

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Психологічні особливості
взаємозв'язку емпатії і рефлексії в професійній діяльності психолога»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент _4_ курсу, групи ЗМП-ПС21
спеціальності : 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____/Аліса КРАСНОПОЛЬСЬКА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____/Тетяна САПЄЛЬНІКОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____/Ірина ШАЛІМОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

 Н.С.КУЧЕРЕНКО
(підпис)

« » 2025р.

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Краснопольська Аліса Андріївна

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема «Психологічні особливості взаємозв'язку емпатії і рефлексії в професійній діяльності психолога»

керівник роботи Сапельнікова Т.С., доцент, к.псих.н.

затверджені наказом по університету від 10.04.2025 №4801-5/923

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Провести теоретичний аналіз.

2) Провести емпіричний аналіз.

3) Провести кореляційний аналіз.

4) Сформулювати психокорекційну програму та надати рекомендації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5.Дата видачі завдання 11.04.2025

Студент

(підпис)

_____**А.А.Краснопольська**_____
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

_____**Т.С.Сапельнікова**_____
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Випускна дипломна робота містить: 54 сторінок, 3 таблиць, 25 використаних літературних джерел.

Мета дослідження — виявити психологічні особливості взаємозв'язку емпатії та рефлексії у професійній діяльності психолога.

Об'єкт дослідження — професійна діяльність психолога.

Предмет дослідження — взаємозв'язок емпатії та рефлексії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емпатії та рефлексії.
2. Дослідити рівень розвитку емпатії та рефлексії у практикуючих психологів.
3. Виявити зв'язок між рівнем емпатії та рівнем рефлексії.
4. Розробити практичні рекомендації для вдосконалення професійної підготовки психологів.

Ключові слова: емпатія, рефлексія, психологи.

ABSTRACT

The final thesis contains: 54 pages, 3 tables, 25 references.

The purpose of the study is to identify the psychological features of the relationship between empathy and reflection in the professional activity of a psychologist.

The object of the study is the professional activity of a psychologist.

The subject of the study is the relationship between empathy and reflection.

Objectives of the study:

1. To analyze theoretical approaches to the study of empathy and reflection.
2. To study the level of development of empathy and reflection in practicing psychologists.
3. To identify the relationship between the level of empathy and the level of reflection.
4. To develop practical recommendations for improving the professional training of psychologists.

Keywords: empathy, reflection, psychologists.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА.....	9
1.1. Поняття емпатії: підходи, класифікація, структура.....	9
1.2. Рефлексія як психологічне явище і її значення у професійній діяльності психолога	12
1.3. Взаємозв'язок емпатії та рефлексії: огляд досліджень.....	19
1.4. Професійна діяльність психолога: психологічні вимоги та компетенції.....	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ І РЕФЛЕКСІЇ.....	31
2.1. Організація та методи дослідження.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	36
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатичних здібностей.....	42
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

У сучасних соціальних умовах роль психолога постійно зростає, адже саме він виступає посередником між особистістю та суспільством у вирішенні широкого спектра психоемоційних, поведінкових та міжособистісних проблем. Високі вимоги до професіоналізму фахівців у сфері психології висувають потребу не лише у фахових знаннях, а й у розвинених особистісних якостях, таких як емпатія та рефлексія.

Емпатія, як здатність розуміти емоційні переживання іншої людини, є важливим інструментом налагодження довірливих стосунків з клієнтом, сприяє ефективній психотерапевтичній взаємодії. Рефлексія, в свою чергу, дозволяє психологу усвідомлювати власні дії, емоції та реакції, здійснювати самоаналіз та самоконтроль, що є критично важливим для професійного зростання і саморегуляції.

Незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених окремим феноменам емпатії або рефлексії, їхній взаємозв'язок у професійній діяльності психолога досліджено недостатньо. Особливо бракує прикладних досліджень, що розкривають, як саме ці два особистісні утворення взаємодіють у процесі прийняття рішень, ведення консультацій, формування етичної позиції фахівця.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей взаємозв'язку емпатії та рефлексії є не лише науково обґрунтованим, а й практично значущим завданням, яке сприяє підвищенню ефективності професійної підготовки психологів та підвищенню якості психологічної допомоги.

Мета дослідження — виявити психологічні особливості взаємозв'язку емпатії та рефлексії у професійній діяльності психолога.

Об'єкт дослідження — професійна діяльність психолога.

Предмет дослідження — взаємозв'язок емпатії та рефлексії.

Завдання дослідження:

5. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емпатії та рефлексії.

6. Дослідити рівень розвитку емпатії та рефлексії у практикуючих психологів.
7. Виявити зв'язок між рівнем емпатії та рівнем рефлексії.
8. Розробити практичні рекомендації для вдосконалення професійної підготовки психологів.

Гіпотеза: існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем емпатії та рівнем рефлексії у психологів, який впливає на ефективність професійної діяльності.

Методики для дослідження:

1. Тест на емпатію — Тест Емпатичних Тенденцій Мехрабіана
2. Методика «Рівень розвитку рефлексії» В.В. Ретюнських.

Характеристики вибірки: 30 осіб.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

1.1. Поняття емпатії: підходи, класифікація, структура

Емпатія — це складна психічна здатність особистості, яка полягає у розумінні й емоційному співпереживанні внутрішньому стану іншої людини. Вона включає в себе не лише усвідомлення почуттів іншого, а й здатність "входити" в його емоційний світ без втрати особистісної автономії, тобто зберігаючи при цьому власну ідентичність та емоційний контроль.

Цей феномен не зводиться лише до емоційного відгуку — він охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти, що робить емпатію багатограним психологічним утворенням. Людина, яка емпатично налаштована, не просто "читає" емоції іншого, а й розуміє їх контекст, причини виникнення та можливі наслідки.

Поняття емпатії є міждисциплінарним, і кожна наука вносить у нього свої смислові відтінки:

- У психології емпатія вивчається як елемент емоційного інтелекту, міжособистісної взаємодії, комунікативної компетентності. Вона розглядається як базова професійна якість у психотерапії, педагогіці, медицині.
- У філософії емпатія трактується як здатність до морального співпереживання, розуміння іншого як "іншого Я", шлях до формування гуманістичних світоглядних основ.
- У педагогіці емпатія є важливою умовою ефективного виховання, навчання, формування довірливих відносин між учнем і вчителем.

- У соціології вона аналізується як чинник соціальної солідарності, групової динаміки та соціального контролю.
- У нейронауках емпатія досліджується як функція дзеркальних нейронів, що активізуються під час спостереження за діями й емоціями інших, що пояснює нейрофізіологічний механізм співпереживання.

Таким чином, емпатія є не просто емоцією чи інтуїтивною реакцією — це багатовимірна здатність до розуміння, прийняття та активного переживання емоційного досвіду іншого, яка потребує розвиненого самоконтролю, чутливості та етичної зрілості.

Різноманітність підходів до вивчення емпатії зумовлена її багатогранною природою. Науковці по-різному трактують емпатію залежно від того, які саме аспекти — когнітивні, емоційні, поведінкові чи нейрофізіологічні — висувуються на перший план. Розглянемо основні теоретичні підходи:

1. Когнітивний підхід

У межах когнітивного підходу емпатія розглядається передусім як інтелектуальна здатність особистості розуміти емоційні та ментальні стани інших людей. Такий підхід підкреслює роль мислення, уявлення, аналітичних здібностей у процесі «входження» в чужий емоційний досвід.

Ж. Піаже вважав, що здатність до прийняття іншої точки зору з'являється на певному етапі когнітивного розвитку, коли дитина починає розуміти, що інші можуть думати інакше, ніж вона.

Дж. Мід також наголошував на здатності індивіда «ставити себе на місце іншого», як ключовому механізмі соціального пізнання.

Цей підхід є основою для вивчення когнітивної емпатії, яка важлива для професій, де потрібне аналітичне розуміння емоційних станів інших (наприклад, психологів, педагогів, соціальних працівників).

2. Емоційний підхід

Цей підхід акцентує увагу на емоційному відгуку — здатності особистості переживати емоції, подібні до тих, які відчуває інша людина. Емпатія тут постає

як автоматична емоційна реакція, що ґрунтується на чуттєвості, емоційній відкритості та здатності до співпереживання.

Карл Роджерс, один із основоположників гуманістичної психології, вважав емпатію центральною умовою ефективного терапевтичного процесу. Марк Девіс розробив багатофакторну модель емпатії, яка включає як когнітивні, так і емоційні компоненти, проте особливу увагу приділяв емоційній реакції.

Цей підхід є важливим у сфері практичної психології, де емпатія як емоційна чуйність дозволяє встановити глибокий контакт з клієнтом.

3. Інтеракційний підхід

Інтеракційний підхід розглядає емпатію як динамічний процес міжособистісної взаємодії, в якому беруть участь обидва партнери спілкування. Тут важливими є комунікативні навички, вміння слухати, реагувати, невербальні сигнали, а також соціальний контекст.

В.М. М'ясищев та А.А. Бодальов підкреслювали, що емпатія реалізується в контексті особистісного ставлення до іншої людини і розгортається в конкретній ситуації взаємодії.

Такий підхід актуальний для аналізу професійного спілкування психолога, викладача, лікаря тощо, де комунікація є основою впливу.

4. Біопсихологічний підхід

Цей підхід базується на сучасних нейрофізіологічних дослідженнях, зокрема на відкритті дзеркальних нейронів, що активуються, коли людина спостерігає дії або емоції іншої особи. Вчені, такі як Джакомо Ріццолатті та В. Галліс, встановили, що емпатія має нейронну основу, що забезпечує мимовільне співпереживання через біологічний механізм.

Цей підхід дозволяє пояснити, чому деякі елементи емпатії виникають автоматично, навіть без усвідомлення, а також чому деякі особи мають вроджену схильність до емпатії.

Таким чином, різноманіття підходів до розуміння емпатії свідчить про її універсальність та складність як психологічного явища. Кожен із розглянутих

підходів доповнює загальну картину, висвітлюючи окремі сторони цього феномена — когнітивну, емоційну, поведінкову та нейрофізіологічну.

Для сучасного психолога особливо важливо не обмежуватися лише одним із підходів, а інтегрувати різні теоретичні підходи у власну професійну діяльність. Лише комплексне розуміння емпатії дозволяє ефективно будувати допоміжну взаємодію з клієнтом, формувати довіру, розпізнавати приховані емоції та надавати підтримку.

У контексті цієї роботи доцільно розглядати емпатію саме як системне, багатоаспектне утворення, що взаємодіє з іншими психологічними феноменами, зокрема — з рефлексією, яка буде розглянута у наступному розділі.

