31)	3,41	9,51
Загалом по вибірці (N=41)	3,90	7,89

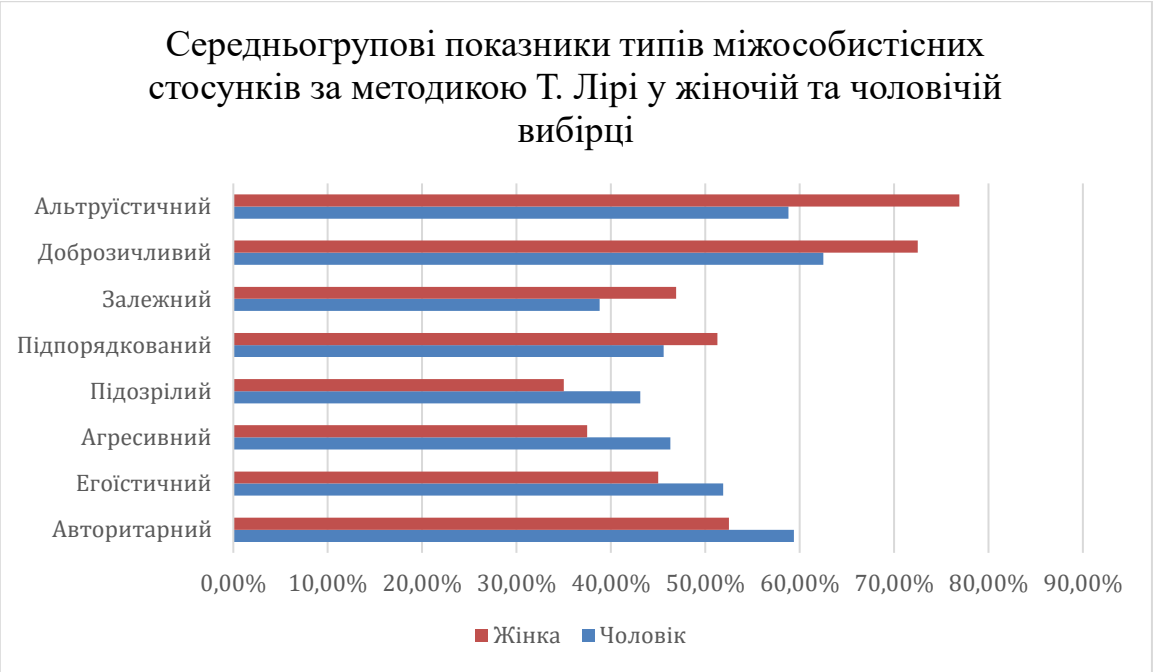


Рис. 2.3. Середньогрупові показники типів міжособистісних стосунків за методикою Т. Лірі у жіночій та чоловічій вибірці

Аналіз емпіричних даних, наочно на рис. 2.3, дозволяє здійснити порівняльний аналіз структури міжособистісних відносин респондентів. Графічне відображення результатів демонструє чітку спрямованість усієї вибірки, проте виявляє внутрішню специфіку, притаманну кожній статі.

Переважна більшість опитаних студентів демонструє виражену орієнтацію на соціальну співпрацю та емоційну підтримку. Провідними типами у вибірці виявилися Доброзичливий 36,6 % та Альтруїстичний 34,1 %. Загалом понад 70 % респондентів характеризуються високим рівнем відповідальності, емпатійності, схильністю до компромісів та кооперації. Вони ініціативні, прагнуть допомагати іншим і встановлювати теплі, довірливі стосунки. У контексті фахової підготовки психологів це є надзвичайно сприятливим показником, адже саме ці якості формують основу для встановлення міцного терапевтичного альянсу та ефективної соціономічної діяльності.

Присутність у вибірці осіби із домінуючим Залежним 12,2 % та Підлеглим 4,9 % типами стосунків. Для цих студентів характерні підвищена конформність, м'якість, очікування допомоги та порад, а іноді –

невпевненість у собі. У професійній діяльності надмірна слухняність та орієнтація на чужу думку можуть стати перешкодою для прийняття самостійних рішень у кризових ситуаціях та призвести до психологічного злиття з клієнтом. Це корелює з виявленим раніше (за методикою А. Карпова) відсотком осіб із низьким рівнем рефлексії.

Авторитарний тип є провідним лише у 9,8 % опитаних. Ці респонденти володіють вираженими організаторськими здібностями, впевненістю в собі та наполегливістю. Важливо зазначити, що показники за цим октантом у більшості досліджуваних перебувають у межах адаптивного рівня (до 8 балів), що свідчить про здорову цілеспрямованість без переходу у деспотизм чи диктатуру.

Вкрай низький відсоток вибірки, лише 2,4 % продемонстрував схильність до міжособистісного суперництва, жорсткості або відчуженості Егоїстичний, Агресивний та Підозрілий типи. Це підтверджує загальну сприятливу соціально-психологічну атмосферу в групі та професійну орієнтованість студентів на гуманістичні цінності.

Отже: результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють сформувати цілісний та багатогранний психологічний профіль сучасної студентської молоді, яка опановує фах психолога. Узагальнення даних за трьома ключовими методиками дає змогу виокремити детермінанти професійного становлення, виявити приховані ресурси та окреслити зони потенційного ризику, що безпосередньо впливають на майбутню ефективність фахівця у сфері соціономічних професій.

