

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Особливості взаємодії емпатії та рефлексії в професійній діяльності фахівців-психологів»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 2 курсу,
групи ЗПс-24мг
спеціальності : 053 Практична психологія
(код і найменування спеціальності)

_____ / Ольга ПЕТРОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Ігор ПРИХОДЬКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Вероніка БАКАТАНОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА
(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 та інноваційних
оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) (ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____ Петровій Ользі Петрівні

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Особливості взаємодії емпатії та рефлексії в професійній діяльності фахівців-психологів»

керівник роботи Приходько Ігор Іванович, професор, д.психол.н.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи “28” листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- Аналіз наукових підходів до вивчення емпатії та рефлексії в професійній діяльності психологів.
- Визначення рівня розвитку емпатії та рефлексії у фахівців-психологів.
- Дослідження взаємозв'язку емпатії та рефлексії та їхнього впливу на ефективність професійної діяльності.
- Розробка рекомендацій щодо оптимізації взаємодії емпатії та рефлексії у професійній практиці психологів.

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; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “7” жовтня 2025 року.

Студент

(підпис)

О.П. Петрова
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

І.І. Приходько
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 73 сторінки, 5 таблиць, 3 рисунки, список використаної літератури.

Мета дослідження: визначити особливості взаємодії емпатії та рефлексії в професійній діяльності фахівців-психологів.

Об'єкт дослідження: психологічні процеси емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів.

Предмет дослідження: особливості прояву та взаємозв'язку емпатії та рефлексії в контексті виконання професійних обов'язків психологами.

Завдання дослідження:

- Аналіз наукових підходів до вивчення емпатії та рефлексії в професійній діяльності психологів.
- Визначення рівня розвитку емпатії та рефлексії у фахівців-психологів.
- Дослідження взаємозв'язку емпатії та рефлексії та їхнього впливу на ефективність професійної діяльності.
- Розробка рекомендацій щодо оптимізації взаємодії емпатії та рефлексії у професійній практиці психологів.

Практична значущість дослідження: отримані дані можуть застосовуватися у професійній підготовці психологів для формування та розвитку емпатичних і рефлексивних навичок, у корекційно-розвивальній роботі з фахівцями, а також для підвищення ефективності психологічної допомоги та профілактики професійного вигорання.

Ключові слова: емпатія, рефлексія, професійна компетентність психолога, саморегуляція, професійний розвиток.

ABSTRACT

The thesis consists of 73 pages, 5 tables, 3 figures, and a list of references.

Research aim: to determine the features of the interaction between empathy and reflection in the professional activity of psychologists.

Object of study: psychological processes of empathy and reflection in the professional activity of psychologists.

Subject of study: features of the manifestation and interrelation of empathy and reflection in the context of performing professional duties by psychologists.

Research tasks:

- Analysis of scientific approaches to the study of empathy and reflection in the professional activity of psychologists.
- Determination of the level of development of empathy and reflection in psychologists.
- Investigation of the interrelation between empathy and reflection and their impact on the effectiveness of professional activity.
- Development of recommendations for optimizing the interaction of empathy and reflection in the professional practice of psychologists.

Practical significance of the study: the obtained data can be applied in the professional training of psychologists to form and develop empathic and reflective skills, in corrective and developmental work with specialists, as well as to improve the effectiveness of psychological assistance and prevent professional burnout.

Keywords: empathy, reflection, professional competence of a psychologist, self-regulation, professional development.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ ЯК ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПСИХОЛОГА.....	10
1.1. Психологічна сутність та структура емпатії	10
1.2. Психологічна сутність та структура рефлексії	25
1.3. Взаємодія емпатії та рефлексії у професійній діяльності психолога	38
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	46
РОЗДІЛ 2	49
ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА	49
2.1. Методологічна схема побудови дослідження	49
2.2. Аналіз даних дослідження, їхня інтерпретація	52
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	59
РОЗДІЛ 3	61
РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ	61
3.1. Програма тренінгу з розвитку емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів	61
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасного розвитку психологічної науки та практики професійна компетентність психолога визначається не лише рівнем теоретичних знань, а й здатністю ефективно взаємодіяти з клієнтом на емоційному та рефлексивному рівні. Емпатія та рефлексія виступають ключовими психологічними процесами, що забезпечують адекватне розуміння внутрішнього стану клієнта, корекцію власних поведінкових реакцій та прийняття ефективних професійних рішень.

Сучасні дослідження підкреслюють, що високий рівень емпатії сприяє формуванню довіри та психологічного контакту, тоді як рефлексія дозволяє психологу критично оцінювати власні дії та внутрішні переживання, оптимізувати професійну діяльність і знижувати ризик емоційного вигорання. Проте, незважаючи на визнану значимість цих процесів, взаємодія емпатії та рефлексії в діяльності психологів залишається недостатньо дослідженою, особливо в контексті специфічних професійних ситуацій та різних видів психологічної практики.

Таким чином, вивчення особливостей взаємодії емпатії та рефлексії є актуальним з погляду підвищення ефективності психологічної допомоги, розвитку професійної компетентності фахівців та вдосконалення навчальних програм підготовки психологів.

Мета дослідження: визначити особливості взаємодії емпатії та рефлексії в професійній діяльності фахівців-психологів.

Об'єкт дослідження: психологічні процеси емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів.

Предмет дослідження: особливості прояву та взаємозв'язку емпатії та рефлексії в контексті виконання професійних обов'язків психологами.

Завдання дослідження:

- Аналіз наукових підходів до вивчення емпатії та рефлексії в професійній діяльності психологів.

- Визначення рівня розвитку емпатії та рефлексії у фахівців-психологів.
- Дослідження взаємозв'язку емпатії та рефлексії та їхнього впливу на ефективність професійної діяльності.
- Розробка рекомендацій щодо оптимізації взаємодії емпатії та рефлексії у професійній практиці психологів.

Методи дослідження:

1. Теоретичні (збір, аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з теми дослідження).

2. Емпіричні методи:

2.1. Шкала емпатії Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI):

- Методика призначена для оцінки різних аспектів емпатії: когнітивної (здатність розуміти почуття та думки інших людей) та емоційної (здатність співпереживати).
- Складається з 28 тверджень, на які респонденти відповідають за п'ятибальною шкалою.
- Використовується для кількісного визначення рівня емпатії у фахівців-психологів.

2.2. Опитувальник рефлексивної функції (Reflective Functioning Questionnaire, RFQ):

- Методика оцінює здатність до саморефлексії та розуміння внутрішніх станів інших людей.
- Складається з питань, що дозволяють виявити рівень усвідомленості власних думок і почуттів, а також здатність до аналізу власної поведінки.
- Дозволяє визначити рівень розвитку рефлексивної компетентності психолога у професійній діяльності.

2.3. Ситуаційний опитувальник професійної діяльності психолога (адаптована методика Situational Judgment Test, SJT):

- Призначена для оцінки практичного застосування емпатії та рефлексії у професійних ситуаціях.

- Респонденти аналізують конкретні професійні кейси та обирають оптимальні способи реагування, що дозволяє виявити взаємозв'язок емпатії та рефлексії в роботі психолога.

- Поєднує кількісні та якісні дані для комплексної оцінки професійної компетентності.