1.2. Рефлексія як психологічне явище і її значення у професійній діяльності психолога

Рефлексія є одним із базових механізмів самосвідомості, що дозволяє людині аналізувати власні дії, думки, почуття, поведінку та їхні мотиви. Це складний внутрішній процес, який спрямований на пізнання себе, осмислення власного досвіду та прийняття на його основі рішень щодо подальшого розвитку.

У найширшому значенні рефлексія — це самоспостереження, самоаналіз, здатність «побачити себе ззовні», критично осмислити власні вчинки, емоційні реакції, наміри. Вона передбачає здатність не просто реагувати на ситуацію, а усвідомлювати власну роль у ній, оцінювати причини і наслідки поведінки та планувати дії з урахуванням отриманого досвіду.

У психології рефлексія розглядається як когнітивна діяльність суб'єкта, що спрямована на:

- осмислення змісту власної свідомості,
- аналіз власного минулого досвіду,
- побудову уявлень про себе як про суб'єкта діяльності й взаємодії.

Рефлексія виступає ключовим фактором самопізнання та особистісного розвитку, адже дозволяє не лише зафіксувати власний досвід, а й перетворити його на основу для самовдосконалення. Вона формує внутрішню позицію людини, сприяє виробленню життєвих орієнтирів і принципів, підвищує рівень відповідальності за власні дії.

Особливо значуща рефлексія у контексті професійної діяльності, де вона слугує інструментом для аналізу ефективності роботи, пошуку нових шляхів вирішення задач, удосконалення стилю професійної поведінки. Для психолога, який працює з іншими людьми, рефлексія дозволяє не лише краще розуміти клієнта, а й усвідомлювати власні емоційні реакції, переконання, вплив особистісних факторів на процес консультування.

Рефлексія, як складне психологічне утворення, має кілька форм прояву залежно від того, на що саме спрямована увага суб'єкта. У науковій літературі виділяють кілька основних видів рефлексії, які відображають різні сторони самопізнання та саморегуляції:

1. Особистісна рефлексія

Цей тип рефлексії стосується усвідомлення власного «Я», тобто глибинного аналізу власних особистісних якостей, мотивів, життєвих цінностей, потреб і цілей. Особистісна рефлексія допомагає людині формувати уявлення про себе, визначати свою ідентичність, а також сприяє розвитку самоповаги, внутрішньої цілісності й гармонії.

Вона актуалізується у кризових ситуаціях, під час вибору життєвого шляху, при вирішенні моральних дилем.

2. Інтелектуальна (когнітивна) рефлексія

Цей вид рефлексії зосереджується на аналізі мислення, логіки міркувань, прийняття рішень. Вона включає в себе переосмислення власних суджень, помилок, аргументів, дозволяє виявити суперечності у пізнавальній діяльності. Інтелектуальна рефлексія є основою для розвитку критичного мислення, здатності до самонавчання та творчого вирішення задач.

3. Комунікативна рефлексія

Це усвідомлення себе в міжособистісній взаємодії, аналіз того, як особистість сприймається іншими людьми, яку роль вона відіграє у спілкуванні. Комуникативна рефлексія дозволяє оцінити адекватність власної поведінки, ефективність висловлювань, невербальних сигналів та впливу на емоційний стан співрозмовника.

Для психолога, викладача або керівника цей вид рефлексії є вкрай важливим, оскільки забезпечує здатність до усвідомленого та етичного спілкування.

4. Професійна рефлексія

Охоплює аналіз виконання професійних завдань, оцінку власної компетентності, ефективності методів і рішень. Професійна рефлексія є основою для постійного удосконалення, навчання, самокорекції у межах спеціальності.

У діяльності психолога вона проявляється через:

- аналіз ефективності психотерапевтичного втручання,
- оцінку власного впливу на клієнта,
- рефлексію професійних емоцій (виснаження, проєкцій, емоційного вигорання).

Рефлексія в професійній діяльності психолога відіграє надзвичайно важливу роль, оскільки вона не лише допомагає професіоналу зрозуміти та удосконалити свою роботу, але й є необхідною для забезпечення етики та ефективності процесу надання психологічної допомоги. Детально розглянемо її ключові аспекти:

1. Усвідомлення меж власних упереджень та впливу суб'єктивних установок: Рефлексія дозволяє психологу усвідомити, як особисті переконання, стереотипи або емоційний стан можуть впливати на його взаємодію з клієнтом. Це критично важливо для забезпечення об'єктивності в процесі допомоги. Розуміння цих упереджень допомагає уникати їхнього впливу на прийняття рішень, забезпечуючи професіоналізм та неупередженість.
2. Аналіз ефективності консультацій та інтервенцій: Рефлексія надає можливість психологу оцінити, наскільки ефективними були його

консультації, використані методи та техніки. Це важливо для постійного вдосконалення підходів, оскільки психолог може помітити, що деякі методи не працюють так, як очікувалось, і зможе змінити тактику. Це дає змогу враховувати індивідуальні потреби клієнтів та адаптувати свою роботу до змінних умов.

3. Підвищення рівня етичної свідомості: Рефлексія дозволяє психологу регулярно перевіряти, чи не порушує він етичні норми під час роботи з клієнтами. Це особливо важливо, щоб уникнути маніпуляцій або нав'язування власних поглядів клієнту. Психолог, який практикує рефлексію, завжди прагне до етичного підходу, що забезпечує взаємоповагу та довіру в стосунках з клієнтом.
4. Забезпечення професійного зростання: Рефлексія допомагає психологу не лише оцінювати свою поточну практику, але й постійно вдосконалювати свої професійні навички. Це важливий інструмент для саморозвитку, який дозволяє реагувати на нові виклики в професії, змінювати підходи відповідно до нових тенденцій та наукових досягнень. Таким чином, рефлексія є основою для довічного навчання та професійного вдосконалення.
5. Критичне переосмислення власних дій та адаптація до нових умов: Високий рівень рефлексії дозволяє психологу ставати більш самокритичним і здатним коригувати свою поведінку. Психолог, який постійно аналізує свої дії, помічає навіть неочевидні впливи на взаємодію з клієнтом і вносить корективи для покращення результатів роботи. Це сприяє розвитку професійної ідентичності, автономії та відповідальності.

Отже, рефлексія є не лише інструментом для особистісного зростання психолога, але й гарантією того, що його професійна діяльність буде ефективною, етичною та орієнтованою на потреби клієнтів. Психолог, який активно використовує рефлексію, здатен гнучко адаптувати свої підходи, що дозволяє йому ефективно допомагати клієнтам у будь-яких ситуаціях.

Рефлексія в психології визначається як процес самосвідомості, самоаналізу та самооцінки. Психолог, що активно рефлексує, здатний усвідомлювати свої внутрішні переживання, емоції, реакції та власні переживання в контексті взаємодії з клієнтом. Це дозволяє йому глибше розуміти себе та свої власні емоційні реакції на ситуації, з якими він стикається під час роботи.

Рефлексія є важливим інструментом для психолога, що дозволяє регулювати власні емоції, особливо в складних чи стресових ситуаціях. У роботі з травмованими, агресивними чи емоційно закритими клієнтами емоції психолога можуть бути викликані сильними емоційними реакціями клієнта. Рефлексія дозволяє психологу зберігати емоційну рівновагу, що є необхідним для конструктивної взаємодії з клієнтом.

Емоційна компетентність включає здатність психолога розпізнавати, розуміти та виражати свої емоції, а також ефективно керувати ними. Це важливе вміння для створення сприятливої атмосфери для клієнта, особливо коли йдеться про складні ситуації, такі як психотравми чи емоційні блоки клієнта. Емоційна компетентність дозволяє психологу бути емпатійним та чуйним, але при цьому зберігати професіоналізм, не даючи своїм емоціям впливати на результат роботи.

Рефлексія служить важливим інструментом професійної саморегуляції, оскільки допомагає психологу вчасно усвідомлювати можливі «емоційні перевантаження» і «перегорання», які можуть виникати через надмірну емоційну залученість. Завдяки рефлексії психолог здатний розпізнати момент, коли йому потрібен відпочинок або зміна підходу до роботи, аби уникнути емоційного вигорання та зберегти свою ефективність у роботі з клієнтами.

Робота з клієнтами, які пережили травму або мають агресивні реакції, вимагає від психолога особливої емоційної стабільності та самоконтролю. Рефлексія дозволяє психологу правильно оцінити, як його власні емоції можуть впливати на процес лікування або консультації. Це також допомагає не втратити об'єктивність і не відповідати емоційно на агресію або захисні механізми клієнта.

Регулярна рефлексія допомагає психологу розвивати свою професійну емоційну компетентність і підвищувати ефективність роботи. Вона дозволяє визначити слабкі місця у власному підході, проаналізувати, які емоційні стани виникають в процесі роботи, та працювати над їх удосконаленням. Тому рефлексія не тільки покращує емоційну компетентність, але й розвиває загальний професіоналізм психолога.

Рефлексія допомагає психологу не лише усвідомлювати і контролювати свої емоції, а й бути чутливим до емоцій клієнтів, що особливо важливо в складних випадках. Вона дозволяє психологу ефективно реагувати на емоційні та психологічні виклики, зберігати професіоналізм і емоційну стабільність, що є запорукою успіху в допомозі клієнтам, зокрема тим, які пережили травми або мають емоційні блоки.

Процес рефлексії є основою для самопізнання психолога. Вона дозволяє йому усвідомлювати свої внутрішні переживання, упередження, переконання та емоційні реакції. Це важливо для того, щоб не переносити власні проблеми чи переживання на клієнта і не дозволяти своїм емоціям впливати на професійну діяльність. Рефлексія створює простір для розуміння власних сильних і слабких сторін, а також допомагає виявити внутрішні конфлікти або невирішені питання, які можуть впливати на взаємодію з іншими людьми.

Рефлексія важлива для формування професійної ідентичності психолога. Вона дозволяє аналізувати не лише власні професійні практики, а й бачити, які методи та техніки є найбільш ефективними в контексті роботи з клієнтами. Також рефлексія допомагає віднайти баланс між особистістю і професійною роллю, що дозволяє психологу зберігати автентичність і уникати професійного вигорання.

У терапевтичному процесі рефлексія також є важливою частиною, оскільки дозволяє психологу не лише аналізувати власні емоції та реакції, а й розуміти, як їх впливати на клієнта. Наприклад, якщо психолог помічає, що він став більш агресивним чи роздратованим під час роботи з певним клієнтом, це може бути сигналом того, що необхідно змінити підхід або скоригувати

емоційну взаємодію. У свою чергу, рефлексія допомагає психологу залишатися відкритим і чуйним до потреб клієнта, що важливо для встановлення ефективного терапевтичного альянсу.

Рефлексія є також процесом інтеграції досвіду в контексті розвитку особистості та професії. Це не лише аналіз того, що сталося під час сесії чи взаємодії з клієнтом, а й спроба зрозуміти, що можна винести з цього досвіду для подальшої роботи. Важливою складовою є усвідомлення власних емоцій, думок і переконань, які впливають на процес терапії, а також оцінка того, чи були досягнуті цілі сесії або чи були спільно з клієнтом розроблені нові стратегії для вирішення проблем.