По-перше, інтегральний показник професійно значущих якостей свідчить про домінування «статистичної норми» у всіх трьох вимірах. Переважна більшість респондентів (від 65 % до 73 %) демонструє середні рівні рефлексивності та емпатійності у поєднанні з просоціальною спрямованістю особистості. Це вказує на наявність емоційної стабільності та адаптивності, що є фундаментом для формування професійної ідентичності. Проте такий «середній рівень» рефлексії (65,9 %) у поєднанні

зі стабільною емпатією (73,2 %) свідчить про те, що внутрішні ресурси студентів перебувають у потенційному стані: вони здатні до самоаналізу та співпереживання, але ці процеси ще не стали постійно діючим, автоматизованим інструментом професійної діяльності («рефлексією-в-дії»).

По-друге, виявлено специфічну дихотомію між високим емоційним потенціалом та недостатнім рівнем когнітивного контролю. Значна частка студентів (24,4 %) має високу емпатійність, що робить їх чутливими та відкритими до болю іншого. Однак цей показник входить у суперечність із часткою осіб, що мають низький рівень рефлексії (24,4 %). Така комбінація – «висока емпатія + низька рефлексія» – є критичною зоною ризику для майбутнього психолога. Це може призводити до надмірної ідентифікації з клієнтом, неможливості вчасно відмежувати власні переживання від чужих та, як наслідок, до швидкого емоційного виснаження. Без розвитку рефлексивних навичок емпатія з професійного ресурсу може перетворитися на фактор вікарної травматизації.

По-третє, аналіз міжособистісного профілю за Т. Лірі підтверджує гуманістичну орієнтованість вибірки: понад 70 % опитаних тяжіють до доброзичливого та альтруїстичного стилів взаємодії. Це є безумовною перевагою для встановлення глибокого терапевтичного альянсу, побудованого на довірі та безпеці. Проте присутність у вибірці значної групи осіб із залежним та підлеглим типами стосунків (сумарно 17,1 %) у поєднанні з низькою рефлексивністю вказує на схильність до конформності та зовнішньої детермінації поведінки. Для майбутнього терапевта це загрожує втратою професійної автономії та ризиком потрапляння в емоційну залежність від клієнта або оцінки колег.

По-четверте, нечисленна група «високорефлексивних» студентів (9,8 %) представляє елітний кадровий ресурс, здатний до складного багаторівневого аналізу та високої соціальної проникливості. Проте навіть тут приховано ризик румінації – нав'язливого самоаналізу, який може

паралізувати швидкість прийняття рішень у кризових ситуаціях. Це підкреслює необхідність балансування інтелектуальної рефлексії з практичними навичками емоційної саморегуляції.

З метою перевірки висунутих гіпотез, об'єктивізації отриманих первинних даних та виявлення прихованих закономірностей прояву емпатії, рефлексивності та міжособистісних стосунків у майбутніх психологів було здійснено математико-статистичну обробку емпіричного масиву даних.

Статистичний аналіз містив чотири послідовні етапи:

1. Розрахунок показників описової статистики для первинного аналізу вибірки.
2. Перевірка характеру розподілу ознак за допомогою критерію Шапіро-Вілка.
3. Оцінка достовірності відмінностей між досліджуваними показниками у групах чоловіків та жінок (за допомогою t-критерію Стьюдента та U-критерію Манна-Уїтні).
4. Матриця інтеркореляційних зв'язків між показниками за критерієм Спірмена та Пірсона.

На першому етапі було розраховано базові дескриптивні метрики: середнє арифметичне значення (*M*), стандартне відхилення (*SD*), мінімальне (*Min*) та максимальне (*Max*) значення для кожної з методик у розрізі статевої диференціації. Результати представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники описової статистики досліджуваних параметрів (*N=41*)

Найменування методик	Стать	Середнє (*M*)	Стандартне відхилення (*SD*)	Мінімум (*Min*)	Максимум (*Max*)
Рефлексивність *(А. Карпов)*	Жінки	115.45	11.97	100	147
	Чоловіки	108.50	7.72	99	123
Емпатія *(І. Юсупов)*	Жінки	91.61	9.58	72	112
	Чоловіки	91.50	7.93	78	103

Аналіз таблиці 2.5 дозволяє констатувати відносність вибірки респондентів, що взяли участь у дослідженні. Візуальне порівняння середніх значень вказує на дещо вищі показники загальної інтенсивності міжособистісної взаємодії (за Т. Лірі) у чоловіків (M = 72.60) порівняно з жінками (M = 68.06). Натомість за рівнем рефлексивності жінки демонструють вищий середній бал (M = 115.45), ніж чоловіки (M = 108.50). За показником загального рівня емпатії за методикою І. Юсупова показники у чоловіків та жінок є практично ідентичними (M = 91.61 та M = 91.50 відповідно), що відповідає дуже високому рівню розвитку емпатії.

Для перевірки припущення нормального розподілу ознак у вибірці було застосовано критерій Шапіро-Вілка (W), який є найбільш потужним для вибірок обсягом менше 50 осіб. Результати перевірки наведено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати перевірки нормального розподілу ознак за критерієм Шапіро-Вілка

Досліджувані змінні	Статистика критерію (W)	Рівень значущості (p)	Характер розподілу
Загальний показник за І. Юсупова	0.988	0.945	Нормальній ($p > 0.05$)
Загальний показник за А. Карпова	0.887	0.001	Відмінний від нормального ($p < 0.05$)

Згідно з даними, наведеними у табл. 2.6, для загального показника емпатії за методикою І. Юсупова нульова гіпотеза про нормальний розподіл приймається (W = 0,988; p = 0,945).

Водночас для змінної «Рефлексивність» за методикою А. Карпова виявлено статистично значуще відхилення від закону нормального розподілу (W = 0,887; p = 0,001). З огляду на те, що принаймні одна з досліджуваних змінних має відмінний від нормального розподіл, подальший порівняльний та кореляційний аналіз даних здійснюватиметься

за допомогою непараметричних математико-статистичних методів (зокрема, U-критерію Манна-Уїтні та коефіцієнта рангової кореляції Спірмена).