3. Статистичні методи (описова статистика та кореляційний аналіз).

Вибіркова група дослідження: 32 особи.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що у професійній діяльності психологів рівень розвитку емпатії позитивно корелює з рівнем рефлексивної компетентності, а взаємодія цих процесів сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності.

Теоретична значущість дослідження: дослідження розширює наукове розуміння механізмів взаємодії емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів. Результати можуть бути використані для розвитку теорії професійної компетентності психолога та уточнення психодіагностичних моделей оцінки емоційно-рефлексивних процесів.

Практична значущість дослідження: отримані дані можуть застосовуватися у професійній підготовці психологів для формування та розвитку емпатичних і рефлексивних навичок, у корекційно-розвивальній роботі з фахівцями, а також для підвищення ефективності психологічної допомоги та профілактики професійного вигорання.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, 5 таблиць, 3 рисунки, висновки, список використаної літератури.

Загальний обсяг роботи складає 73 сторінки тексту комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ ЯК ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПСИХОЛОГА

1.1. Психологічна сутність та структура емпатії

У сучасній психологічній науці емпатія розглядається як одна з базових характеристик професійної компетентності психолога, що забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії та якість надання психологічної допомоги. Здатність до емпатії є фундаментом побудови довірливих відносин із клієнтом, сприяє розумінню його внутрішнього світу, емоційних переживань та мотивів поведінки. Від рівня розвитку емпатії залежить не лише глибина психологічного контакту, а й точність діагностики, адекватність інтерпретації емоційних станів та ефективність психокорекційного процесу.

Проблематика емпатії посідає важливе місце в психологічних дослідженнях XX–XXI століть. У класичних працях К. Роджерса, Т. Ліппса, М. Девіс, Д. Батсона емпатія описується як складний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона забезпечує здатність особистості співпереживати іншим, розуміти їхні думки та почуття, а також відповідно регулювати власну поведінку у процесі спілкування. Для психолога емпатія є не лише особистісною рисою, а й професійно значущою якістю, що визначає гуманістичний стиль взаємодії з клієнтом, формує основу для розвитку довіри, прийняття та безоцінного ставлення. Саме тому дослідження емпатії як психологічного феномену, її структури, рівнів прояву та механізмів розвитку становить важливе теоретичне підґрунтя для розуміння ефективності професійної діяльності фахівців-психологів [3].

Поняття «емпатія» посідає центральне місце у сучасній психологічній науці, оскільки відображає здатність людини до розуміння емоційних станів, переживань і мотивів поведінки іншої особистості. У науковий обіг термін «емпатія» (від грец. *empathia* — «співпереживання») уперше ввів німецький

філософ і психолог Т. Ліппс наприкінці XIX століття. Він трактував емпатію як «емоційне співвіднесення» — процес ототожнення суб'єкта з іншою людиною через внутрішнє переживання її стану. У межах цього підходу емпатія розумілася як специфічна форма емоційної ідентифікації, що дозволяє сприймати внутрішній світ іншого ніби «зсередини».

Подальший розвиток проблематики емпатії пов'язаний із гуманістичною психологією. Найповніше поняття емпатії було розкрито у працях К. Роджерса, який розглядав її як одну з ключових умов ефективної психологічної допомоги. У межах його клієнт-центрованої терапії емпатія постає не лише як емоційна здатність співпереживати, а передусім як професійна навичка — уміння проникнути у внутрішній світ клієнта, зрозуміти його досвід і передати це розуміння без оцінювання чи засудження. Таким чином, К. Роджерс підкреслював когнітивний, комунікативний і регулятивний аспекти емпатії, які мають вирішальне значення для професійної діяльності психолога. Важливий внесок у розуміння емпатії зробили також представники психоаналітичного напрямку. Зокрема, З. Фрейд розглядав емпатію як форму ідентифікації, що дає змогу аналітику зрозуміти несвідомі переживання пацієнта. Г. Кохут, один із представників неофрейдизму, розвивав ідею «емпатійного розуміння» як центрального інструменту психотерапії, вважаючи емпатію основою формування терапевтичного альянсу. З його точки зору, емпатія — це не лише процес співпереживання, а й спосіб пізнання психічної реальності іншого. У когнітивній психології емпатія почала розглядатися як здатність до «перспективного прийняття» — тобто до розуміння ситуації з точки зору іншої людини. У цьому контексті емпатія тлумачиться не лише як емоційна реакція, а як когнітивний процес, що включає уявну реконструкцію внутрішнього стану іншої особистості. Такий підхід дав змогу розмежувати емоційну емпатію (співпереживання) та когнітивну емпатію (розуміння).

Починаючи з другої половини XX століття, активно формується міждисциплінарний підхід до дослідження емпатії, який поєднує психологічні, нейрофізіологічні та соціальні аспекти. Дослідження нейронауковців показали,

що емпатія має біологічне підґрунтя, пов'язане з функціонуванням так званих «дзеркальних нейронів», які активуються як під час власної дії, так і під час спостереження за діями інших. Цей механізм забезпечує автоматичне емоційне відгукування та сприяє формуванню соціальної чутливості, що особливо важливо для професійної діяльності психолога [10].

У сучасній психології емпатія розглядається як багатовимірне явище, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. М. Девіс розробив інтегративну модель емпатії, згідно з якою цей феномен включає чотири основні виміри: перспективне прийняття, фантазійну емпатію, співпереживання та особистісну реактивність. У межах цієї концепції емпатія постає не лише як емоційна здатність, а як складний процес, що охоплює когнітивні механізми розуміння, емоційні реакції та поведінкові прояви.

Вітчизняні дослідники, такі як О. К. Тихомиров, В. В. Бойко, Л. І. Анциферова, Г. М. Андреева, також підкреслюють багатовимірність емпатії, визначаючи її як інтегративну властивість особистості, що проявляється у здатності до емоційного відгуку, когнітивного розуміння і співдії з іншою людиною. В. В. Бойко запропонував структурно-функціональну модель емпатії, у якій виділив три основні канали: раціональний (когнітивний), емоційний і інтуїтивний. Така багаторівнева структура відображає складну природу емпатії як процесу, що об'єднує інтелектуальні, емоційні та перцептивні компоненти спілкування. У гуманістичному підході емпатія тлумачиться як морально-етична категорія, що лежить в основі альтруїзму, співчуття та гуманістичної взаємодії. Вона розглядається не лише як психічний механізм, а як ціннісна орієнтація особистості, яка визначає стиль її комунікації. Для психолога це означає здатність не просто зрозуміти клієнта, а прийняти його досвід без засудження, створивши атмосферу безумовного прийняття, яка є ключовою умовою встановлення довірливого контакту. Емпатія забезпечує можливість глибшого розуміння індивідуальних особливостей клієнта, сприяє адекватному реагуванню на його емоційні прояви, допомагає будувати взаємодію, засновану на щирості, відкритості та взаємній повазі. Сучасні підходи до розуміння емпатії

підкреслюють її полікомпонентну природу, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та мотиваційні складові. Емпатія розглядається як складна інтегративна якість, що поєднує здатність до співпереживання з умінням раціонально осмислювати стан іншої людини. Саме завдяки такій багатовимірній структурі емпатія виступає центральним механізмом соціально-психологічного пізнання і базовою умовою ефективної професійної діяльності психолога, що вимагає глибшого аналізу її внутрішніх компонентів і закономірностей їхньої взаємодії.