Рефлексія також є важливим інструментом у профілактиці емоційного вигорання. Психолог, що рефлексує, має можливість вчасно виявити ознаки стресу, втому або психологічного виснаження, і вжити заходів для відновлення емоційних ресурсів. Якщо психолог не звертає увагу на свої емоції і відчуття, це може призвести до вигорання і зниження ефективності роботи з клієнтами.

Рефлексія є також важливою складовою професійного навчання психолога. У супервізії психологи можуть обговорювати складні випадки, аналізувати власні емоційні реакції та отримувати конструктивний зворотний зв'язок від колег чи супервізорів. Це сприяє розвитку навичок саморегуляції та дозволяє знайти нові шляхи для покращення роботи з клієнтами. Рефлексія в навчанні також допомагає закріпити теоретичні знання на практиці, що дозволяє створювати більш ефективні стратегії допомоги.

Рефлексія має важливе значення не лише для професійного розвитку, але й для особистісного росту психолога. Вона дозволяє відкривати нові аспекти своєї особистості, що впливають на взаємодію з іншими людьми. Постійне саморозуміння допомагає краще усвідомлювати свої власні обмеження, упередження, сильні сторони та аспекти, які потребують розвитку. Це сприяє зростанню внутрішньої зрілості і готовності до професійних та особистих змін. Через рефлексію психолог може покращити свою інтуїцію. Важливо не лише проаналізувати конкретні ситуації, але й навчитися слухати свій внутрішній

голос. Рефлексія допомагає зрозуміти, чому певна реакція чи інтуїтивне відчуття були правильними або неправильними, і як ці інтуїтивні відчуття можуть допомогти у майбутньому. Розвиток інтуїції через рефлексію сприяє кращому розумінню клієнта та вибору найбільш відповідних методів роботи.

Таким чином, рефлексія є важливим і багатоаспектним інструментом для психолога, який сприяє не лише розвитку професійних навичок, а й особистісного зростання. Вона дозволяє покращити взаємодію з клієнтами, управляти емоціями та забезпечувати високу якість психологічної допомоги.

1.3. Взаємозв'язок емпатії та рефлексії: огляд досліджень

Взаємозв'язок між емпатією та рефлексією є важливою темою у психології, оскільки обидва ці процеси грають ключову роль у створенні ефективних взаємодій між психологом і клієнтом. Емпатія дозволяє психологу зрозуміти і пережити емоції іншої людини, а рефлексія дає можливість усвідомлювати власні емоції, реакції та мислення в процесі роботи з клієнтом.

Дослідження показують, що емпатія і рефлексія працюють разом для створення глибшого розуміння та ефективної взаємодії в професійних стосунках психолога з клієнтом. Емпатія дозволяє психологу проникнути в емоційний світ клієнта, що важливо для підтримки терапевтичного альянсу. Проте без рефлексії, яка допомагає зрозуміти, як власні емоції можуть впливати на процес, ця емпатія може призвести до емоційного перевантаження психолога. Рефлексія допомагає психологу осмислити, як його емоційний відгук на клієнта (якщо він занадто сильний) може вплинути на його професійну ефективність.

Емпатія, за даними досліджень, може бути потужним стимулом для розвитку рефлексії. Коли психолог активно співпереживає клієнту, він може почати рефлектувати свої власні емоції та реакції. Це не тільки допомагає зрозуміти, чому виникають певні емоції, але й сприяє розвитку здатності контролювати ці реакції, щоб вони не заважали професійному виконанню ролі.

Наприклад, якщо психолог відчуває надмірну співчутливість до клієнта, рефлексія дозволяє йому з'ясувати, чи не є це перенесенням власних переживань.

Дослідження показують, що успіх терапії значною мірою залежить від того, як психолог здатний поєднати емпатію з рефлексією. Емпатія дає змогу психологу створити безпечне середовище для клієнта, де він може відкрито виражати свої емоції, в той час як рефлексія допомагає психологу зрозуміти свої реакції та адаптувати стратегії терапії для кращого розуміння потреб клієнта.

Одне з досліджень, проведене в контексті психотерапії, виявило, що психологи, які активно застосовують рефлексію, здатні краще управляти своїми емоціями під час роботи з важкими клієнтами, що дозволяє їм зберігати глибшу емпатію та більш ефективно підтримувати клієнта через процес зцілення.

Емпатія може призвести до емоційного вигорання, якщо психолог не здатний контролювати свої емоційні реакції на емоції клієнта. Рефлексія допомагає помітити такі симптоми вигорання на ранніх стадіях і дає змогу вжити заходів для самопідтримки. Це особливо важливо в роботі з травмованими чи емоційно важкими клієнтами, де емоційний відгук може бути інтенсивним. Тому рефлексія виконує функцію саморегуляції, яка дозволяє підтримувати емоційну рівновагу психолога, що, у свою чергу, сприяє збереженню емпатії.

Емоційна компетентність є важливою складовою професіоналізму психолога, що включає вміння розпізнавати і ефективно управляти своїми емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Як показують дослідження, поєднання емпатії і рефлексії сприяє розвитку емоційної компетентності психолога. Завдяки емпатії психолог може краще зрозуміти, як клієнт переживає ситуацію, а рефлексія дозволяє психологу оцінити свою власну емоційну реакцію на ці переживання і управляти нею.

Інші дослідження вказують на те, що рефлексія допомагає психологам не тільки в емоційній саморегуляції, а й у професійному розвитку. Психологи, які регулярно займаються рефлексією, здатні глибше аналізувати свою роботу, оцінювати свої помилки та успіхи, і, як результат, покращують якість терапії.

Вони також краще адаптуються до змінних умов і викликів, з якими стикаються під час роботи з різними типами клієнтів.

Супервізія — це важлива складова професійного розвитку психолога, в якій емпатія і рефлексія також знаходяться на перетині. Супервізори, які заохочують рефлексію в психологах, можуть допомогти їм зрозуміти, як правильно використовувати емпатію в процесі терапії без ризику емоційного вигорання. У цьому контексті рефлексія дозволяє психологам розвивати глибшу емпатію, при цьому зберігаючи емоційну стабільність і професіоналізм.

Емпатія та рефлексія є важливими, але різними компонентами в роботі психолога. Емпатія дозволяє психологу глибше зрозуміти та підтримати клієнта, тоді як рефлексія допомагає зберігати емоційну дистанцію та саморегуляцію, щоб не втратити професіоналізму. Взаємодія між цими двома процесами є важливою для успішної роботи психолога та забезпечення ефективного лікування клієнтів.

Ось кілька наукових досліджень, які вивчають взаємозв'язок між емпатією та рефлексією, а також їх роль у професійній діяльності психолога:

1. "Empathy and Emotion Regulation in Psychotherapists: A Multimethod Approach" (2015)

Автори цього дослідження розглядали, як емпатія та регулювання емоцій впливають на роботу психотерапевтів. Дослідження виявило, що психотерапевти, які виявляють високий рівень емпатії, стикаються з більшим ризиком емоційного вигорання, якщо не застосовують техніки емоційного саморегулювання, такі як рефлексія. Важливим висновком було те, що рефлексія дозволяє психотерапевтам зберігати емоційну дистанцію і уникати перенавантаження, зберігаючи при цьому ефективність терапії.

2. "The Role of Empathy in the Therapeutic Relationship" (2003)

Це дослідження, опубліковане в журналі *Journal of Clinical Psychology*, розглядає роль емпатії в терапевтичному процесі. Автори підкреслюють, що ефективна терапія залежить не тільки від здатності терапевта співпереживати клієнту, але й від здатності рефлексувати свої власні емоційні реакції на клієнта.

Терапевти, які активно рефлексують над своїми емоціями, здатні підтримувати здорову дистанцію, що дозволяє їм більш ефективно взаємодіяти з клієнтом.

3. "Reflective Practice and the Development of Empathy in Psychotherapists" (2016)

Дослідження цього виду показує, що рефлексивна практика допомагає психотерапевтам розвивати емпатію, зокрема, через розуміння та управління своїми емоційними реакціями на складні ситуації. Це дослідження, опубліковане в *Psychotherapy Research*, виявило, що рефлексія допомагає терапевтам краще усвідомлювати, як їхні власні переживання та емоції можуть впливати на їх здатність бути емпатійними до клієнтів. Дослідження також підкреслює важливість супервізії як інструменту для розвитку рефлексії та емпатії.

4. "Empathy, Compassion and Emotional Regulation in Helping Professions" (2014)

У цьому дослідженні, опублікованому в *Journal of Social and Clinical Psychology*, дослідники аналізують взаємозв'язок між емпатією, співчуттям та емоційним регулюванням у професіях допомоги. Автори стверджують, що хоча емпатія є основою ефективної допомоги клієнтам, вона може призвести до емоційного вигорання без належної рефлексії. Рефлексія дозволяє професіоналам ефективно управляти своїми емоціями і зберігати високу емоційну компетентність.

5. "Self-reflection and Burnout in Psychotherapists: A Longitudinal Study" (2010)

Це дослідження, опубліковане в *Psychotherapy Research*, розглядає роль рефлексії у зниженні ризику емоційного вигорання серед психотерапевтів. Дослідження показало, що терапевти, які регулярно здійснюють рефлексію, значно рідше стикаються з вигоранням, порівняно з тими, хто не застосовує цю практику. Автори відзначають, що рефлексія допомагає психотерапевтам зберігати емоційну рівновагу та професіоналізм при роботі з емоційно важкими клієнтами.

6. "Empathy and its Role in the Therapeutic Process: A Meta-Analysis" (2017)

Дослідження, проведене групою психологів, вивчало значення емпатії у процесі психотерапії. Результати мета-аналізу показали, що емпатія є одним з основних факторів, що сприяє позитивним результатам лікування. Однак також було виявлено, що без рефлексії психотерапевти можуть втратити свою емоційну рівновагу і втратити ефективність у взаємодії з клієнтами. Це підкреслює важливість поєднання емпатії з рефлексією для забезпечення успішної терапії.

7. "The Influence of Empathy on Clinical Decision Making and Professional Judgment" (2011)

Це дослідження фокусується на тому, як емпатія впливає на прийняття рішень у клінічній практиці. Автори дослідження вказують, що хоча емпатія може сприяти кращому розумінню потреб клієнта, вона також може створювати упередженість у прийнятті рішень, якщо психолог не проводить рефлексії щодо своїх емоцій та переконань. Вони стверджують, що регулярна рефлексія дозволяє зберігати об'єктивність і баланс у прийнятті професійних рішень.