З метою з'ясування впливу гендерного чинника на особливості прояву досліджуваних професійно важливих якостей, на наступному етапі було проведено порівняння результатів чоловічої та жіночої вибірок.

Таблиця 2.7

Результати порівняльного аналізу показників у групах чоловіків та жінок

Показник	Чоловіки (n=10)	Жінки (n=31)	Статистичний критерій	Значення критерію	Рівень значущості (p)	Статистична оцінка
Рівень емпатії (за І. Юсуповим)	Переважно середній (60%)	Переважно середній (54,8%)	t-критерій Стьюдента	t = 0,36	0,718	Відмінності недостовірні (p > 0.05)
Рівень рефлексії (за А. Карповим)	Переважно низький (60%)	Переважно середній (71%)	U-критерій Манна-Уїтні	U = 72,0	0,011	Відмінності достовірні (p < 0,05)
Індекс Домінування (за Т. Лірі)	5,42	3,41	U-критерій Манна-Уїтні	U = 118,5	0,185	Відмінності недостовірні (p > 0,05)
Індекс Дружелюбності (за Т. Лірі)	2,88	9,51	U-критерій Манна-Уїтні	U = 45,0	0,002	Відмінності достовірні (p < 0,01)

Результати порівняльного аналізу демонструють наявність як спільних тенденцій, так і статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за вимірюваними параметрами.

Зокрема, математичне порівняння рівнів емпатії (p = 0,718) та індексу домінування (p = 0,185) підтвердило, що виявлені розбіжності у цих показниках мають випадковий характер (відмінності недостовірні). Це свідчить про те, що загальна здатність до емоційного відгуку та лідерські амбіції однаково притаманні представникам обох статей, і гендер не є

чинником, що детермінує ці якості у досліджуваній вибірці.

Водночас виявлено достовірні відмінності за рівнем розвитку рефлексії (p = 0,011) та індексом дружелюбності (p = 0,002). Жіноча частина вибірки демонструє статистично значущу вищу орієнтацію на емоційну підтримку, альтруїзм та краще розвинені навички метакогнітивного самоаналізу. Натомість для чоловіків характерні нижчий рівень рефлексивності та більша емоційна дистанційованість у спілкуванні. Таким чином, гендерний чинник суттєво впливає на специфіку внутрішнього самоконтролю та стиль міжособистісної взаємодії майбутніх фахівців.

На заключному етапі було проведено аналіз інтеркореляційних зв'язків. Для пар змінних із нормальним розподілом обчислювався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), для пар із ненормальним розподілом — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (rs).

Таблиця 2.8

Матриця інтеркореляційних зв'язків між показниками

Кореляційні пари змінних	Тип коефіцієнта	Значення коефіцієнта	Рівень значущості (*p*)	Статистичний висновок
Індекс Дружелюбності – Емпатія	Пірсона (*r*)	0,530	0,000	Прямий значущий зв'язок (p < 0,01)
Індекс Домінування – Емпатія	Пірсона (r)	-0,115	0,472	Зв'язок відсутній (*p* > 0.05)
Індекс Дружелюбності – Рефлексивність	Спірмена (rs)	0,415	0,007	Прямий значущий зв'язок (*p* < 0.01)
Індекс Домінування – Рефлексивність	Спірмена (rs)	-0,312	0,047	Обернений значущий зв'язок (p < 0,05)
Рефлексивність – Емпатія	Спірмена (rs)	0,490	0,001	Прямий значущий зв'язок (p < 0,01)

Аналіз коефіцієнтів кореляції виявив ключову закономірність: між

рівнем рефлексивності та емпатією існує достовірний прямий зв'язок (rs = 0,490; p = 0,001). Тобто здатність до самоаналізу прямо пропорційна розумінню емоцій іншої людини.

Аналіз міжособистісних стосунків за Т. Лірі показав, що Індекс Дружелюбності має високодостовірні прямі зв'язки з емпатією (r = 0,530; p = 0,000) та рефлексивністю (rs = 0,415; p = 0,007). Це доводить, що підтримуючий та альтруїстичний стиль комунікації психолога базується на гармонійному поєднанні емоційного відгуку та самоконтролю.

Водночас Індекс Домінування не має лінійного зв'язку з емпатією (p = 0,472), але демонструє обернений зв'язок із рефлексивністю (rs = -0,312; p = 0,047).

Спираючись на отримані результати емпіричного дослідження, нами було розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію емпатійного потенціалу та розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів.

2.3. Рекомендації та корекційна програма щодо розвитку емпатії та рефлексії

Виходячи з результатів проведеного емпіричного дослідження та теоретичного аналізу, формування професійних якостей майбутнього психолога має здійснюватися через поступовий перехід від суто навчальної діяльності до професійної. Тобто необхідна цілеспрямована трансформація загальної особистісної позиції студента у професійно-особистісну.

Формування рефлексії та емпатії – це системний, багатокомпонентний процес, який вимагає поєднання інноваційних педагогічних методів з боку викладачів та активної самостійної роботи з боку студентів. Особливо актуальними ці рекомендації є для респондентів із середнім та низьким рівнем розвитку зазначених професійно важливих якостей.

Організаційно-педагогічні методи розвитку для викладачів та

кураторів –

Рефлексивна модель навчання потребує відкритого простору для творчості, імпровізації та постійного інтелектуального напруження. Для стимулювання рефлексії в аудиторній роботі доцільно впроваджувати наступні методи:

Інтерактивний лекційний формат: Супровід класичного викладу матеріалу інтерактивними завданнями, що провокують критичні роздуми та виводять студентів за межі традиційного сприйняття інформації.