Емпатія як складне психологічне утворення є поліструктурним феноменом, який включає низку взаємопов'язаних компонентів. У науковій літературі вона визначається як інтеграція емоційних, когнітивних, поведінкових і мотиваційних аспектів, що забезпечують здатність людини розуміти й співпереживати іншому. Розгляд емпатії як структури дозволяє глибше осмислити механізми, через які відбувається процес «вчування» у стан іншої людини, а також з'ясувати, які саме психологічні процеси лежать в основі ефективної міжособистісної взаємодії. Одним із найбільш поширених підходів до структурування емпатії є виділення двох основних компонентів — когнітивного та емоційного. Вони не існують ізольовано, а перебувають у тісній взаємодії, утворюючи єдину систему, спрямовану на пізнання внутрішнього світу іншої людини. Когнітивний компонент забезпечує інтелектуальне розуміння емоцій і мотивів поведінки партнера по спілкуванню, тоді як емоційний — відповідає за здатність співпереживати, емоційно резонувати на його стан.

Когнітивна емпатія передбачає усвідомлене розуміння емоцій, думок, намірів та причин поведінки іншої людини. У цьому аспекті емпатія близька до соціального інтелекту, оскільки включає процеси аналізу, інтерпретації та прогнозування поведінки на основі знань про психічні стани людей. К. Роджерс вважав когнітивну емпатію необхідною умовою професійного спілкування психолога, оскільки саме вона дозволяє глибоко зрозуміти клієнта, не ототожнюючись із ним. Сучасні дослідники (наприклад, М. Девіс, Д. Батсон, П.

Саловеї) підкреслюють, що когнітивна емпатія пов'язана із здатністю до децентрації — умінням вийти за межі власного «Я» та сприймати ситуацію з позиції іншої людини. Когнітивний компонент охоплює кілька підрівнів, серед яких:

- перцептивне розуміння — здатність розпізнавати емоційні прояви на рівні міміки, інтонацій, поведінкових реакцій;
- аналітичне осмислення — інтерпретація спостережуваних ознак і формування уявлень про внутрішній стан іншого;
- прогностична здатність — уміння передбачати подальшу поведінку людини, виходячи з її емоційних і мотиваційних тенденцій [18].

Емоційна емпатія, у свою чергу, пов'язана зі здатністю безпосередньо переживати емоційний стан іншої особистості, «заражатися» її почуттями, відчувати внутрішній резонанс. На відміну від когнітивного аспекту, емоційна емпатія має більш безпосередній, інтуїтивний характер і ґрунтується на механізмах емоційного відгуку, ідентифікації та співпереживання. Вона забезпечує афективну складову взаємодії, сприяє формуванню психологічної близькості та довіри між учасниками комунікації. У процесі професійної діяльності психолога емоційна емпатія відіграє особливу роль, оскільки дозволяє не лише зрозуміти, а й відчути емоційний стан клієнта, створити атмосферу психологічної безпеки та прийняття. Разом із тим, надмірна емоційна залученість може призводити до емоційного виснаження або втрати професійної дистанції, тому важливою умовою є розвиток здатності до емпатійної регуляції — контролю власних емоційних реакцій у процесі співпереживання.

У структурі емпатії, поряд із когнітивним та емоційним, дослідники також виділяють поведінковий (конативний) компонент, який проявляється у зовнішніх формах емпатійної взаємодії — словесних і невербальних реакціях, активному слуханні, підтримці, відповідях, що демонструють прийняття й розуміння. Таким чином, емпатія функціонує як цілісна система, де кожен компонент взаємно доповнює інші: когнітивний забезпечує інтелектуальне розуміння, емоційний — афективне співпереживання, а поведінковий —

зовнішнє вираження цього процесу у спілкуванні. Важливим аспектом аналізу структури емпатії є вивчення її механізмів, які забезпечують взаємодію між компонентами. До таких механізмів належать ідентифікація, рефлексія, емоційне зараження, децентрація та інтеріоризація соціальних норм. Ідентифікація дозволяє частково ототожнювати себе з іншою людиною, емоційно переживаючи її стан; рефлексія забезпечує усвідомлення власних і чужих переживань; емоційне зараження створює первинний афективний зв'язок, а децентрація та інтеріоризація допомагають інтегрувати цей досвід у свідоме розуміння.

У професійній діяльності психолога гармонійна взаємодія когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів емпатії створює основу для ефективної допомоги клієнтам. Когнітивна емпатія забезпечує точність розуміння, емоційна — глибину співпереживання, а поведінкова — здатність виразити це розуміння через підтримувальні реакції, що формують довіру та відкритість у терапевтичному процесі. Саме ця цілісність робить емпатію не лише рисою особистості, а й ключовим професійним інструментом у діяльності психолога.

У психологічній літературі існує кілька класифікацій емпатії, що відображають різні підходи до розуміння її природи та функцій.

1. За модальністю прояву (К. Роджерс, І. Юсупов, М. Девіс):

- емоційна емпатія — емоційне співпереживання, емоційна чутливість до стану іншого;
- когнітивна емпатія — інтелектуальне розуміння внутрішнього світу іншої людини;
- поведінкова емпатія — зовнішнє вираження емпатійного ставлення у взаємодії.

2. За спрямованістю (А. Реан, В. Бойко):

- особистісна емпатія — спрямована на розуміння конкретної людини;
- соціальна емпатія — орієнтована на співпереживання соціальним групам, колективам, суспільним процесам;

– когнітивно-рефлексивна емпатія — спрямована на розуміння емоційних і смислових станів інших через власний досвід.

3. За ступенем усвідомленості (Н. Епштейн, Д. Батсон):

– спонтанна (інтуїтивна) емпатія — емоційна реакція, що виникає автоматично;

– усвідомлена (рефлексивна) емпатія — контрольована здатність розуміти іншого, поєднана з аналізом власних почуттів і позиції.

4. За рівнем прояву (В. Бойко, І. Юсупов):

– високий рівень — глибоке співпереживання при збереженні професійної дистанції;

– середній рівень — помірна чутливість, вибіркоче розуміння емоцій інших;

– низький рівень — труднощі у сприйнятті почуттів інших людей, емоційна відстороненість.

Такі класифікації дозволяють комплексно описати емпатію як багаторівневий феномен, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а також характеризується різними ступенями усвідомленості й спрямованості у професійній діяльності психолога [5].

Розвиток емпатії у фахівців-психологів зумовлений сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на становлення цієї якості як професійно значущої. Емпатія не є вродженою у завершеній формі — вона розвивається в процесі соціалізації, міжособистісної взаємодії та професійного становлення. На формування емпатійних здібностей впливають як індивідуально-психологічні особливості особистості, так і умови професійного середовища, специфіка міжособистісних контактів і ціннісні орієнтації людини.