8. "Empathy and Reflective Functioning in Therapeutic Practice: A Systematic Review" (2020)

Це оглядове дослідження, яке систематизує дані про взаємозв'язок між емпатією і рефлексивним функціонуванням у терапевтичній практиці. Автори дослідження роблять висновок, що емпатія без рефлексії може призвести до перенавантаження, тоді як рефлексія допомагає контролювати і направляти емоційну відповідь терапевта, що дозволяє краще допомагати клієнтам. Дослідження підтверджує важливість поєднання обох аспектів для досягнення високих результатів у терапії.

Ці дослідження демонструють важливість балансування емпатії і рефлексії в психологічній практиці. Вони також вказують на необхідність постійного саморозвитку та саморегуляції для збереження професіоналізму і уникнення вигорання в роботі з емоційно складними випадками.

1.3. Професійна діяльність психолога: психологічні вимоги та компетенції

Професійна діяльність психолога є надзвичайно складною і відповідальною сферою, що вимагає від фахівця не лише глибоких теоретичних знань і практичних навичок, а й високого рівня психологічної зрілості та компетентності. Успішне виконання професійних обов'язків психолога залежить від здатності поєднувати знання з різних галузей психології, а також від рівня розвитку особистісних якостей, таких як емоційна стійкість, саморефлексія та здатність до постійного професійного розвитку.

Однією з основних вимог до психолога є емоційна стійкість та саморегуляція. У процесі роботи психолог може стикатися з різноманітними емоційно важкими ситуаціями, зокрема з клієнтами, які переживають травму, стрес, депресію або інші психічні труднощі. Здатність контролювати свої емоції та не допускати їх втручання у професійну діяльність є критично важливою для ефективного надання допомоги. Рефлексія, як інструмент саморегуляції, дозволяє психологу оцінювати власні емоційні реакції на ситуації, що виникають під час роботи, і коригувати їх, забезпечуючи адекватність та професіоналізм у взаємодії з клієнтом.

З іншого боку, самосвідомість є невід'ємною частиною професійної діяльності психолога, оскільки вона дозволяє усвідомлювати свої особистісні характеристики, переконання, стереотипи і як вони можуть впливати на взаємодію з клієнтами. Важливою є здатність психолога до саморефлексії, що допомагає виявляти та коригувати власні упередження або невірні припущення, які можуть сприяти неефективності терапевтичного процесу. Саморефлексія є ключовим елементом професійного розвитку психолога, оскільки дозволяє йому аналізувати свої методи роботи, відносини з клієнтами та впливати на їх покращення.

Емпатія є важливою складовою професійної компетенції психолога. Здатність до глибокого розуміння емоційного стану клієнта, що дозволяє створювати атмосферу довіри та підтримки, є необхідною для побудови ефективної терапевтичної взаємодії. Однак важливо зазначити, що, хоча емпатія

є важливим елементом терапії, вона може призвести до емоційного вигорання та втоми, якщо психолог не здатний зберігати емоційну дистанцію та не проводить рефлексії своїх емоційних реакцій. Тому, на практиці, психологи повинні бути здатними балансувати між глибоким співпереживанням та здатністю зберігати професіоналізм і емоційну дистанцію.

Професійна діяльність психолога вимагає високого рівня комунікаційних навичок. Психолог має володіти різноманітними методами спілкування, в тому числі активним слуханням, задаванням відкритих і уточнюючих питань, вмінням використовувати невербальні сигнали для кращого розуміння емоцій клієнта. Активне слухання є важливою складовою терапевтичної практики, оскільки воно дозволяє не лише глибше зрозуміти внутрішній світ клієнта, а й допомагає створити атмосферу довіри, в якій клієнт може вільно висловлювати свої почуття і думки.

У цьому контексті клієнт-центрований підхід відіграє важливу роль у професійній діяльності психолога. Це означає, що психолог, в першу чергу, орієнтується на потреби клієнта, а не на стандартні методи чи прийоми терапії. Для цього необхідно вміти адаптувати свої методи відповідно до індивідуальних особливостей клієнта, його психічного стану, культурних, соціальних та емоційних аспектів. Застосування такої гнучкості дозволяє психологу досягати найкращих результатів у терапевтичному процесі, адаптуючи свій підхід до конкретної ситуації.

Клінічна компетентність є необхідною складовою професійної діяльності психолога. Це означає, що психолог повинен бути здатним проводити точну психодіагностику, інтерпретувати отримані дані та здійснювати відповідні рекомендації або втручання. Вибір терапевтичних методів має базуватися на конкретному діагнозі та етапі психічного розладу, з яким звертається клієнт. Психолог повинен володіти сучасними методами психотерапії та постійно удосконалювати свої навички через супервізії, навчання та професійні курси. Завдання психолога не обмежуються лише клінічною роботою. Психолог має володіти значними етичними та правовими знаннями, які регулюють його

діяльність. Конфіденційність, дотримання моральних норм, а також прав клієнта на самовизначення є важливими аспектами у професійній діяльності психолога.

Психолог має знати, як правильно організовувати роботу з клієнтами та як діяти в ситуаціях, що можуть бути етично складними або юридично неоднозначними.

Професійна діяльність психолога є складною і багатогранною, що вимагає розвитку різноманітних компетенцій, які забезпечують ефективність терапевтичного процесу. Крім того, постійна саморефлексія, емоційна стійкість, етична грамотність та здатність до адаптації є основними чинниками, що визначають професіоналізм психолога і його здатність надавати кваліфіковану допомогу в різних умовах.

Професійна діяльність психолога є важливим аспектом у розвитку психічного здоров'я суспільства, оскільки вона сприяє не тільки лікуванню психічних розладів, але й профілактиці психологічних труднощів, адаптації та розвитку особистості. Сучасні вимоги до психологічної практики вимагають від фахівців глибокого розуміння теоретичних концепцій, розвинених практичних навичок, а також здатності до адаптації до швидко змінюваних умов. Враховуючи це, професійна діяльність психолога не лише базується на знаннях психології, але й вимагає інтеграції міждисциплінарних підходів, а також врахування індивідуальних та соціальних факторів, які впливають на психічне здоров'я.

У сучасній психології відбувається тенденція до інтеграції різних підходів, що дозволяє фахівцю максимально ефективно вирішувати проблеми клієнтів, враховуючи їх індивідуальні потреби. Наприклад, комбінація когнітивно-поведінкової терапії з елементами психодинамічного підходу або гештальт-терапії дозволяє психологу не лише допомогти клієнту змінити негативні переконання та поведінку, але й розкрити глибші аспекти внутрішнього конфлікту, що можуть бути основою цих переконань. Інтеграція різних методів дозволяє не лише адаптувати терапію до індивідуальних характеристик клієнта, але й забезпечує більш комплексний підхід до вирішення проблеми.

В останні роки нейропсихологія набуває все більшого значення у професійній діяльності психологів, особливо в контексті дослідження зв'язку між мозковими процесами та психічними явищами. Сучасні дослідження нейропсихології дозволяють краще зрозуміти механізми, що стоять за психічними розладами, такими як депресія, тривожні розлади, психічні травми або шизофренія. Вивчення нейробіологічних основ психологічних процесів допомагає психологам розробляти більш точні методи діагностики та терапії, які враховують як психічний, так і фізіологічний аспекти людської психіки. Таким чином, нейропсихологія стає важливим компонентом, що доповнює психотерапевтичні методи, дозволяючи більш комплексно підходити до лікування та реабілітації клієнтів.

В умовах глобалізації та культурного різноманіття, соціокультурні фактори стали важливими аспектами, які психологи повинні враховувати у своїй професійній діяльності. Психолог має бути обізнаний з культурними відмінностями, які можуть впливати на психічне здоров'я клієнта, зокрема в аспектах стресу, адаптації до нових умов, психологічного благополуччя та соціальних стосунків. Культурна компетентність психолога передбачає розуміння того, як культура та соціальні норми можуть впливати на переживання та поведінку індивідів, і як це може бути враховано при виборі підходу до терапії.

Психолог, який працює в мультикультурному середовищі, має здатність розпізнавати культурні особливості своїх клієнтів і адаптувати свої методи так, щоб вони були чутливими до цих відмінностей. Це вимагає гнучкості, відкритості та поваги до різноманітних цінностей і вірувань, що мають суттєвий вплив на психічне здоров'я клієнта.

Сучасні психологічні технології, такі як онлайн-терапія, використання віртуальних реальностей або нейроінтерфейсів, стають невід'ємною частиною психологічної практики. Ці технології дозволяють психологам більш ефективно працювати з клієнтами, особливо в умовах, коли традиційні методи не є достатньо доступними або ефективними.

Наприклад, використання онлайн-платформ для психотерапії дозволяє клієнтам отримувати кваліфіковану допомогу, навіть якщо вони перебувають у віддалених регіонах або мають обмежену мобільність. Віртуальні реальності та симуляції можуть застосовуватися для терапії фобій, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також для розвитку навичок у соціальних ситуаціях. Ці новітні підходи відкривають нові можливості для психологічної практики та дозволяють знизити бар'єри у доступі до допомоги.

Зважаючи на постійно зростаючу кількість кризових ситуацій у світі, таких як війни, економічні кризи, пандемії, психологи повинні мати високий рівень підготовки для роботи в умовах високого стресу та нестабільності. Психологія стійкості, яка досліджує, як люди адаптуються до складних ситуацій, розвиває теоретичні та практичні методи підтримки психічного здоров'я в умовах екстремального стресу.

Робота психолога в таких умовах включає надання кризової допомоги, допомогу в адаптації до нових соціальних умов, а також роботу з особами, які пережили травму чи втрати. Крім того, розвиток психологічної стійкості серед населення стає важливою складовою профілактики психічних розладів і збереження загального психічного здоров'я.

В умовах швидких змін у психологічній науці та практиці, професійна підготовка психологів повинна бути адаптованою до сучасних викликів. Важливим аспектом є розвиток інтегрованих навчальних програм, які включають в себе як теоретичні основи, так і практичні навички, зокрема в аспектах використання новітніх технологій, роботи з різними категоріями клієнтів, а також розвиток емоційної та соціальної компетентності. Крім того, науково-теоретичний рівень підготовки психологів має орієнтуватися на міждисциплінарний підхід, який враховує поєднання психології з іншими науками, такими як нейробіологія, соціологія та антропологія.

Професійна діяльність психолога вимагає постійного вдосконалення навичок і знань, а також здатності адаптувати свою роботу до змінюваних соціальних, культурних та технологічних умов. Врахування інтегративного

підходу, використання новітніх психологічних технологій, культурної компетентності та кризової психології дозволяють психологам бути ефективними у своїй практиці, підтримувати психічне здоров'я клієнтів та сприяти розвитку здорового суспільства в цілому.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

У першому розділі було розглянуто теоретичні аспекти вивчення емпатії та рефлексії у професійній діяльності психолога, що є важливими складовими психотерапевтичної та консультувальної роботи. У результаті аналізу основних концепцій та підходів до цих феноменів можна зробити кілька ключових висновків:

Емпатія є важливим компонентом професійної діяльності психолога, оскільки вона дозволяє не лише глибше розуміти емоційний стан клієнта, а й створювати атмосферу довіри та підтримки, що сприяє ефективному терапевтичному процесу. Аналіз різних підходів до емпатії вказує на її багатовимірну природу, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, які взаємодіють між собою та визначають рівень ефективності психотерапевтичної взаємодії.