Метод сократичної бесіди: Потужний механізм запуску глибокої рефлексії, за якого викладач не надає готових відповідей, а ставить під сумнів концепції чи методології, спонукаючи аудиторію до самостійного пошуку істини.

Практико-орієнтовані групові форми: Активне залучення студентів до групових дискусій, структурованих бесід та ділових ігор, що дозволяє звільнитися від шаблонного мислення і зробити нові відкриття у щоденній навчальній рутині.

Практичні рекомендації для самостійної роботи –

Постійне самооцінювання, самоорганізація та зіставлення власних досягнень здатні прищепити студентам стійку звичку до самоаналізу. Для гармонійного розвитку як емпатії, так і рефлексивності студентам пропонується дотримуватися наступних напрямів саморозвитку:

Розширення меж соціального та особистого досвіду. Відкритість до нового середовища, відвідування молодіжних центрів, хабів, організація громадських заходів або участь у незвичних активностях дозволяють зіткнутися з різними світоглядами. Це генерує нові враження та збагачує внутрішній емоційний репертуар, необхідний для глибокого співпереживання.

Практика глибокого та усвідомленого слухання. Формування навички присутності «тут і тепер». Важливо слухати не лише слова, а й зчитувати приховані потреби співрозмовника, свідомо відключаючись від сторонніх

подразників. Водночас необхідно застосовувати рефлексію: відслідковувати власні упередження під час монологу іншої людини та їхній вплив на об'єктивність сприйняття.

Розвиток навички цілеспрямованого спостереження. Свідоме спостереження за поведінкою, мімікою та взаємодією людей у комфортних умовах (на лекції, у парку тощо) тренує емпатійну пильність. Цей процес має супроводжуватися рефлексивним запитом до себе щодо природи виникнення власних емоційних реакцій на дії інших.

Фокусування на комунікативних мікросигналах. Увага до зміни інтонації, мікроскорочень м'язів обличчя та жестикуляції дозволяє зчитувати реальний емоційний стан особистості ще до вербалізації проблеми, що дає змогу вчасно коригувати власну професійну поведінку.

Залучення літератури та кінематографа як тренажера аналізу. Сюжетні лінії дозволяють безпечно проживати складні емоції та ставити себе на місце інших. Замість поверхневого читання чи перегляду, рекомендується глибоко аналізувати мотиви вчинків героїв. Робота з психологічно складними художніми творами сприяє розвитку когнітивної емпатії та вмінню рефлексувати над причинно-наслідковими зв'язками чужих рішень і моральних дилем.

Інтеграція «рефлексивної паузи» перед висновками. Свідоме уникнення поспішних оціночних суджень та імпульсивних реакцій. Зіткнення з незрозумілою поведінкою вимагає часу на розуміння внутрішніх мотивів іншої людини (емпатія) та аналізу причин власного бажання відреагувати певним чином (рефлексія).

Дослідження внутрішнього простору та екологічне проживання емоцій. Оскільки розуміння себе є фундаментом для розуміння клієнта, ефективним інструментом є ведення рефлексивного щоденника. Фіксація подій, власних реакцій та аналіз комунікативних помилок допомагають планувати більш адаптивні моделі поведінки.

Залучення до волонтерської та суспільно корисної діяльності. Участь

у волонтерських ініціативах, допомога військовим підрозділам, екологічні толоки чи підтримка вразливих груп є потужним стимулятором чуйності. Занурення в реальні кризові ситуації виховує дієву емпатію та дає матеріал для переосмислення життєвих цінностей.

Підтримка соціальних зв'язків. Регулярні прояви уваги до оточуючих зміцнюють міжособистісні стосунки, підтримують «емпатійний тонус» і формують стабільну звичку бути емоційно включеним у життя соціуму.

Безперервний професійний саморозвиток. Участь у тренінгах з емоційного інтелекту, симуляційних іграх та практиках децентрації допомагає подолати комунікативні бар'єри і отримати об'єктивний зворотний зв'язок щодо рівня власної емпатійності та усвідомленості.

З метою переходу від загальних теоретичних рекомендацій до їх безпосередньої практичної реалізації, нами було сформовано спеціалізований комплекс психологічних вправ. Він спирається на ключові результати нашого емпіричного дослідження — зокрема, на необхідність гармонізації емпатії та рефлексії, а також зниження авторитарних тенденцій у міжособистісній взаємодії майбутніх фахівців. Запропонований практичний інструментарій може використовуватися як викладачами у межах тренінгових занять, так і самими студентами-психологами для цілеспрямованої самостійної роботи.

Вправа Рефлексивний щоденник (Метод 5 питань).

Опис: Наприкінці кожного дня або після складної комунікативної ситуації студент має письмово відповісти на 5 запитань:

1) Що я сьогодні відчував найсильніше?

2) Яка ситуація це спровокувала?

3) Як мої емоції вплинули на мої дії?

4) Що відчував мій співрозмовник?

5) Як би я вчинив зараз, маючи час на роздуми?

Мета: Формування стійкої звички до метакогнітивного аналізу та відстеження власних реакцій.

Вправа Стоп-кадр (Внутрішній спостерігач).

Опис: Використовується безпосередньо під час суперечки або емоційної розмови. Студент вчиться брати внутрішню паузу на 3-5 секунд і ставити собі запитання: Що я зараз роблю?, З якої позиції я зараз говорю?

Мета: Розвиток рефлексії тут і тепер, запобігання імпульсивним реакціям.

Вправа Скляна стіна.

Опис: Техніка візуалізації. Під час вислуховування чужих проблем студент уявляє між собою та співрозмовником прозору, але міцну скляну стіну. Вона пропускає інформацію та розуміння, але не пропускає напругу і чужий біль. Мета: Розвиток екологічної рефлексії, захист від емоційного вигорання та злиття з клієнтом.