1. Особистісні фактори охоплюють риси характеру, емоційну сферу, когнітивні установки, рівень самосвідомості та морально-етичні орієнтації індивіда. Високий рівень емпатії зазвичай притаманний особистостям із розвиненою емоційною чутливістю, відкритістю до досвіду, толерантністю та здатністю до саморефлексії. Емоційна стабільність, доброзичливість, низький

рівень агресивності, схильність до альтруїзму й доброзичливе ставлення до людей створюють сприятливі передумови для розвитку емпатійних здібностей. Особливу роль відіграє рівень розвитку рефлексії, який забезпечує усвідомлення власних емоцій і дозволяє регулювати реакції у процесі спілкування. Людина, схильна до рефлексивного аналізу, здатна точніше розпізнавати свої почуття і співвідносити їх з емоційними станами інших, що підвищує глибину емпатійного розуміння. Високий рівень рефлексії сприяє формуванню так званої рефлексивної емпатії, коли фахівець не лише співпереживає, але й усвідомлює, чому саме виникають певні емоційні відгуки, як вони впливають на якість професійної взаємодії. Важливими особистісними детермінантами розвитку емпатії є також тип темпераменту й особливості емоційної регуляції. Так, холерики й сангвініки проявляють більш виражену експресивність і емоційність, тоді як флегматики — стриманість і стабільність, що може забезпечувати контроль емоційного залучення. Поєднання емоційної чутливості та здатності до саморегуляції вважається оптимальним для розвитку професійної емпатії, оскільки забезпечує баланс між співпереживанням і професійною дистанцією.

2. Професійні фактори охоплюють специфіку діяльності, професійний досвід, особливості навчання та супервізійної практики. У процесі фахової підготовки майбутні психологи опановують знання про природу емоцій, механізми міжособистісного розуміння, навички активного слухання, емпатійного відгуку та підтримки. Важливою складовою розвитку емпатії є проходження навчально-практичних тренінгів, спрямованих на формування навичок емоційного резонансу та саморефлексії. Професійна діяльність психолога постійно вимагає від нього емоційної включеності, здатності до прийняття іншої людини й глибокого розуміння її переживань. Саме практичний досвід взаємодії з клієнтами сприяє розвитку емпатійної компетентності: у процесі консультативної, діагностичної чи психокорекційної роботи фахівець поступово навчається відчувати тонкі емоційні відтінки, розуміти приховані мотиви поведінки, утримувати власний емоційний баланс. Важливим чинником є також професійне середовище, у якому функціонує психолог. Підтримувальна

атмосфера, наявність можливостей для обговорення складних випадків, участь у супервізіях та інтервізійних групах сприяють розвитку рефлексивних і емпатійних умінь. У таких умовах фахівець не лише отримує зворотний зв'язок, але й розширює власні уявлення про психологічну взаємодію, що сприяє формуванню глибшого професійного розуміння клієнта.

3. Соціальні фактори пов'язані з особливостями мікро- та макросоціального середовища, у якому відбувається становлення особистості. До них належать стиль сімейного виховання, характер міжособистісних стосунків, культурні норми й цінності, рівень соціальної підтримки. Дослідження показують, що люди, які з дитинства отримували емоційно тепле ставлення та прийняття, мають вищий рівень емпатійності у дорослому віці. Навпаки, досвід емоційного відчуження або психологічної травматизації може призводити до формування захисної емоційної дистанції та зниження здатності до співпереживання. Культурно-соціальні умови також визначають норми прояву емпатії. У суспільствах із колективістськими цінностями співпереживання та підтримка інших є соціально схвалюваними й активно культивуються. У культурах із більш вираженим індивідуалізмом емпатія частіше розглядається як внутрішня якість особистості, а не соціальний обов'язок. У сучасному українському суспільстві, особливо в умовах воєнних і післявоєнних викликів, емпатія набуває особливого значення як ресурс психологічної стійкості та взаємної підтримки, що актуалізує потребу у її розвитку в усіх фахівців допомагаючих професій.

Розвиток емпатії у фахівців-психологів є результатом складної взаємодії особистісних, професійних і соціальних чинників. Високий рівень емпатійності формується за умови гармонійного поєднання емоційної чутливості, когнітивної зрілості, рефлексивності, професійного досвіду та соціальної підтримки, які спільно забезпечують ефективне виконання психологом своїх професійних функцій.

Емпатія є однією з базових професійних компетентностей психолога, без якої неможливо забезпечити ефективну міжособистісну взаємодію та реалізацію

основних функцій психологічної допомоги. У професійній діяльності вона виконує як комунікативну, так і когнітивно-діагностичну функції, сприяючи формуванню довірливого контакту з клієнтом, точному розумінню його емоційних станів і внутрішніх конфліктів, а також вибудовуванню адекватної стратегії допомоги. Саме емпатія забезпечує основу для глибинного розуміння особистісного досвіду іншої людини, не зливаючись із ним і не втрачаючи професійної дистанції. Професійна емпатія передбачає збалансоване поєднання емоційного залучення та когнітивної регуляції. На відміну від спонтанного співпереживання, властивого міжособистісним відносинам поза професійним контекстом, емпатія психолога вимагає усвідомленого контролю власних емоцій, здатності зберігати внутрішню рівновагу та не піддаватися емоційному зараженню. Такий контроль дозволяє фахівцю не лише зрозуміти стан клієнта, але й залишатися ефективним у процесі роботи, уникаючи професійного вигорання.

Однією з ключових функцій емпатії є забезпечення первинного контакту з клієнтом. У перші хвилини спілкування психолог формує простір довіри, у якому клієнт відчуває себе прийнятим і почутим. Емпатійне слухання, невербальні сигнали уваги, доброзичлива інтонація, вміння підлаштовуватись до темпу й емоційного ритму співрозмовника створюють відчуття безпеки. Саме це відчуття є передумовою відкритості клієнта, готовності ділитися особистими переживаннями та брати участь у спільному пошуку рішень. К. Роджерс у своїй концепції клієнт-центрованої терапії розглядав емпатію як одну з трьох основних умов ефективної психологічної допомоги поряд із конгруентністю та безумовним прийняттям. Він підкреслював, що «емпатичне розуміння» дозволяє клієнту відчути, що його внутрішній світ не лише зрозумілий, а й прийнятий без оцінок. Це створює базу для терапевтичної зміни — людина починає усвідомлювати власні почуття, приймати їх і шукати нові способи самовираження.

У процесі консультування емпатія виступає механізмом емоційного дзеркала, через який клієнт може побачити себе з боку. Психолог, вербалізуючи

відчуття клієнта («Ви, здається, відчуваєте...», «Схоже, що це викликає у Вас...»), не лише демонструє розуміння, але й допомагає людині усвідомити власні переживання. Таким чином, емпатія стає не лише способом пізнання іншого, а й засобом розвитку самосвідомості клієнта [5, 11].

У процесі психологічного дослідження емпатія забезпечує точність сприйняття та інтерпретації поведінкових і емоційних проявів клієнта. Високий рівень емпатійності дозволяє фахівцю бачити не лише зовнішні реакції, але й приховані мотиви, емоційні підтексти, неусвідомлені потреби. Це особливо важливо при роботі з дітьми, підлітками, людьми в кризових станах, коли вербалізація емоцій утруднена, а розуміння внутрішнього світу можливе лише через уважне «зчитування» невербальних сигналів. Емпатія сприяє підвищенню валідності психологічної діагностики, оскільки дозволяє враховувати індивідуальний контекст поведінки клієнта. Наприклад, одна і та сама реакція (пауза, уникання зорового контакту, напруження) може мати різні значення залежно від особистісних особливостей людини — і саме емпатійне розуміння допомагає не зробити поспішних висновків. Крім того, емпатійне налаштування створює умови для зменшення діагностичної тривожності клієнта. Людина, яка відчуває доброзичливість і розуміння з боку психолога, менше схильна до захисних реакцій, що підвищує достовірність результатів дослідження. Таким чином, емпатія виступає не лише етичним, а й методологічним чинником підвищення ефективності психологічної діагностики.