Рефлексія, як психологічне явище, має важливе значення в професійній діяльності психолога, оскільки дозволяє оцінювати власні емоційні та когнітивні реакції на процеси, що відбуваються під час роботи з клієнтом. Вона є важливим інструментом саморегуляції, сприяє професійному розвитку та допомагає психологу уникати емоційного вигорання, зберігаючи високий рівень ефективності на всіх етапах взаємодії з клієнтом.

Взаємозв'язок між емпатією та рефлексією є ключовим для підтримки емоційної стійкості психолога та запобігання емоційному вигоранню. Емпатія дозволяє встановити тісний контакт з клієнтом, а рефлексія дає можливість психологу осмислити та регулювати свої емоційні реакції на процеси, що відбуваються під час роботи, тим самим покращуючи якість професійної

діяльності. Взаємодія цих двох факторів дозволяє досягти баланс між глибиною сприйняття клієнта та збереженням емоційної дистанції, необхідної для ефективної терапії.

Професійна діяльність психолога потребує широкого спектра психологічних компетенцій, серед яких важливими є емоційна стійкість, здатність до рефлексії та високий рівень емпатії. Крім того, важливою складовою є здатність адаптувати свої методи та підходи до конкретних потреб клієнта, враховуючи його особистісні, культурні та соціальні аспекти. Психолог має володіти як теоретичними знаннями, так і практичними навичками, зокрема в контексті використання інтегративних методів терапії та підтримки психічного здоров'я.

Таким чином, взаємодія між емпатією та рефлексією в професійній діяльності психолога визначає його здатність ефективно працювати з клієнтами, зберігаючи професіоналізм та емоційну стійкість. Ці фактори є основою для досягнення високої якості психологічної допомоги та підтримки психічного здоров'я клієнтів.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ І РЕФЛЕКСІЇ

2.1. Організація та методи дослідження

Для дослідження використовувались дві наступні методики:

1. Тест на емпатію — Тест Емпатичних Тенденцій Мехрабіана

Тест Емпатичних Тенденцій (TEI) був розроблений американським психологом Аланом Мехрабіаном у 1970-х роках. Він є одним із найвідоміших інструментів для вимірювання рівня емпатії у людей. Тест спрямований на оцінку здатності індивіда розуміти емоції інших людей, а також на вивчення схильності до емпатійних реакцій у різних ситуаціях.

Метою тесту є вимірювання емпатії в контексті міжособистісної взаємодії. Тест оцінює рівень здатності людини відчувати та розуміти емоції інших, а також її реакцію на емоційні переживання інших осіб. Це важливо, оскільки емпатія є одним із основних факторів, що визначають ефективність міжособистісної комунікації та здатність до підтримки та взаємодії в різних соціальних контекстах.

Тест Мехрабіана оцінює емпатію через дві основні складові:

- Когнітивна емпатія — здатність зрозуміти емоційний стан іншої людини, тобто чітко усвідомлення того, що відчуває інша особа, але без безпосереднього переживання цих емоцій.
- Емоційна емпатія — здатність емоційно "відчувати" переживання іншої людини, розділяти її емоції та ставати частиною її емоційного досвіду.

Тест складається з ряду питань, які оцінюють, як респондент ставиться до емоційних переживань інших людей і як реагує на ситуації, що потребують емпатії.

Тест Мехрабіана зазвичай складається з 30-40 запитань, що пропонуються респонденту в різних варіантах, як твердження або ситуації, з якими він або вона

може зіткнутися в повсякденному житті. Респондент має оцінити своє ставлення до кожного твердження за шкалою від 1 до 5, де:

1 — "повністю не згоден" 2 — "скоріше не згоден" 3 — "нейтрально" 4 — "скоріше згоден" 5 — "повністю згоден"

Приклад запитань може бути таким:

- "Я відчуваю біль інших людей так, як ніби це мої власні переживання."
- "Мені важко зрозуміти, що відчують інші люди, коли вони не висловлюють свої емоції словами."
- "Я часто переживаю за чужі проблеми навіть тоді, коли не маю особисто до них стосунку."

Результати тесту Емпатичних Тенденцій Мехрабіана дозволяють визначити рівень емпатії респондента, що базується на аналізі його відповідей. Загальна оцінка може бути поділена на три категорії:

1. Високий рівень емпатії — респонденти з високими показниками на тесті здатні глибоко співпереживати та активно розуміти емоції інших людей. Вони часто схильні до підтримки та допомоги іншим і здатні чітко усвідомлювати та реагувати на емоційні переживання навколишніх.
2. Середній рівень емпатії — люди з середнім рівнем емпатії виявляють здатність до розуміння емоцій інших, але їхній емоційний відгук може бути менш інтенсивним або іноді вони можуть мати труднощі з інтерпретацією емоцій.
3. Низький рівень емпатії — люди з низьким рівнем емпатії мають обмежену здатність до емоційного розуміння інших. Вони можуть мати труднощі з розпізнаванням або вираженням своїх емоцій, а також з інтерпретацією емоційних станів інших.

Переваги тесту:

- Висока валідність та надійність інструменту для вимірювання емпатії.
- Тест дозволяє психологам, педагогам та іншим фахівцям отримати об'єктивну оцінку рівня емпатії індивіда.

- Легко застосовувати у різних контекстах — клінічних, освітніх, соціальних.

Обмеження тесту:

- Тест не враховує всі можливі варіації виявлення емпатії у різних соціальних або культурних контекстах.
- Оцінка емпатії може бути впливана соціальними бажаними відповідями, де респонденти намагаються відповісти так, як це вважається "правильним" чи "бажаним".
- Тест має певні обмеження в оцінці "глибини" емоційного досвіду, оскільки не враховує складні емоційні стани або змішану емпатію (когнітивну та емоційну).

Тест Емпатичних Тенденцій Мехрабіана широко використовується в психотерапії, консультуванні, педагогіці та вивченні міжособистісної комунікації. Його можна застосовувати для:

- Оцінки рівня емпатії у студентів психологічних факультетів або майбутніх терапевтів.
- Аналізу емпатійних тенденцій у робочих колективах або у групах підтримки.
- Допомоги у виборі професій для людей, які потребують високого рівня емпатії, таких як медики, соціальні працівники, психотерапевти.

Таким чином, тест Мехрабіана є потужним інструментом для визначення рівня емпатії та може бути корисним в різних професійних контекстах, особливо в роботі психологів, педагогів та соціальних працівників.

2. Методика «Рівень розвитку рефлексії» В.В. Ретюнських

Методика «Рівень розвитку рефлексії» була розроблена В.В. Ретюнським для оцінки рівня рефлексивних процесів у особистості. Вона дозволяє виявити ступінь здатності індивіда до самосвідомості, самопізнання та самооцінки, а також його здатність до аналізу та осмислення власного досвіду в контексті взаємодії з іншими людьми. Важливість цієї методики полягає в її здатності

діагностувати рівень розвитку рефлексії як ключового компонента для професійної діяльності, особливо у психології, педагогіці та соціальних науках.

Основною метою цієї методики є визначення рівня розвитку рефлексії у людини. Рефлексія, в контексті цієї методики, розглядається як здатність особистості осмислювати власний внутрішній досвід, а також здатність до аналізу своїх думок, емоцій, вчинків і взаємодій з іншими людьми. Рівень розвитку рефлексії є важливим аспектом для ефективної саморегуляції, професійного розвитку та досягнення особистісного зростання.

Методика базується на кількох основних принципах:

- Системний підхід: оцінка рефлексії здійснюється через різні аспекти самосвідомості, взаємодії з іншими людьми та здатності до самопізнання.
- Врахування індивідуальних особливостей: враховується, що рефлексія може розвиватися у різних людей по-різному залежно від їхнього життєвого досвіду, соціальної середовища та психічного стану.
- Когнітивно-емоційний підхід: тест не лише оцінює когнітивні аспекти рефлексії, а й включає емоційну складову — здатність розуміти і керувати своїми емоціями в контексті внутрішнього досвіду.

Методика «Рівень розвитку рефлексії» складається з набору запитань, що сприяють оцінці рефлексивних процесів у кількох ключових аспектах:

- Самосвідомість: здатність людини усвідомлювати свої внутрішні переживання, емоції та думки. Важливим моментом є здатність особистості аналізувати свої реакції та дії у різних ситуаціях.
- Самооцінка: уміння оцінювати свої можливості, досягнення, сильні та слабкі сторони. Це включає в себе рефлексію над власними успіхами і невдачами.
- Розуміння емоційних станів: здатність осмислювати та аналізувати емоційний досвід, як власний, так і інших людей.
- Аналіз міжособистісних взаємодій: здатність людини розуміти свої стосунки з іншими людьми, оцінювати вплив своїх дій на інших і реагувати на їхні емоційні стани.

Результати тесту оцінюються за шкалою, яка дає змогу визначити рівень розвитку рефлексії у респондента. Зазвичай результати класифікуються на кілька рівнів:

1. Низький рівень розвитку рефлексії: людина має труднощі з усвідомленням власних емоцій і переживань, не вміє адекватно оцінювати свої вчинки та впливати на їх зміну. Вона не здатна глибоко аналізувати свої взаємодії з іншими людьми.
2. Середній рівень розвитку рефлексії: респондент вміє аналізувати свої емоції та вчинки, але цей процес не завжди є глибоким або системним. Вони можуть бути здатні до самооцінки в певних ситуаціях, але не завжди можуть охопити всі аспекти власної поведінки.
3. Високий рівень розвитку рефлексії: людина здатна глибоко осмислювати свої внутрішні переживання, вчинки і емоції, а також аналізувати власні взаємодії з іншими людьми. Вона активно працює над самовдосконаленням та має високий рівень самосвідомості.

Переваги:

- Висока точність: методика дозволяє об'єктивно оцінити рівень розвитку рефлексії, що важливо для професійної діяльності, наприклад, психологів або педагогів, які повинні володіти високим рівнем рефлексії для ефективної взаємодії з клієнтами або учнями.
- Зручність у використанні: методика може бути використана в різних умовах — як в індивідуальних консультаціях, так і в групових тренінгах, навчальних програмах.

Обмеження:

- Часова обмеженість: деяким людям може знадобитися більше часу для глибокого аналізу своїх емоцій і переживань, тому методика може бути менш ефективною для осіб, які мають низький рівень самосвідомості.