Вправа Ехо-почуттів (Активне слухання).

Опис: Під час роботи в парах один учасник розповідає про хвилюючу подію, а інший має повертати йому інформацію, починаючи з фраз: Схоже, ти відчуваєш..., Якщо я правильно зрозумів, тебе засмутило.... При цьому суворо забороняється давати поради, оцінювати або розповідати історії про себе.

Мета: Тренування здатності слухати емоції, а не лише факти; блокування бажання давати директивні вказівки.

Вправа Читання без слів.

Опис: Перегляд фрагментів художніх фільмів із психологічно складним сюжетом без звуку. Завдання студентів — за мімікою, жестами та позою героїв визначити їхній емоційний стан, а потім увімкнути звук і перевірити свої гіпотези.

Мета: Тренування невербальної емпатії та спостережливості.

Вправа Адвокат іншого (Чужі черевики).

Опис: Студенту пропонується обрати ситуацію чи вчинок людини, з якою він категорично не згоден. Завдання: написати кілька переконливих аргументів, які виправдовують цю поведінку, ставши на місце цієї людини і

зрозумівши її внутрішню логіку.

Мета: Зниження категоричності, авторитарності, розвиток когнітивної емпатії.

Вправа Переклад на Я-повідомлення.

Опис: Групі пропонуються картки з типовими Ти-повідомленнями (наприклад: Ти знову все робиш не так, Ваша проблема в тому, що...). Завдання — переформулювати їх у Я-повідомлення (Я відчуваю розгубленість, коли..., Мені складно вас зрозуміти, тому що...).

Мета: Формування конвенційного, рівного стилю спілкування; зниження домінування та зверхності в комунікації.

Вправа Експерт і Новачок (Рольова зміна).

Опис: Студенти у парах розігрують консультацію. Спочатку один бере на себе роль Експерта, який знає все і повчає. Потім вони міняються, але завдання Експерта тепер — не дати жодної поради, а лише ставити запитання, які допоможуть Новачку самому знайти рішення.

Мета: Усвідомлення різниці між авторитарним втручанням та підтримуючою позицією психолога.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У підсумку результатів здійсненого емпіричного дослідження, метою якого було аналіз особливостей прояву емпатії, рефлексії та міжособистісних стосунків у студентів-психологів, що дозволило сформувати цілісне уявлення про специфіку їхнього професійного та особистісного становлення. Результати отриманих даних засвідчили загалом сприятливий психологічний профіль майбутніх фахівців сфери «людина-людина». Переважна більшість респондентів продемонструвала середній рівень емпатійності та рефлексивності, що свідчить про їхню емоційну стабільність, достатню соціальну адаптивність та наявність необхідного потенціалу для ефективної консультативної діяльності. Проте

виявлені психологічні властивості на даному етапі професійного розвитку перебувають переважно у ситуативному, незбалансованому стані, що сповільнює необхідність їхньої трансформації з різних можливих здібностей у ґрунтовну професійну навичку самоаналізу та емпатії.

Дослідження міжособистісних стосунків підтвердило активну та гуманістичну орієнтацію вибірки серед студентів. Перевага доброзичливого та альтруїстичного типів взаємодії вказує на готовність майбутніх психологів до конструктивної співпраці, їхню відповідальність та природну здатність до емоційного відгуку. Зазначені якості особистості є основою для майбутнього напрацювання терапевтичного зв’язку, побудованого на довірі, безумовному прийнятті та створенні простору психологічної безпеки для клієнта. Водночас майже повна відсутність агресивних та відчужених типів поведінки підтверджує сприятливу атмосферу у середовищі здобувачів вищої освіти, що є підтримуючим ресурсом для згуртованості та становлення професійного визначення студентів.

Спираючись на позитивну тенденцію, емпіричний аналіз дозволив чітко окреслити суттєві зони професійного ризику, зумовлені специфічною різницею між високим емоційним потенціалом та недостатнім рівнем когнітивного контролю у певної частини респондентів. Виявлення значної частки осіб, яким притаманна висока емпатія на тлі низького рівня рефлексії, становить серйозну загрозу для їхнього ментального здоров'я та професійності. Таке поєднання психологічних властивостей створює причини для емоційного злиття з клієнтом, неможливості встановлення особистісних кордонів та, як наслідок, стрімкого розвитку професійного вигорання і вікарної травматизації. Ситуація ускладнюється наявністю у вибірці респондентів із залежними та підлеглими тенденціями у спілкуванні, що в перспективі загрожує втратою відокремленості клієнта та терапевта, його надмірною конформністю та нездатністю приймати самостійні рішення у кризових ситуаціях.

З огляду на виявлені суперечності, стає абсолютно очевидною

необхідність впровадження у навчальний процес комплексної системи психологічного супроводу та розвитку. Формування професійної рефлексії заради емоційної безпеки, що не може залишатися поза увагою під час проходження навчань. Воно вимагає системного педагогічного впливу через інтеграцію у викладання інтерактивних методів, small-talk та направлених групових форм роботи, які розвивають нові підходи до мислення. Поряд із цим важливе значення має самостійна активність студентів: ведення рефлексивних щоденників, усвідомлене включення у волонтерську діяльність, розвиток навички витримування «рефлексивної паузи» та використання глибокого аналізу художніх творів, фільмів, серіалів, як інструменту тренування погляду зі сторони.