У психокорекційній і терапевтичній діяльності емпатія відіграє роль основного механізму зміни особистості. Вона дає змогу психологу «увійти» у внутрішній світ клієнта настільки, щоб допомогти йому побачити власні суперечності, прийняти складні емоції та знайти нові способи адаптації. У цьому сенсі емпатія — це не просто співчуття, а активна когнітивно-емоційна позиція, спрямована на глибоке розуміння і підтримку процесу саморозкриття.

Дослідження показують, що рівень емпатії психолога прямо корелює з ефективністю терапевтичних результатів. Клієнти, які відчувають, що їх розуміють і приймають, демонструють більшу готовність до змін, швидше

формують довіру, частіше дотримуються рекомендацій фахівця. Емпатія також сприяє зниженню опору клієнта, допомагає встановити баланс між інтервенцією й підтримкою, що є критично важливим у роботі з травматичними або кризовими досвідами. Окремо варто наголосити на значенні емпатії у груповій роботі психолога. В умовах групової взаємодії вона виступає чинником підтримання психологічного клімату, сприяє розвитку взаєморозуміння між учасниками, запобігає конфліктам і сприяє конструктивному обговоренню. Емпатійний ведучий здатен відчувати емоційні тенденції у групі, своєчасно реагувати на напруження, коригувати динаміку взаємин.

Для самого фахівця емпатія виконує не лише інструментальну, а й рефлексивну функцію. Уміння розуміти переживання інших неможливе без здатності усвідомлювати власні почуття, розпізнавати особисті реакції та регулювати їх у професійному контексті. Таким чином, емпатія тісно пов'язана з професійною самосвідомістю, саморефлексією й розвитком емоційного інтелекту. Психолог, який практикує емпатійне ставлення не лише до клієнтів, а й до себе, менше схильний до емоційного вигорання, демонструє вищий рівень толерантності до невизначеності та професійних стресів. Емпатія до себе — здатність приймати власні емоції без осуду — виступає необхідною умовою збереження психічного здоров'я фахівця, що безпосередньо впливає на якість його роботи. Крім того, розвиток емпатії стимулює професійну рефлексію — аналіз власних дій, ефективності методів, якості взаємодії з клієнтом. Емпатійний фахівець здатен помічати не лише зовнішні результати своєї діяльності, а й внутрішні зміни, що відбуваються у процесі допомоги. Це сприяє глибшому професійному зростанню, вдосконаленню комунікативних стратегій і розвитку ціннісного ставлення до клієнта як до активного суб'єкта психологічного процесу.

Емпатія має також виразний етичний вимір, оскільки передбачає повагу до унікальності іншої людини, визнання її права на власні почуття, переконання й способи реагування. Вона є практичним втіленням гуманістичного принципу недирективності, відповідальності та безумовного прийняття. Психолог, який

володіє високим рівнем емпатії, здатен утримуватись від оцінювання, уникати нав'язування власних поглядів і створювати умови для самостійного усвідомлення клієнтом власних проблем. Емпатія в професійній діяльності психолога виконує багатофункціональну роль: вона є засобом комунікації, діагностики, корекції, рефлексії та професійного самозбереження. Її наявність визначає не лише ефективність психологічної допомоги, але й гуманістичний характер професійної позиції фахівця.

Вивчення емпатії як психологічного феномена супроводжується розробленням широкого спектра методик, спрямованих на діагностику її структурних компонентів, рівня розвитку та особливостей прояву в міжособистісній взаємодії. Різноманіття підходів до розуміння емпатії зумовило існування методів, орієнтованих на емоційний, когнітивний, поведінковий та інтегративний аспекти цього утворення. У сучасній психодіагностиці емпатія розглядається не лише як особистісна риса, але й як соціально-психологічна здатність, що може варіюватися залежно від контексту та професійного досвіду.

Однією з найвідоміших методик є тест емпатійних тенденцій М. Девіса (Interpersonal Reactivity Index — IRI), розроблений у 1980-х роках і адаптований у багатьох країнах, зокрема в Україні. Ця методика базується на багатовимірній моделі емпатії, що включає чотири підшкали: перспективне прийняття, емпатійне занурення, особистісний дистрес і фантазію. Перспективне прийняття відображає когнітивний аспект емпатії — здатність усвідомлювати позицію іншої людини. Емпатійне занурення характеризує емоційну чутливість до переживань інших, тоді як особистісний дистрес відображає рівень емоційного дискомфорту, який виникає у відповідь на чужі страждання. Підшкала фантазії пов'язана зі схильністю уявляти себе в ситуаціях художніх персонажів, що також слугує показником емоційної залученості. Методика Девіса дозволяє диференційовано оцінити різні аспекти емпатії, виявити індивідуальні особливості її прояву та порівняти результати між різними групами фахівців.

Іншим широко застосовуваним інструментом є тест емпатійних здібностей В. В. Бойко, який має українську адаптацію й активно використовується у

професійній психологічній підготовці. Ця методика спрямована на визначення рівня розвитку емпатії як інтегральної властивості особистості, що включає як когнітивні, так і емоційні та поведінкові компоненти. Вона містить низку тверджень, що описують типові реакції в ситуаціях міжособистісного спілкування, на які респондент відповідає у форматі «так/ні». Результати дозволяють оцінити п'ять основних каналів емпатії: раціональний, емоційний, інтуїтивний, установчий та ідентифікаційний. Такий підхід забезпечує комплексне розуміння не лише інтенсивності емпатії, але й механізмів, через які вона реалізується. Перевагою тесту Бойко є можливість оцінити емпатію як цілісну систему, що відображає баланс між інтелектуальними й емоційними процесами.

Серед методик, орієнтованих на емоційний аспект емпатії, важливе місце займає методика діагностики рівня емоційної емпатії А. Меграбяна і Н. Епштейна, яка адаптована українськими психологами для використання у вітчизняних дослідженнях. Вона складається з набору тверджень, спрямованих на виявлення ступеня емоційного відгуку людини на переживання інших. Цей інструмент вимірює емоційну чутливість, здатність до співпереживання та схильність до емоційного резонансу. Методика ефективна для вивчення емоційної компоненти емпатії, однак не враховує когнітивних механізмів розуміння іншого, тому зазвичай використовується у поєднанні з іншими тестами, які відображають інтелектуальний бік процесу.

Варто також згадати про опитувальник емоційного інтелекту (EQ) Н. Холла, який, хоч і не є спеціалізованим інструментом вимірювання емпатії, містить підшкали, безпосередньо пов'язані з нею — «розуміння емоцій інших» та «управління міжособистісними відносинами». Цей підхід відображає тенденцію до інтеграції емпатії у ширшу структуру емоційної компетентності, що особливо важливо в професійному контексті психолога, де вміння усвідомлювати і регулювати як власні, так і чужі емоції виступає ключовим чинником ефективності.