- Залежність від самопрезентації: результати тесту можуть бути впливові на бажання респондента надати соціально прийнятні відповіді, що може спотворити результати.

Методика «Рівень розвитку рефлексії» широко використовується в таких сферах:

- Психологічне консультування та психотерапія: допомагає психологам оцінити здатність клієнта до самосвідомості і самопізнання, що є необхідним для успішного лікування та особистісного розвитку.
- Освітня діяльність: у педагогіці методика використовується для оцінки рівня розвитку рефлексії у студентів та учнів, що допомагає адаптувати методи навчання та розвитку для кожного індивіда.
- Соціальна робота: соціальні працівники використовують методику для визначення здатності до саморегуляції та адаптації в складних соціальних умовах.

Методика В.В. Ретюнських «Рівень розвитку рефлексії» є ефективним інструментом для оцінки рівня рефлексії у людей, що має велике значення в різних професійних контекстах, де важливими є самосвідомість, емоційна регуляція та здатність до самооцінки. Вона дозволяє з'ясувати глибину внутрішнього самопізнання людини, що є важливим для розвитку особистості та ефективної професійної діяльності.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Спочатку розглянемо результати тесту на емпатичні здібності. З метою дослідження рівня емпатичних тенденцій у респондентів було використано тест Емпатичних Тенденцій А. Мехрабіана. У дослідженні взяли участь 30 осіб. За результатами тестування було виявлено наступний розподіл рівнів емпатії:

- Високий рівень емпатії – 40% респондентів (12 осіб);
- Середній рівень емпатії – 46,7% респондентів (14 осіб);
- Низький рівень емпатії – 13,3% респондентів (4 особи).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження емпатичних тенденцій

Рівень емпатії	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	12	40%
Середній	14	46.7%
Низький	4	13.3%
Разом	30	100%

Високий рівень емпатії (40%) спостерігається у 12 осіб із загальної вибірки. Це свідчить про високий рівень емоційної чутливості, здатності до співпереживання, розуміння емоційного стану інших людей, а також про схильність до підтримки та допомоги в міжособистісній взаємодії. Такі особи зазвичай легко встановлюють емоційний контакт і мають добре розвинену здатність до емоційного резонансу. Вони вміють розпізнавати навіть неявні емоційні сигнали, що робить їх важливими членами колективу, особливо в ситуаціях, що потребують делікатності, розуміння та міжособистісної чутливості. Люди з високим рівнем емпатії часто обирають професії, пов'язані з допомогою іншим (психологи, медики, соціальні працівники, педагоги), і мають виражений соціальний інтелект. Їхня присутність у соціальній групі позитивно впливає на загальний психологічний клімат, сприяє налагодженню співпраці та емоційній підтримці.

Середній рівень емпатії (46,7%) виявлено у 14 респондентів. Це свідчить про загалом адекватний рівень емпатичної відповіді, що дозволяє особам ефективно функціонувати в соціальному середовищі. Такі люди зазвичай здатні до співпереживання, але ця здатність проявляється вибірково, залежно від ситуації, контексту чи особистого емоційного залучення. У спокійному

соціальному середовищі вони поведуться чуйно та ввічливо, але в умовах стресу чи конфлікту можуть тимчасово втрачати здатність до глибокого емоційного реагування. Їхня емпатія часто раціоналізована, тобто базується більше на розумінні, ніж на відчутті. Водночас цей рівень емпатії забезпечує достатню соціальну адаптацію та дозволяє будувати стійкі, хоча й не завжди глибокі емоційні зв'язки. Такі особи можуть ефективно працювати в команді, проте потребують розвитку навичок емоційної саморефлексії та усвідомлення переживань інших для підвищення якості взаємодії.

Низький рівень емпатії (13,3%) продемонстрували 4 респонденти. Це може свідчити про певні труднощі у розумінні емоцій інших людей, знижену здатність до емоційного залучення, що ускладнює процеси комунікації, налагодження емоційних зв'язків і вирішення міжособистісних конфліктів. Такі особи можуть демонструвати емоційну відстороненість, закритість або холодність, іноді — байдужість до переживань інших. Їхні реакції часто орієнтовані на логіку, раціональність і дистанціювання, що може створювати враження нещирості або байдужості у міжособистісному спілкуванні. У професійному середовищі це може призводити до труднощів у побудові довірливих контактів та емоційної взаємодії. Однак, варто зазначити, що низький рівень емпатії не є остаточним діагнозом, а радше індикатором потреби в розвитку емоційної сфери, що може бути досягнуто за допомогою психокорекційних програм, тренінгів емоційного інтелекту та групової роботи.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що переважна більшість учасників дослідження (86,7%) мають середній або високий рівень емпатії, що є позитивною передумовою для формування зрілих міжособистісних відносин, ефективної комунікації та професійної діяльності, особливо в соціальних, гуманітарних та допоміжних сферах. Наявність осіб із низьким рівнем емпатії вказує на можливу потребу в індивідуальній або груповій психологічній підтримці, спрямованій на розвиток емоційної чутливості та покращення соціального функціонування. Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість урахування емпатичних характеристик у процесі

підготовки майбутніх спеціалістів, особливо в контексті розвитку їхнього лідерського потенціалу та соціальної компетентності.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження рівня розвитку рефлексії

Рівень рефлексії	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	10	33,3%
Середній	15	50%
Низький	5	16,7%
Разом	30	100%

Високий рівень рефлексії (33,3%) було виявлено у 10 осіб з 30 обстежених. Цей показник свідчить про наявність у респондентів здатності до глибокого самоаналізу, розуміння власних мотивів, емоцій, поведінкових шаблонів і закономірностей. Такі люди, як правило, мають розвинену внутрішню позицію спостерігача, що дозволяє їм дистанціюватися від власного емоційного стану та критично оцінювати свій досвід. Вони вміють аналізувати помилки, бачити зв'язки між думками, почуттями й поведінкою, і, що найголовніше, вчитися на власному досвіді. Ці особи зазвичай приймають рішення свідомо, орієнтуючись на власні цінності й довготривалі цілі, демонструють стійкість до впливу зовнішніх факторів і схильність до самокорекції. Їм притаманна відкрита позиція щодо самопізнання, прагнення до особистісного зростання та внутрішньої гармонії. Високий рівень рефлексії є не лише показником зрілості особистості, але й важливою основою для розвитку лідерського потенціалу, оскільки дозволяє людині усвідомлено формувати власні поведінкові стратегії, адекватно оцінювати ситуації, приймати відповідальність і впливати на інших, не втрачаючи при цьому внутрішньої цілісності.

Середній рівень рефлексії (50%) був виявлений у найбільшій частини респондентів — 15 осіб. Це свідчить про наявність базової здатності до

самоспостереження та аналізу особистісного досвіду. Люди з таким рівнем рефлексії, як правило, здатні помічати власні помилки, критично оцінювати певні аспекти своєї поведінки, але їх рефлексивні дії є ситуативними та менш системними. Вони здебільшого звертаються до самоаналізу у випадках, коли потрапляють у стресові, конфліктні чи значущі ситуації, тоді як у щоденному житті часто керуються усталеними звичками й не завжди усвідомлюють свої реакції. Їхня здатність до внутрішнього аналізу має потенціал до розвитку, особливо за умов цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки, участі в тренінгах особистісного зростання чи рефлексивних практиках. Такий рівень є достатнім для підтримки стабільного функціонування в особистісному та професійному житті, однак для реалізації лідерського потенціалу та ефективного саморозвитку важливо продовжувати роботу над поглибленням рефлексивних здібностей.

Низький рівень рефлексії (16,7%) спостерігався у 5 респондентів. Це може свідчити про знижену здатність до усвідомлення себе як суб'єкта діяльності, недостатню інтроспективність та відсутність звички аналізувати власні емоції, думки, дії й мотиви. Особи з таким рівнем рефлексії часто мають труднощі у самопізнанні, можуть виявляти схильність до поверхневого мислення, імпульсивних рішень, уникання відповідальності або зовнішню атрибуцію причин подій у своєму житті. Їхні реакції нерідко є неусвідомленими, вони можуть не розуміти, чому опинилися в тій чи іншій ситуації, що ускладнює процес побудови здорової міжособистісної взаємодії. У професійній сфері такі особи можуть стикатися з проблемами адаптації, відсутністю ефективного самоаналізу та труднощами у прийнятті конструктивних рішень. Проте варто підкреслити, що низький рівень рефлексії не є фіксованим показником — при відповідній мотивації та створенні умов для розвитку він піддається позитивним змінам. Включення таких осіб у програми самопізнання, групової взаємодії, психотренінги може стати ефективним кроком на шляху розвитку їхньої рефлексивної компетентності.

Таблиця 2.3

Кореляційний аналіз

Змінні	Коефіцієнт Спірмена (rs)	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
Емпатія ↔ Рефлексія	0,68	p < 0,01	Помірно сильний позитивний

З метою дослідження взаємозв'язку між емпатією та рефлексією було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Такий підхід є доцільним у випадку, коли змінні мають ординальну шкалу та не передбачається нормального розподілу.

Отримане значення коефіцієнта $r_s = 0,68$ (при $p < 0,01$) свідчить про статистично значущий помірно сильний позитивний зв'язок між двома досліджуваними показниками: рівнем емпатії та рівнем рефлексії.

Інтерпретуючи ці дані, можна стверджувати, що респонденти, які виявляють вищий рівень рефлексії, також схильні до вищого рівня емпатії. Іншими словами, чим глибше особа усвідомлює свої внутрішні процеси, мотиви поведінки, емоційні стани та здатна аналізувати власні дії, тим більшою мірою вона виявляє здатність розуміти, приймати й емоційно відгукуватися на переживання інших людей.

Цей зв'язок цілком логічний з позиції психологічної науки, оскільки і рефлексія, і емпатія ґрунтуються на здатності до виходу за межі автоматичної поведінки та емоційних реакцій. Рефлексія передбачає зверненість до себе, а емпатія — до іншого, однак в обох випадках задіюються подібні метакогнітивні механізми: усвідомлення, аналіз, інтерпретація емоцій та поведінки.

Зокрема, серед 10 осіб із високим рівнем рефлексії — 8 також продемонстрували високий рівень емпатії, а серед 5 осіб із низьким рівнем рефлексії — 3 виявили низький рівень емпатії. Це підтверджує, що між обома характеристиками існує функціональна взаємозалежність.