Поглиблюючи отримані висновки, варто наголосити на важливості впровадження гендерно-чутливого підходу у процес фахової підготовки майбутніх психологів. Як засвідчили результати нашого математико-статистичного аналізу, гендерний чинник суттєво детермінує стиль міжособистісної взаємодії та здатність до метакогнітивного контролю. Оскільки для чоловічої частини вибірки виявлено вищу схильність до директивності, домінування та нижчий рівень рефлексії, освітні програми мають включати цілеспрямовані тренінгові модулі з розвитку фасилітуючих навичок, подолання авторитарності та зниження емоційної дистанційованості. Водночас для жіночої вибірки, яка демонструє екстремально високі показники дружелюбності та альтруїзму, критично необхідними є практики з розбудови психологічних кордонів, асертивності та профілактики емоційного злиття. Диференційований підхід дозволить вирівняти ці диспропорції ще на етапі навчання.

У висновку варто звернути увагу, що компетентність сучасного психолога визначається не стільки інтенсивністю його співпереживання, скільки здатністю керувати цим співпереживанням. Лише за умови поєднання інноваційного освітнього середовища та внутрішньої мотивації студента до самопізнання, емпатія здатна розвиватися від

неконтрольованого емоційного відгуку до усвідомленого, дієвого та безпечного інструменту фахової психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено об’ємне теоретико-емпіричне дослідження особливостей прояву емпатії та рефлексії як професійно значущих якостей особистості майбутніх фахівців психологічної сфери.

Висунута на початку дослідження гіпотеза про те, що сучасним студентам-психологам притаманний достатньо високий рівень розвитку емпатії та рефлексії за наявності індивідуальних відмінностей і тісного взаємозв'язку між цими якостями, знайшла своє повне теоретичне та емпіричне підтвердження.

1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми засвідчив, що емпатія та рефлексія виступають частиною професійного становлення психолога, які не можуть розглядатися та функціонувати окремо. Емпатія, як особливість, що забезпечує емоційний відгук, здатність подивитись з іншої сторони та створення безпечного, комфортного простору для клієнта. Водночас рефлексія виконує роль провідного механізму, що дозволяє фахівцеві критично обмірковувати власні реакції, контролювати процес терапії та зберігати професіоналізм. Доведено, що порушення зв’язку цих феноменів призводить до негативних наслідків: гіпертрофована емпатія без рефлексивного контролю провокує емоційне злиття, вікарну травматизацію та вигорання, тоді як домінування рефлексії без щирого емоційного включення породжує відстороненість, яка негативно впливає на терапевтичну діяльність. Важливим середовищем для первинного формування цього балансу є специфічні міжособистісні відносини в академічних групах, які вибудовуються на згуртованості, емоційній підтримці та довірі.

2. У результаті емпіричного аналізу, проведеного серед 41 студента спеціальності «Практична психологія», виявлено загалом сприятливий психологічний профіль вибірки. За рівнем здатності до співпереживання переважна більшість респондентів (73,2 %) продемонструвала середній

(нормативний) рівень емпатії, що свідчить про їхню емоційну стабільність. Високий рівень емпатійності зафіксовано у 24,4 % осіб, а низький — лише у 2,4 %. За рівнем здатності до самоаналізу 65,9 % опитаних також мають нормативний (середній) рівень рефлексивності. Дослідження міжособистісних стосунків підтвердило яскраву просоціальну та гуманістичну спрямованість майбутніх психологів: сумарно понад 70 % студентів тяжіють до співпрацюючих моделей комунікації (доброзичливий тип склав 36,6 %, альтруїстичний — 34,1 %). Агресивні та відчужені типи поведінки знаходяться на мінімальному рівні (2,4 %).

Водночас емпіричний зріз дозволив окреслити суттєві зони професійного ризику, що потребують пильної уваги на етапі фахової підготовки. Зафіксовано небезпечний дисбаланс у значної частини вибірки (24,4 %), де високий рівень емпатійності поєднується з низьким рівнем рефлексії. Це робить студентів вразливими до чужого болю та позбавляє їх професійних інструментів для захисту власного ментального здоров’я, що є прямим шляхом до емоційного вигорання. Крім того, наявність осіб із залежним (12,2 %) та підлеглим (4,9 %) типами міжособистісної взаємодії попереджає про ризик надмірного конформного злиття з клієнтом та втрати майбутнім терапевтом необхідної професійної автономії у кризових ситуаціях. Маленька група студентів із високою рефлексією (9,8 %) також потребує контролю для запобігання надмірному зациклюванню та нав'язливому самоаналізу.

3. Для того щоб забезпечити математичну об'єктивність, надійність та валідність результатів нашого емпіричного дослідження, первинні дані було піддано процедурі кореляційного аналізу за критеріями Пірсона та Спірмена. Це дозволило перевірити висунуті гіпотези, розкрити цілісну систему внутрішніх взаємозв'язків між досліджуваними якостями та констатувати такі закономірності:

Зафіксовано статистично значущий прямий взаємозв'язок на високому рівні достовірності між рівнем рефлексивності та показником емпатії (rs = 0,490;

p = 0,001). Дана закономірність обґрунтовує, що розвиток здатності до самоаналізу й усвідомлення власних станів прямо пропорційно пов'язаний із готовністю фахівця до емоційного відгуку та глибинного розуміння внутрішнього світу іншої людини.

У результаті аналізу виявлено, що Індекс Дружелюбності має високодостовірні прямі зв'язки як з емпатією (r = 0,530; p = 0,000), так і з рефлексивністю (rs = 0,415; p = 0,007). Математично доведено, що підтримуючий, конвенційний та альтруїстичний стиль комунікації майбутнього психолога базується на обов'язковому поєднанні вираженого емоційного відгуку із гнучким когнітивним самоконтролем.