Окрім стандартизованих тестових методик, у сучасній психологічній практиці широко застосовуються якісні методи дослідження емпатії — спостереження, контент-аналіз висловлювань, аналіз випадків, інтерв'ювання та експертне оцінювання. Такі підходи дозволяють глибше розкрити індивідуальні особливості емпатійної поведінки, виявити контекстні чинники її прояву, дослідити зв'язок між емпатією, рефлексією та іншими професійними якостями. Особливої цінності якісні методи набувають у вивченні емпатії фахівців-психологів, де важливим є не лише кількісне вимірювання, а й розуміння змістових характеристик цього процесу. Слід зазначити, що кожна з описаних методик має власні переваги та обмеження. Тест Девіса відзначається високою диференційованістю, але може бути чутливим до соціальної бажаності відповідей. Методика Бойко дозволяє оцінити емпатію комплексно, однак вимагає глибокої інтерпретації результатів і може бути залежною від самооцінки респондента. Тест Меграбяна ефективний для дослідження емоційної чутливості, проте не враховує когнітивного компонента емпатії. Тому у сучасних дослідженнях перевага надається комбінованому підходу, який передбачає використання кількох методів для забезпечення більшої валідності та багатовимірності оцінки [15].

У контексті дослідження взаємозв'язку емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів доцільним є поєднання методик, що дозволяють оцінити як емоційні, так і когнітивно-рефлексивні аспекти цього процесу. Оптимальним вибором у цьому випадку є використання методики В. В. Бойко для визначення структури й рівня розвитку емпатії, опитувальника Девіса для оцінки когнітивної та емоційної складових, а також методики Меграбяна і Епштейна для уточнення емоційного резонансу як показника глибини емоційного залучення. Такий підхід забезпечує комплексне уявлення про емпатію як полікомпонентне утворення та створює надійну основу для подальшого емпіричного аналізу взаємодії емпатії та рефлексії у професійній діяльності фахівців-психологів.

1.2. Психологічна сутність та структура рефлексії

Рефлексія є однією з провідних характеристик свідомої діяльності людини, що забезпечує усвідомлення власних думок, почуттів, мотивів і способів поведінки. У психологічному контексті вона виступає центральним механізмом самопізнання, саморегуляції та особистісного розвитку. Якщо емпатія орієнтована на розуміння іншого, то рефлексія спрямована на усвідомлення самого себе, власного внутрішнього світу та закономірностей власної психічної активності. У професійній діяльності психолога ці два процеси утворюють єдину систему: емпатія забезпечує розуміння клієнта, тоді як рефлексія — усвідомлення себе у взаємодії з ним.

У науковій традиції поняття «рефлексія» має складну історію розвитку, що охоплює філософський, когнітивно-психологічний і особистісно-орієнтований виміри. Витоки цього поняття сягають філософії Нового часу (Р. Декарт, Дж. Локк, І. Кант), де рефлексія розглядалася як акт самоспостереження та мислення про мислення. У подальшому психологічна наука надала цьому явищу більш конкретного змісту, визначаючи його як здатність людини усвідомлювати власні психічні стани, аналізувати причини власних дій, оцінювати їх наслідки та регулювати поведінку відповідно до цього усвідомлення. Рефлексія розглядається як багатовимірне психологічне утворення, яке охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Вона є процесом активного мислення, у ході якого особистість спрямовує увагу на власну діяльність, її зміст і результати. Завдяки цьому індивід отримує можливість не лише коригувати свої дії, але й розвивати більш цілісне уявлення про себе, свої можливості, цінності й професійні орієнтири.

Для фахівця-психолога рефлексія має особливе значення, оскільки виступає інструментом професійного самопізнання та саморегуляції. У процесі консультативної, діагностичної чи терапевтичної роботи вона дозволяє аналізувати власні реакції, контролювати вплив особистих установок на сприйняття клієнта, виявляти внутрішні упередження та коригувати власну

позицію. Саме через рефлексію психолог формує професійну зрілість, здатність до критичного мислення, гнучкість і відповідальність у прийнятті рішень. Сучасна психологічна наука розглядає рефлексію не лише як індивідуальну властивість, а як механізм розвитку суб'єктності, тобто здатності людини бути автором власної діяльності, усвідомлювати її цілі, мотиви та результати. Це надає рефлексії статусу одного з ключових чинників особистісного та професійного становлення, а її дослідження стає необхідною умовою розуміння закономірностей розвитку психологічної компетентності.

Поняття «рефлексія» (від лат. *reflexio* — «звернення назад», «відображення») посідає важливе місце в історії розвитку філософської та психологічної думки. Спершу воно мало переважно філософський зміст і означало здатність свідомості повертатися до самої себе, усвідомлювати власні акти мислення. Уже Р. Декарт у своїх працях наголошував на необхідності «сумніву» як способу пізнання істини, що фактично відображає рефлексивну здатність суб'єкта ставити під сумнів власні переконання. Дж. Локк вважав рефлексію особливим джерелом знання, що дає людині змогу усвідомлювати власні психічні процеси, а І. Кант пов'язував її з категорією самосвідомості, завдяки якій людина пізнає себе як суб'єкта діяльності. У класичній психології рефлексія отримала системне тлумачення у працях С. Рубінштейна, який розглядав її як необхідну умову усвідомлення суб'єктом власної діяльності. Учений зазначав, що рефлексія — це процес «мислення про мислення», який забезпечує перехід від безпосереднього досвіду до його осмислення, від дії — до розуміння її мотивів і наслідків. У межах діяльнісного підходу О. Леонтьєв і Л. Виготський трактували рефлексію як компонент свідомості, що дозволяє людині осмислювати структуру власної діяльності, виділяти її мету, засоби та результати, а також змінювати її у відповідь на зміну умов [1].

Поступово рефлексія почала розглядатися не лише як пізнавальний процес, але і як особистісне утворення, що пов'язане з самопізнанням і моральною відповідальністю. Низка науковців підкреслювала, що рефлексія є внутрішнім механізмом розвитку особистості, засобом формування суб'єктності,

самосвідомості та здатності до саморегуляції. Вона допомагає людині не лише усвідомити власні думки, а й критично оцінити їх, зіставити з нормами і цінностями, прийняти позицію відповідальності за власні рішення. У сучасній когнітивній психології рефлексія тлумачиться як метакогнітивний процес, тобто здатність людини усвідомлювати, контролювати й регулювати власні когнітивні операції. За Дж. Флавеллом, метакогніція включає знання про власні процеси мислення та вміння їх контролювати — що цілком відповідає суті рефлексії. Сучасні дослідники розглядають рефлексію як інтегральну властивість свідомості, що охоплює здатність до самоспостереження, усвідомлення, аналізу та перебудови власної діяльності. Значний внесок у розуміння рефлексії у професійній сфері зробив Д. Шон, який запровадив поняття «рефлексивного практикування». Він вважав, що професіонал повинен не лише володіти знаннями, а й постійно аналізувати власні дії у процесі діяльності — «думати під час дії» і «думати після дії». Такий підхід дозволяє розглядати рефлексію як ключову умову розвитку професійної компетентності, самонавчання й адаптації спеціаліста до нових ситуацій.