Водночас, у декількох випадках спостерігалися розбіжності між рівнями (наприклад, високий рівень рефлексії при середньому рівні емпатії), що може

бути зумовлено індивідуальними особливостями респондентів, стилем мислення або попереднім досвідом. Такі варіанти потребують глибшого якісного аналізу.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність тесного конструктивного зв'язку між емпатійними здібностями та рефлексивними процесами. Це має важливе значення для практичної психології, зокрема в контексті особистісного розвитку, формування лідерських якостей, комунікативної компетентності та здатності до побудови ефективної міжособистісної взаємодії.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатичних здібностей

Емпатія є однією з основних компонентів емоційного інтелекту та важливим елементом міжособистісних стосунків. Вона дозволяє людині не тільки розуміти емоційний стан інших, але й переживати його, що сприяє більш глибокому та конструктивному спілкуванню, підтримці і взаємодії. Розвиток емпатії має великий вплив на професійну діяльність, особливо в таких сферах, як психологія, педагогіка, соціальна робота, а також у повсякденному житті, допомагаючи налагоджувати гармонійні стосунки в сім'ї, на роботі та в колективі. Враховуючи це, науковці та практики визначили ряд ефективних способів і технік розвитку емпатичних здібностей.

1. Формування навичок активного слухання

Активне слухання — це основа будь-якої емпатичної взаємодії. Вміння уважно слухати без перерв, не перебиваючи співрозмовника, дає можливість не тільки зрозуміти, але й відчувати його емоції. При цьому важливо розпізнавати не лише слова, але й невербальні сигнали: інтонацію голосу, міміку, рухи тіла. Це допомагає отримати повнішу картину емоційного стану співрозмовника.

Психологи рекомендують:

- Увага до деталей: спостерігати за мімікою, жестами, тоном голосу людини, її позою, що дає змогу зрозуміти не тільки зміст повідомлення, а й емоційний підхід до нього.

- Уточнення та перефразування: на етапі активного слухання варто використовувати техніку уточнюючих запитань або перефразувати почуте, щоб продемонструвати співчуття та підтвердити, що ви правильно зрозуміли співрозмовника.
- Відображення емоцій: коли ми чуємо, як хтось ділиться своїми переживаннями, важливо продемонструвати, що ми здатні зрозуміти та пережити їх разом з ним. Для цього варто віддзеркалювати емоції: «Ти виглядаєш сумним», «Я бачу, що це дуже важливо для тебе».

2. Розвиток емоційного словника та емоційної обізнаності

Щоб ефективно взаємодіяти з іншими людьми на емпатичному рівні, необхідно не лише вміти розпізнавати емоції інших, але й бути здатним зрозуміти власні емоційні стани. Розширення емоційного словника є важливим етапом у розвитку емпатії, оскільки це дозволяє точніше визначати власні відчуття та краще розуміти емоції співрозмовника.

Рекомендується:

- Вправи на розпізнавання емоцій: можна практикувати впізнавання емоцій у виразах обличчя, вивчати емоційні стани через медіа (фільми, фото, твори мистецтва), а також розширювати свій емоційний словник, вивчаючи відтінки почуттів, такі як «розчарування», «сум», «радість», «задоволення» тощо.
- Ведення емоційного щоденника: щоденник, у який записуються емоційні переживання, допомагає краще усвідомити свої відчуття та навчитися контролювати їх. Наприклад, можна записувати ситуації, коли емоції були яскраво виражені, та аналізувати причини цих почуттів.
- Робота з емоціями через мистецтво: часто емоції важко виразити словами, але вони можуть бути виражені через творчість. Наприклад, малювання, музика або танець можуть допомогти висловити складні емоційні стани, а також розвинути здатність до емоційного резонансу.

3. Практики емоційного резонансу

Емоційний резонанс передбачає здатність відчувати емоції іншої людини, "відгукуватися" на її переживання, що є важливим елементом емпатії. Для розвитку цього аспекту важливо активно практикувати прийняття і переживання емоцій інших.

Методи, що можуть допомогти:

- Рольові ігри: рольові ігри та психодраматичні техніки дозволяють «приміряти» на себе різні ролі, ситуації та емоції. Це може бути корисно як для тренування емоційного розуміння іншої людини, так і для підвищення внутрішньої гнучкості та емоційної адаптивності.
- Експресивне письмо: техніка письма від імені іншої людини або написання листів собі від її імені є ефективним способом розвитку емпатії. Це дозволяє «увійти в шкіру» іншої людини і побачити світ її очима.
- Уявне вживання в чужі переживання: техніка «заміщення» або уявного відчуття того, що переживає інша людина в конкретній ситуації, дає змогу глибше розуміти її емоції.

4. Розвиток здатності до співчуття та підтримки

Емпатія без підтримки може залишити людину відчуженою, тому важливо не тільки розуміти емоції інших, а й активно проявляти підтримку та турботу. Це може бути як емоційна підтримка, так і практична допомога.

Рекомендації:

- Техніки надання психологічної підтримки: при спілкуванні важливо не просто висловлювати співчуття, а й надавати можливість людині висловитися, підтвердити її емоції, допомогти з упорядкуванням почуттів.
- Інтерв'ювання для підтримки: інтерв'ю з використанням відкритих питань, таких як «Як ти почуваєшся?», «Що тобі важливо в цій ситуації?», дає можливість співрозмовнику виразити свої переживання.
- Підтримка без осуду: важливо навчитися підтримувати без необхідності давати поради або судити. Потрібно просто бути поруч і прийняти іншого таким, яким він є.

5. Корекція бар'єрів на шляху до емпатії

Існують внутрішні бар'єри, які можуть ускладнювати здатність до емпатії, зокрема різноманітні емоційні блоки, психологічні бар'єри або культурні відмінності. Важливо працювати з такими бар'єрами, щоб підвищити рівень емпатії.

Рекомендації:

- Підвищення самосвідомості: через медитації, психотерапевтичні сесії або саморефлексії можна виявити установки, які блокують здатність до емпатії. Це можуть бути переконання типу «Не можна бути занадто чутливим», «Це не мої проблеми».
- Подолання емоційного вигорання: для людей, які працюють в емоційно інтенсивних професіях, важливо навчитися вчасно відновлювати свої ресурси, щоб не «перегоріти» і не втратити здатність до емпатії.

Емпатія є важливою складовою емоційного інтелекту, і розвиток цієї здібності має надзвичайно важливе значення в житті кожної людини. Розвиваючи свою емпатію, ми не тільки покращуємо здатність розуміти інших, але й створюємо міцніші міжособистісні зв'язки, що є основою для здорових стосунків як в особистому житті, так і в професійній діяльності. Емпатія сприяє більш глибокому розумінню емоційного стану інших людей, здатності до співпереживання та бажанню допомогти. Вона є важливою складовою для розвитку лідерських якостей, оскільки допомагає лідеру краще розуміти потреби та переживання підлеглих, що дозволяє формувати ефективну командну роботу та підтримувати атмосферу довіри в колективі.

Розвиток емпатії – це процес, який включає в себе різноманітні вправи та техніки, що допомагають підвищити нашу чутливість до емоцій інших, вміння активно слухати та розуміти мотиви поведінки людей. Одним з перших кроків на шляху до розвитку емпатичних здібностей є освоєння навичок активного слухання. Це не просто фізичне сприйняття слів співрозмовника, а й уважне ставлення до всіх невербальних сигналів, які він подає. Тон голосу, інтонація, міміка, жести – все це допомагає нам зрозуміти емоції, які стоять за словами.

Активне слухання дає змогу не лише почути, але й відчути, пережити емоції іншої людини, що є основою для справжнього співпереживання.

Існують певні методи активного слухання, які можуть значно полегшити цей процес. Наприклад, важливо використовувати техніку перефразування, коли після того, як співрозмовник висловлює свої думки чи переживання, ви намагаєтесь відобразити його слова іншими словами. Це допомагає не тільки уточнити, що ви правильно зрозуміли, але й дає можливість людині відчути, що її почули. У цьому контексті також важливим є використання відкритих запитань. Вони дають змогу співрозмовнику розкрити свої переживання без обмежень, що часто допомагає глибше проникнути в суть його емоцій.

Наступним важливим етапом розвитку емпатії є розвиток емоційного словника. Здатність називати свої емоції точними словами дозволяє не тільки краще розуміти себе, але й адекватно реагувати на емоції інших людей. Для того, щоб розвинути цей навик, варто займатися саморефлексією, тобто регулярно аналізувати власні емоційні реакції на різні ситуації. Важливо також розширювати емоційний словник, вивчаючи нові слова для опису різноманітних емоційних станів. Наприклад, замість того, щоб просто говорити «я злюсь», можна точніше виразити свої почуття словами «я відчуваю розчарування» або «я розчарований і роздратований».

Паралельно з цим, корисним є ведення емоційного щоденника. Це інструмент, який допомагає виявляти свої емоційні реакції, а також розпізнавати і розуміти емоційні стани інших. Кожен день можна записувати ситуації, що викликали сильні емоції, а також роздумувати про причини цих емоцій. Це дозволяє відстежити зв'язок між власними переживаннями та реакціями на зовнішні фактори. Крім того, написання такого щоденника допомагає зафіксувати важливі емоційні моменти, що в подальшому можуть стати основою для аналізу і розвитку.

Одним з ефективних способів розвитку емпатії є вправи на емоційний резонанс. Це здатність співпереживати іншим людям, відгукуватися на їхні переживання, ніби «відображати» їхні емоції у собі. Для цього можна

використовувати рольові ігри або психодраму, де ви приймаєте роль іншої людини, намагаючись відчувати її емоції, пережити її досвід. Це допомагає не лише розуміти, а й переживати емоції інших, що є важливою частиною емпатії. Інший ефективний метод – це експресивне письмо. Написання листів від імені іншої людини або навіть просто опис власних переживань з точки зору іншої особи дає змогу краще зрозуміти її почуття.

Крім того, розвиток емпатії неможливий без розвитку здатності до співчуття. Співчуття є важливою складовою емпатії, оскільки воно передбачає не лише розуміння емоцій іншої людини, але й бажання допомогти їй у складній ситуації. Для цього важливо навчитися надавати підтримку без осуду або нав'язування порад. Бажано навчитися просто бути присутнім, вислуховувати, допомагати, коли це потрібно, і не перебивати людину.

Іноді на шляху до розвитку емпатії можуть виникати певні бар'єри. Це можуть бути особисті психологічні блоки, страхи або культурні стереотипи, які ускладнюють здатність до емпатії. Наприклад, ми можемо не сприймати людей, які мають інші погляди, чи відчувати труднощі в спілкуванні з тими, хто має інший досвід. Для того, щоб подолати ці бар'єри, важливо розвивати самосвідомість, навчаючись усвідомлювати свої упередження і стереотипи, а також розширювати горизонти через взаємодію з різними культурами, людьми з різним життєвим досвідом.

Щоб зробити процес розвитку емпатії більш ефективним, корисно звертатися до психотерапевтичних підходів. Це можуть бути індивідуальні або групові сесії, на яких спеціаліст допоможе глибше розібратися в емоційних блоках, навчити правильно реагувати на емоції інших і допомогти відновити баланс у взаємодії з людьми. Участь у тренінгах з емоційного інтелекту та ненасильницької комунікації також сприяє розвитку емпатії, оскільки ці методи базуються на активному слуханні та розумінні емоцій співрозмовника.