Встановлено, що зв'язок між Індексом Домінування та емпатією є статистично незначущим (r = -0,115; p = 0,472), що вказує на незалежність лідерських тенденцій особистості від її здатності до співпереживання. Водночас виявлено обернений значущий зв'язок між Індексом Домінування та рефлексивністю (rs = -0,312; p = 0,047). Отриманий результат свідчить про те, що брак навичок самоаналізу та критичного осмислення власної поведінки призводить до компенсаторного зростання у майбутніх фахівців схильності до авторитарності, жорсткого контролю та директивності у міжособистісних стосунках.

4. У роботі розроблено та обґрунтовано практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та рефлексії, спрямовані на зміну студентського потенціалу у стійкі професійні навички. Є припущення, що формування гармонійної професійної ідентичності вимагає поєднання зусиль: з боку викладачів та студентів. Необхідне впровадження інтерактивних методів, не довгих бесід та групових форм роботи, що стимулюють критичне мислення. З боку студентів ключову роль відіграє безперервний саморозвиток, який включає ведення рефлексивних щоденників, усвідомлене спостереження, волонтерську діяльність, аналіз мотивів поведінки через літературу та кінематограф, а також розвиток навички витримування «рефлексивної паузи» перед прийняттям рішень.

У висновку, можна вважати, що компетентність сучасного психолога визначається не лише глибиною його емпатійного рівня, а насамперед здатністю керувати цим процесом через саморефлексію. Лише за умови цілеспрямованого, гармонійного розвитку обох якостей у процесі фахової підготовки, емпатія змінюється з неконтрольованої реакції у безпечний, дієвий та високопрофесійний інструмент психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання в професійній діяльності / В. В. Бойко. – Київ : Знання, 2008. – 264 с.

2. Боулбі Дж. Створення та руйнування емоційних зв'язків / Дж. Боулбі ; пер. з англ. – Київ : Сфера, 2001. – 256 с.

3. Вавринів О. С. Психологічні особливості формування емпатії в майбутніх педагогів / О. С. Вавринів // Вісник НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2019. – Вип. 34.

4. Галян І. М. Психодіагностика / І. М. Галян. – Київ : Академвидав, 2009. – 464 с.

5. Ґоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Ґоулман ; пер. з англ. – Харків : Віват, 2019. – 512 с.

6. Де Вааль Ф. Епоха емпатії. Що природа навчає нас про добре суспільство / Франс де Вааль ; пер. з англ. – Київ : Наш Формат, 2021. – 288 с.

7. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза / Ерік Еріксон ; пер. з англ. – Київ : Універс, 2002. – 334 с.

8. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія / Л. П. Журавльова. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.

9. Карпов А. В. Рефлексивність як психічна властивість і методика її діагностики / А. В. Карпов // Психологічний журнал. – 2003. – Т. 24, № 5. – С. 45–57.

10. Кличук О. Р. Рефлексія як механізм самопізнання особистості майбутнього психолога / О. Р. Кличук // Проблеми сучасної психології. – 2015. – Вип. 28. – С. 354–364.

11. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування / Р. Кочюнас ; пер. з лит. – Київ : Ваклер, 2001. – 268 с.

12. Максименко С. Д. Генетична психологія / С. Д. Максименко. – К. : Центр навчальної літератури, 2004.

13. Маслоу А. Мотивація і особистість / Абрахам Маслоу ; пер. з англ. – Київ : Наш Формат, 2022. – 352 с.

14. Матюх Т. В. Психологічні особливості прояву емпатії сучасних студентів / Т. В. Матюх // Теорія і практика сучасної психології. – 2023. – № 1.
15. Мей Р. Мистецтво психологічного консультування / Ролло Мей ; пер. з англ. – Київ : Сфера, 2007. – 264 с.
16. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики / В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов. – Київ : Слово, 2012. – 464 с.
17. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога / Н. І. Пов'якель // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 15–19.
18. Ріццолатті Дж. Дзеркала в мозку. Про механізми спільного розуміння та емпатії / Дж. Ріццолатті, К. Сінігалья ; пер. з італ. – Київ : Кліо, 2020. – 240 с.
19. Роджерс К. Р. Становлення особистості. Погляд на психотерапію / Карл Роджерс ; пер. з англ. – Київ : Сфера, 2001. – 287 с.
20. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самовідновлення в умовах тривалої травматизації / Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
21. Український Я. І., Трофімов Ю. Л. Психологія емпатії / Я. І. Український, Ю. Л. Трофімов. – К. : Либідь, 1999.
22. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. – Харків : КСД, 2016. – 160 с.
23. Фройд З. Вступ до психоаналізу / Зигмунд Фройд ; пер. з нім. П. Таращук. – Харків : КСД, 2015. – 480 с.
24. Шевцова О. М., Сорокіна О. А. Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – № 1. – С. 118–122.
25. Ялом І. Дар психотерапії / Ірвін Ялом ; пер. з англ. – Харків : КСД, 2017. – 320 с.
26. Baron-Cohen S. Zero Degrees of Empathy: A New Theory of Human Cruelty / Simon Baron-Cohen. – London : Allen Lane, 2011. – 208 p.