У руслі сучасних досліджень професійної компетентності психолога рефлексія трактується як механізм інтеграції досвіду, знань і цінностей, що забезпечує їхнє осмислення та використання у практичній роботі. Дж. Мейєр і П. Саловей, розвиваючи концепцію емоційного інтелекту, підкреслюють роль рефлексії у розумінні та регуляції власних емоційних станів, що є необхідною передумовою ефективної міжособистісної взаємодії. У цьому контексті рефлексія виступає не лише когнітивним, а й емоційно-смісловим процесом, який сприяє усвідомленню власних почуттів, мотивів і цілей діяльності. Отже, у сучасній психології рефлексія розуміється як складний багаторівневий процес, що поєднує усвідомлення, аналіз і трансформацію власного досвіду. Вона охоплює як інтелектуальні, так і емоційно-мотиваційні аспекти свідомості, забезпечуючи розвиток особистісної і професійної самосвідомості. Для психолога рефлексія має особливе значення — як засіб професійного самопізнання, що дозволяє не лише аналізувати власні реакції, а й підвищувати

ефективність взаємодії з клієнтом, розвиваючи здатність до емпатійного й усвідомленого розуміння іншої людини.

Рефлексія як складне психічне утворення має багаторівневу структуру, що охоплює пізнавальні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Вона не є одноразовим актом усвідомлення, а виступає динамічним процесом, у якому людина поетапно осмислює власну діяльність, переживання й результати взаємодії з навколишнім світом. У структурі рефлексії більшість дослідників, зокрема А. Карпов, І. Семенов, Т. Степанова, С. Рубінштейн та ін., виокремлюють три основні складові: самостереження, оцінку власної діяльності та аналіз її результатів. Ці елементи перебувають у тісній взаємодії, формуючи цілісний механізм самопізнання та саморегуляції. Самостереження є вихідним етапом рефлексивного процесу. Воно передбачає фокусування уваги на власних психічних станах, думках, емоціях і мотивах. На цьому рівні відбувається сприйняття та фіксація внутрішніх процесів без їх негайного оцінювання. За І. Семеновим, самостереження — це «усвідомлення внутрішнього життя суб'єкта в момент його протікання», що дозволяє людині побачити власні реакції з боку, ніби очима іншого. У професійній діяльності психолога цей компонент відіграє особливо важливу роль, адже фахівець має вміти розпізнавати свої емоційні стани у взаємодії з клієнтом, щоб не допустити перенесення чи контрперенесення, уникнути ідентифікації з проблемами іншого.

Наступним етапом є оцінка власної діяльності, яка передбачає критичний аналіз дій, думок та емоцій з позицій певних норм, цілей і професійних цінностей. Ця складова має виражений когнітивно-оцінний характер і передбачає співвіднесення того, «що є», із тим, «що має бути». На цьому рівні суб'єкт не лише усвідомлює свої дії, а й оцінює їх адекватність, ефективність, моральну виправданість. У професійному контексті така здатність забезпечує формування відповідальності, критичності, здатності визнавати помилки та коригувати власну поведінку. Як зазначає А. Карпов, саме цей рівень відрізняє рефлексію як усвідомлений механізм від звичайного інтуїтивного

самопостереження, адже тут активізується аналітичне мислення, орієнтоване на вдосконалення діяльності.

Третій структурний компонент — аналіз результатів діяльності, який спрямований на осмислення наслідків власних дій, їхнього впливу на себе та інших. Це етап інтеграції досвіду, коли індивід узагальнює отримані знання, робить висновки та формує нові стратегії поведінки. Аналіз результатів має не лише когнітивний, а й емоційно-мотиваційний вимір, оскільки передбачає переосмислення власних цінностей, цілей і сенсів. Для психолога цей етап є визначальним у професійному саморозвитку: саме завдяки аналізу він перетворює досвід консультативної чи терапевтичної взаємодії на усвідомлене знання, здатне вдосконалювати подальшу практику [9].

Окрім трьох основних компонентів, низка науковців, таких як Л. Виготський, А. Захаров, В. Давидов, доповнюють структуру рефлексії мотиваційним та регулятивним рівнями. Мотиваційний компонент відображає готовність особистості до самоаналізу, її внутрішню потребу в усвідомленні власних дій. Без мотивації до рефлексії цей процес втрачає глибину та системність, перетворюючись на поверхневе спостереження. Регулятивний компонент, у свою чергу, відповідає за впровадження результатів аналізу у практичну діяльність — тобто за здатність змінювати поведінку, коригувати дії відповідно до усвідомлених висновків. Структура рефлексії може бути представлена як динамічний цикл самопізнання, що включає три основні етапи:

- сприйняття та усвідомлення власних психічних процесів (самопостереження);
- критичну оцінку своїх дій і переживань (оцінка діяльності);
- осмислення наслідків та формування висновків (аналіз результатів).

Кожен із цих етапів передбачає активну когнітивну, емоційну та вольову участь суб'єкта. У професійній діяльності психолога вони реалізуються у формі рефлексії під час дії та рефлексії після дії, коли фахівець або миттєво коригує власні дії у процесі взаємодії з клієнтом, або осмислює їх уже після завершення ситуації. З позицій сучасної психологічної науки, така структурна модель

дозволяє розглядати рефлексію не лише як внутрішній акт самосвідомості, а як постійний процес саморозвитку, у ході якого особистість набуває здатності інтегрувати власний досвід, контролювати його прояви та вдосконалювати себе як професіонала. Саме структурна багатовимірність рефлексії забезпечує її ключову роль у формуванні зрілої, свідомої та відповідальної професійної позиції психолога.

Розвиток рефлексивних навичок є одним із центральних завдань професійної підготовки психолога, оскільки саме здатність до рефлексії визначає рівень його професійної зрілості, автономності та ефективності у взаємодії з клієнтом. Психологічна діяльність належить до тих видів професій, де суб'єкт і об'єкт збігаються за своєю природою: психолог працює із психікою іншої людини, використовуючи власну свідомість як головний інструмент. Тому без розвиненої здатності до самоспостереження, саморегуляції та критичного аналізу власних дій неможливо забезпечити якісне виконання професійних функцій. У процесі становлення фахівця рефлексивні навички формуються поступово — від ситуативного самоспостереження до усвідомленого управління власними емоційними та когнітивними станами. А. Карпов, І. Семенов, Л. Дьяченко виділяють декілька етапів розвитку рефлексії у професійній діяльності: адаптивний, критичний і конструктивний. На адаптивному етапі психолог навчається сприймати й фіксувати власні реакції у професійних ситуаціях; на критичному — починає оцінювати їх з позицій етичних і професійних норм; на конструктивному — інтегрує досвід, удосконалює власний стиль діяльності та формує індивідуальну професійну ідентичність. Одним із ключових механізмів розвитку рефлексії виступає освіта і професійна підготовка, що передбачає систематичне включення студента або практикуючого фахівця в рефлексивні ситуації. Зокрема, у процесі навчання психологів важливу роль відіграють інтерактивні методи — тренінги самопізнання, групові обговорення випадків, супервізії, психодраматичні вправи, аналіз особистого досвіду. Ці форми сприяють активізації внутрішнього діалогу, розвитку здатності до усвідомлення власних установок, мотивів і способів взаємодії з іншими [7].