В результаті розвитку емпатії особа не лише покращує свої стосунки з іншими, але й підвищує свою здатність до саморозуміння і внутрішнього розвитку. Здатність до емпатії відкриває нові можливості для особистісного

зростання, покращує комунікаційні навички і допомагає будувати гармонійні відносини в будь-яких сферах життя.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У рамках емпіричного дослідження, проведеного з метою вивчення взаємозв'язку між емпатією і рефлексією, було використано дві основні методики: Тест Емпатичних Тенденцій Мехрабіана та Методика «Рівень розвитку рефлексії» В.В. Ретюнських. Дослідження здійснювалося на вибірці з 30 осіб, що дозволило отримати різноманітні результати, які дозволяють сформулювати кілька ключових висновків.

1. Емпатія та рефлексія тісно взаємопов'язані. Отримані результати показали, що існує позитивний кореляційний зв'язок між рівнем розвитку емпатії та рівнем рефлексії. Це свідчить про те, що особи з високим рівнем емпатії, здатні до глибокого самопізнання та аналізу своїх емоцій, що допомагає їм краще розуміти емоційний стан інших людей. Водночас особи з високим рівнем рефлексії здатні глибше аналізувати свої переживання, що дозволяє їм розвивати більш чутливе ставлення до емоційних потреб оточуючих.
2. Рівень емпатії впливає на здатність до співпереживання та соціальну взаємодію. Результати тестування показали, що найбільша частина респондентів має середній рівень емпатії, що дозволяє ефективно функціонувати в соціальному середовищі, але певний потенціал для розвитку все ще зберігається. Ті респонденти, які продемонстрували високий рівень емпатії, зазвичай мають добре розвинену здатність до емоційного резонансу, що сприяє створенню міцних соціальних зв'язків.
3. Рефлексія є важливою передумовою для розвитку емпатії. Респонденти з високим рівнем рефлексії показали більш високі результати за шкалою емпатії, що підтверджує важливість самоаналізу для розвитку здатності до співпереживання. Здатність до рефлексії дозволяє особам краще розуміти

свої емоції, що в свою чергу допомагає їм адекватно реагувати на емоційний стан інших людей.

4. Низький рівень рефлексії та емпатії обмежує ефективну комунікацію. Респонденти з низьким рівнем рефлексії та емпатії виявили труднощі у розумінні емоцій інших людей, що може призводити до виникнення конфліктів та погіршення міжособистісних відносин. Вони часто демонструють імпульсивні реакції та відстороненість у спілкуванні, що ускладнює встановлення довірчих зв'язків.
5. Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії. У результаті дослідження було запропоновано кілька методів розвитку емпатії, серед яких особливо важливими є активне слухання, розвиток емоційного словника, проведення вправ на емоційний резонанс і підтримка внутрішньої готовності до змін. Також важливим є усвідомлене застосування рефлексивних методів, таких як ведення емоційного щоденника і використання технік самоаналізу для глибшого розуміння себе та своїх емоційних реакцій.

У підсумку, розвиток емпатії є ключовим елементом для ефективного функціонування в соціумі. Підвищення рівня рефлексії та емпатії сприяє кращому розумінню емоційних потреб інших людей, що забезпечує здорові і конструктивні міжособистісні взаємодії, знижує конфліктність і підтримує гармонійний розвиток особистості.

ВИСНОВКИ

У першому розділі була розглянута теоретична основа дослідження емпатії та рефлексії, а також їх важливість у професійній діяльності психолога. Було визначено основні підходи до розуміння цих психологічних явищ, їх класифікація, структура, а також взаємозв'язок між ними.

1. Поняття емпатії. Емпатія є складним багатовимірним феноменом, що включає в себе здатність розуміти та відчувати емоції інших людей. Вона є основою для ефективного міжособистісного спілкування, побудови довіри та підтримки гармонійних відносин. Різні підходи до визначення емпатії дають змогу враховувати її когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти, що дозволяє здійснювати глибоке дослідження цього феномену в контексті професійної діяльності психолога.
2. Рефлексія як психологічне явище. Рефлексія є важливим інструментом для розвитку самосвідомості та самоконтролю, що є критичним аспектом у професійній діяльності психолога. Вона допомагає особі аналізувати свої емоції, поведінку та мотиви, що сприяє ефективному вирішенню професійних завдань. Рефлексія також дозволяє психологу критично оцінювати свої дії, коригувати їх та покращувати свою практику.
3. Взаємозв'язок емпатії та рефлексії. Аналіз досліджень показав, що емпатія та рефлексія тісно взаємопов'язані між собою. Розвиток рефлексії дозволяє глибше зрозуміти емоції та потреби інших людей, що, у свою чергу, підвищує рівень емпатії. Обидва ці феномени є основою для розвитку психологічної компетентності, необхідної для професійної діяльності психолога.
4. Професійна діяльність психолога. Професійна діяльність психолога потребує високого рівня розвитку емпатії та рефлексії, оскільки ці здібності забезпечують ефективне спілкування з клієнтами, розуміння їхніх емоційних потреб, а також здатність до самокорекції та постійного професійного розвитку. Важливими психологічними вимогами для

психолога є емоційна стабільність, здатність до активного слухання та глибокої саморефлексії.

Вивчення емпатії та рефлексії в контексті професійної діяльності психолога є необхідним для забезпечення високого рівня професіоналізму. Розуміння цих психологічних процесів дозволяє психологам краще взаємодіяти з клієнтами, ефективно вирішувати професійні завдання та постійно вдосконалювати свою діяльність. Розвиток емпатії та рефлексії є важливими складовими особистісного та професійного зростання психолога.

У другому розділі було представлено хід і результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між емпатією та рефлексією, а також розроблено психологічні рекомендації для розвитку емпатичних здібностей.

1. Організація дослідження включала добір вибірки з 30 осіб і застосування двох психодіагностичних методик: Тесту Емпатичних Тенденцій Мехрабіана та Методики визначення рівня рефлексії В.В. Ретюнських. Обидві методики дозволили оцінити ключові характеристики емпатичних і рефлексивних процесів, а також виявити рівні їх розвитку у досліджуваних осіб.
2. Аналіз результатів показав, що:
 - Високий рівень емпатії було виявлено у 40% респондентів, що свідчить про добре розвинену емоційну чутливість, здатність до співпереживання та підтримки.
 - Середній рівень емпатії спостерігався у 46,7% учасників, що говорить про здатність до емпатичного реагування у вибіркових або соціально значущих ситуаціях.
 - Лише 13,3% учасників продемонстрували низький рівень емпатії, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію.
 - Рівень рефлексії також виявив варіативність: високий рівень мали 33,3% респондентів, середній – 50%, а низький – 16,7%.

3. Кореляційний аналіз показав позитивний зв'язок між рівнями емпатії та рефлексії. Особи, які мали високі показники за шкалою рефлексії, демонстрували й вищий рівень емпатії. Це підтверджує гіпотезу про те, що здатність до самоаналізу та усвідомлення власного досвіду сприяє глибшому розумінню емоцій інших людей. Отже, рефлексія виступає як важливий чинник формування емпатичних здібностей.
4. Психологічні рекомендації були спрямовані на розвиток емпатичних здібностей шляхом вдосконалення рефлексивних навичок, розвитку емоційної грамотності, практики активного слухання, впровадження вправ на емоційний резонанс, а також ведення емоційного щоденника. Комплекс таких заходів сприяє глибшому розумінню себе і покращенню міжособистісної взаємодії.

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між емпатією та рефлексією, що підкреслює важливість розвитку обох якостей у процесі професійної підготовки психолога. Формування емпатичних здібностей тісно пов'язане з умінням рефлексувати, усвідомлювати власні почуття й досвід. Це вказує на необхідність включення в освітні програми спеціальних тренінгів та вправ, спрямованих на розвиток як емпатії, так і рефлексії, що сприятиме професійному становленню майбутніх фахівців у сфері психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. – К.: Либідь, 2003. – Кн.1. – 280 с.
2. Божович Л.І. Особистість і її формування в дитячому віці. – К.: Рад. школа, 1976. – 408 с.
3. Васильєва Л.М. Емпатія як чинник професійного становлення особистості // Психологічні перспективи. – 2016. – №27. – С. 45–53.
4. Грінченко Т.О. Розвиток емпатійних здібностей студентів у процесі професійної підготовки // Педагогічна освіта: теорія і практика. – 2019. – Вип. 26. – С. 98–103.
5. Долинська Л.В. Рефлексія як чинник саморегуляції особистості. – Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2012. – 126 с.
6. Задорожна І.П. Психологія міжособистісної взаємодії. – К.: Центр учбової літератури, 2014. – 302 с.
7. Іванова Н.А. Психологічні засади розвитку рефлексії у студентської молоді. – Харків: Основа, 2017. – 148 с.
8. Карабін Л.М. Рефлексія в системі психологічного супроводу особистісного зростання. – Львів: СПОЛОМ, 2018. – 136 с.
9. Ковальов В.І. Основи психологічної діагностики. – К.: Академвидав, 2009. – 228 с.
10. Кузьміна Н.В. Психологія професійної діяльності. – К.: Вища школа, 2005. – 224 с.
11. Курбатов В.І. Теоретико-методологічні засади емпатійного слухання // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 37. – С. 73–78.
12. Лазуренко О.А. Розвиток емоційного інтелекту як передумова формування емпатії у майбутніх психологів // Молодий вчений. – 2021. – №3. – С. 59–64.
13. Левченко О.М. Роль рефлексії в структурі професійного мислення психолога // Практична психологія та соціальна робота. – 2018. – №11. – С. 30–35.
14. Лозова В.І. Психологія особистості. – Харків: Основа, 2010. – 276 с.

15. Лук'янова Л.Б. Психологічна культура фахівця: рефлексивно-емпатійний підхід. – К.: Знання України, 2011. – 312 с.
16. Михайловська І.Ф. Становлення професійної ідентичності майбутніх психологів. – К.: Наук. світ, 2017. – 228 с.
17. Палій Л.І. Особистість психолога: теоретичні та прикладні аспекти. – Чернівці: Рута, 2013. – 244 с.
18. Роменець В.А. Основи психології. – К.: Либідь, 2006. – 376 с.
19. Снісаренко О.О. Розвиток рефлексивності особистості в умовах професійного навчання // Вісник психології і педагогіки. – 2020. – №2. – С. 88–94.
20. Ярошевський М.Г. Історія психології. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 420 с.
21. Davis, M.H. (1994). *Empathy: A Social Psychological Approach*. Boulder, CO: Westview Press.
22. Decety, J. & Jackson, P.L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.
23. Schön, D.A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books.
24. Rogers, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science* (Vol. 3, pp. 184–256). New York: McGraw-Hill.
25. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.