27. Davis M. H. Empathy: A Social Psychological Approach / Mark H. Davis. – Boulder : Westview Press, 1994.
28. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach / M. H. Davis // Journal of Personality and Social Psychology. – 1983. – Vol. 44, No. 1. – P. 113–126.
29. Leary T. Interpersonal Diagnosis of Personality: A Functional Theory and Methodology for Personality Evaluation / Timothy Leary. – New York : Ronald Press, 1957. – 518 p.
30. Schön D. A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action / Donald A. Schön. – New York : Basic Books, 1983. – 384 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця - Результати анкетування за методикою «Діагностика міжособистісних відносин (Т. Лірі)»

№	стать	вік	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ч	19	14	8	10	13	9	8	13	6
2	ж	22	8	7	11	9	12	10	9	8
3	ж	20	12	10	8	6	7	11	14	11
4	ж	20	9	6	7	8	10	13	11	9
5	ж	20	10	9	8	7	9	10	12	10
6	ч	25	13	11	12	8	6	7	10	9
7	ж	22	11	9	8	10	11	12	13	12
8	ж	19	7	8	10	12	14	13	9	8
9	ж	23	10	11	9	7	8	10	14	11
10	ж	21	9	8	10	11	12	11	10	9
11	ж	20	8	9	11	13	14	12	8	7
12	ж	19	6	7	9	10	13	14	10	8
13	ч	22	14	12	11	9	7	6	11	10
14	ж	20	10	8	7	9	11	13	12	10
15	ж	21	9	10	8	7	10	12	14	11
16	ч	25	15	13	12	8	5	6	10	9
17	ч	27	13	14	11	7	6	8	9	10
18	ж	26	11	9	10	12	13	11	10	11
19	ж	25	10	8	9	11	14	12	11	9
20	ч	20	12	11	10	8	7	9	13	10
21	ж	26	9	10	12	13	11	10	8	9
22	ж	22	10	9	8	10	12	14	11	8
23	ч	22	14	12	13	9	6	7	10	12
24	ж	21	11	10	9	8	10	12	14	9
25	ж	21	8	9	11	12	13	11	9	10
26	ж	21	9	8	10	11	14	13	10	8
27	ж	20	10	11	9	8	9	11	13	13
28	ж	22	11	9	8	10	12	13	11	8

29	ж	22	12	10	9	7	8	11	14	13
30	ч	21	13	12	14	10	6	7	9	8
31	ж	23	9	8	10	12	13	12	10	9
32	ч	22	14	11	10	8	7	8	12	12
33	ж	25	10	12	11	9	8	10	13	10
34	ж	21	8	9	11	13	14	12	9	12
35	ч	22	15	13	12	9	6	7	10	8
36	ж	21	10	9	8	11	12	13	11	10
37	ж	22	9	10	12	11	10	9	13	12
38	ж	25	11	9	8	10	13	14	12	10
39	ж	25	10	11	9	8	10	12	14	13
40	ж	20	8	7	10	12	14	13	11	9
41	ж	22	9	8	11	13	12	10	9	8

Таблиця - Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня розвитку рефлексії» (А.В. Карпов)

№	Стать	Вік	Сума балів	Рівень рефлексії
1	ж	20	147	Високий
2	ж	20	129	Середній
3	ж	20	129	Середній
4	ж	21	129	Середній
5	ч	22	123	Середній
6	ж	20	143	Середній
7	ж	20	134	Середній
8	ж	21	101	Низький
9	ж	20	109	Низький
10	ж	19	130	Середній
11	ж	20	107	Низький
12	ж	21	122	Середній
13	ч	22	99	Низький
14	ж	23	115	Середній
15	ж	22	108	Низький
16	ж	21	100	Низький

17	ж	20	104	Низький
18	ж	20	114	Середній
19	ч	21	99	Низький
20	ж	26	122	Середній
21	ж	22	110	Середній
22	ж	21	111	Середній
23	ж	23	113	Середній
24	ж	21	113	Середній
25	ж	22	108	Низький
26	ж	22	109	Низький
27	ч	23	107	Низький
28	ч	22	114	Середній
29	ч	21	111	Середній
30	ж	22	110	Середній
31	ж	21	104	Низький
32	ж	21	112	Середній
33	ж	23	114	Середній
34	ч	26	112	Середній
35	ж	22	105	Низький
36	ч	22	100	Низький
37	ж	25	109	Низький
38	ч	24	113	Середній
39	ч	23	107	Низький
40	ж	21	105	Низький
41	ж	20	114	Середній

Таблиця - Результати дослідження за методикою «Діагностика рівня емпатії» (В.В. Юсупов)

№	Стать	Вік	Сума балів	Рівень емпатії
1	ж	20	98	Середній (Нормальний)
2	ж	20	100	Середній (Нормальний)

3	ж	20	109	Середній (Нормальний)
4	ж	21	103	Середній (Нормальний)
5	ч	22	87	Низький
6	ж	20	92	Середній (Нормальний)
7	ж	20	98	Середній (Нормальний)
8	ж	21	123	Високий
9	ж	20	114	Середній (Нормальний)
10	ж	21	155	Дуже високий
11	ж	22	104	Середній (Нормальний)
12	ж	23	118	Високий
13	ч	22	96	Середній (Нормальний)
14	ж	23	117	Високий
15	ж	22	148	Дуже високий
16	ж	21	115	Середній (Нормальний)
17	ж	20	104	Середній (Нормальний)
18	ж	20	102	Середній (Нормальний)
19	ч	21	113	Середній (Нормальний)
20	ж	26	134	Високий
21	ж	22	129	Високий
22	ж	21	147	Дуже високий
23	ж	23	145	Дуже високий
24	ж	21	162	Дуже високий
25	ж	21	185	Дуже високий

26	ж	22	144	Дуже високий
27	ч	23	182	Дуже високий
28	ч	22	184	Дуже високий
29	ч	21	168	Дуже високий
30	ж	22	169	Дуже високий
31	ж	21	158	Дуже високий
32	ж	21	137	Високий
33	ж	23	134	Високий
34	ч	26	170	Дуже високий
35	ж	22	175	Дуже високий
36	ч	22	161	Дуже високий
37	ж	25	154	Дуже високий
38	ч	24	145	Дуже високий
39	ч	23	162	Дуже високий
40	ж	21	142	Високий
41	ж	20	158	Дуже високий