Значний внесок у теорію професійного розвитку зробив Д. Шон, який наголошував, що справжній професіонал є «рефлексивним практиком», здатним навчатися на власному досвіді. Він розрізняв рефлексію під час дії, коли фахівець усвідомлює і коригує свої дії безпосередньо у процесі взаємодії, та рефлексію після дії, яка полягає в аналітичному осмисленні вже завершеної ситуації. Для психолога ці два види рефлексії є критично важливими: перший допомагає уникати імпульсивних реакцій і підтримувати професійну дистанцію, а другий — сприяє накопиченню досвіду, усвідомленню закономірностей власної роботи та пошуку оптимальних стратегій поведінки. Розвиток рефлексії також пов'язаний із формуванням метакогнітивних навичок, тобто здатності усвідомлювати власні мисленнєві процеси та керувати ними. Згідно з підходом Дж. Флавелла і Дж. Мейєра, метакогніція є основою самонавчання: фахівець, який здатний аналізувати власні думки, краще розуміє, як приймає рішення, на що спирається при інтерпретації поведінки клієнта, які когнітивні схеми впливають на його висновки. Таким чином, рефлексія стає механізмом підвищення точності професійного мислення та етичної усвідомленості психолога.

Не менш важливою складовою розвитку рефлексії є емоційна компетентність. Здатність до самоспостереження за емоціями, їх ідентифікації та регуляції є необхідною умовою ефективної рефлексивної діяльності. За моделлю емоційного інтелекту (Дж. Мейєр, П. Саловей, Д. Карузо), усвідомлення власних емоцій — це перший рівень складної системи саморегуляції, який тісно пов'язаний із рефлексивним аналізом. Психолог, який володіє високим рівнем емоційної рефлексії, здатний вчасно розпізнати власне внутрішнє напруження, зберігати нейтральність, емпатійність і професійну стійкість у складних ситуаціях взаємодії. У контексті професійної практики важливим чинником розвитку рефлексії є супервізія — форма професійного аналізу випадків під керівництвом досвідченого колеги. Супервізійний процес створює безпечний простір для роздумів, відкритого обговорення помилок і пошуку нових підходів до роботи. Саме в такій формі найкраще розвивається здатність фахівця

усвідомлювати власні межі, приймати зворотний зв'язок і поступово інтегрувати його в професійну поведінку.

Важливу роль у розвитку рефлексивних умінь відіграє також особистісна готовність до самопізнання. Дослідження І. Семенова, В. Знакова, А. Карпова доводять, що рівень рефлексії значною мірою визначається індивідуальними характеристиками особистості — гнучкістю мислення, толерантністю до невизначеності, здатністю приймати амбівалентність власного досвіду. Тому ефективне формування рефлексивних умінь можливе лише в умовах особистісно орієнтованої підготовки, де акцент робиться не лише на знаннях, а й на розвитку самосвідомості майбутнього психолога. Розвиток рефлексії у професійній діяльності психолога є багатовимірним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти особистості. Його ключовими умовами виступають:

- професійна освіта з акцентом на самопізнання й аналіз практичного досвіду;
- супервізія та професійна підтримка;
- формування емоційної компетентності;
- особистісна готовність до постійного саморозвитку.

Рефлексивні навички дозволяють психологу усвідомлено вибудовувати власну професійну позицію, зберігати етичну чутливість, уникати професійного вигорання й підвищувати ефективність допомоги клієнтам. Саме тому рефлексія розглядається не лише як елемент професійної компетентності, а як основний механізм становлення зрілої, гуманістично орієнтованої особистості психолога.

Рефлексія у професійній діяльності психолога тісно пов'язана з розвитком його професійної компетентності, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Вона виступає ключовим механізмом інтеграції теоретичних знань, практичних умінь і особистісних якостей, що забезпечують ефективність професійної взаємодії. Рефлексія дозволяє фахівцю усвідомлювати власні професійні дії, аналізувати їх наслідки та, при необхідності, змінювати поведінкові стратегії. Таким чином, вона є внутрішньою умовою професійного

розвитку та запорукою формування зрілої професійної ідентичності. У сучасній психології поняття професійної компетентності трактується як інтегративна характеристика особистості спеціаліста, що поєднує знання, уміння, цінності, мотивацію, досвід і здатність до саморозвитку. На думку Л. Мітіної, професійна компетентність психолога охоплює не лише когнітивні складові, але й рефлексивно-аналітичну здатність — уміння усвідомлювати власні обмеження, аналізувати особисті ресурси й приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності. Саме рефлексія дозволяє спеціалісту перейти від простого володіння знаннями до їхнього осмисленого застосування в конкретних ситуаціях допомоги. Рефлексія виконує функцію метакомпетенції, тобто здатності, яка координує інші професійні компетенції. Вона забезпечує зв'язок між теоретичними знаннями та практичним досвідом, дозволяючи психологу постійно вдосконалювати свою діяльність. А. Карпов підкреслює, що рефлексія виступає «внутрішнім регулятором професійного зростання», адже саме через усвідомлення власних помилок, труднощів і досягнень формується новий рівень професійної самосвідомості. У цьому сенсі рефлексія є інструментом самонавчання, що дозволяє перетворювати досвід у знання, а знання — у професійну мудрість [13].

Особливу роль у професійній компетентності психолога відіграє емоційна регуляція, що забезпечує контроль і гармонізацію емоційних станів у процесі взаємодії з клієнтами. Робота психолога передбачає інтенсивне емоційне включення, тому без здатності до усвідомлення й управління власними переживаннями неможливо зберегти ефективність і професійну стабільність. У цьому контексті рефлексія стає базовим механізмом емоційної регуляції.

Як зазначають Дж. Мейер і П. Саловей, емоційна компетентність передбачає чотири основні здібності: розпізнавання емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння причин і наслідків емоційних станів та їх регулювання. Кожна з цих здібностей має рефлексивну природу — вона вимагає усвідомлення власних емоційних процесів і їх впливу на професійні рішення. Психолог, який рефлексує власні почуття, здатен підтримувати емоційний

баланс, уникати ідентифікації з клієнтом і зберігати об'єктивність аналізу. У професійній діяльності психолога рефлексія та емоційна регуляція взаємопов'язані через механізм самосвідомості. Саме рефлексивне осмислення власних станів дозволяє вчасно розпізнати емоційне перенапруження, прояви професійного вигорання або контрперенесення, що часто спостерігаються у консультативній практиці. Дослідження Л. Мітіної, І. Семенова, В. Бодрова свідчать, що фахівці з високим рівнем рефлексії демонструють більш розвинену емоційну регуляцію, гнучкість мислення та здатність приймати нестандартні рішення в складних міжособистісних ситуаціях. Водночас рефлексія виконує захисну функцію у структурі професійного благополуччя. Усвідомлення власних емоційних станів і меж дозволяє психологу своєчасно попереджати емоційне виснаження, уникати надмірного співпереживання або надконтролю, підтримуючи баланс між емпатійністю та професійною дистанцією. Згідно з концепцією професійного здоров'я, саме рефлексія забезпечує здатність до самокорекції поведінки, що є чинником профілактики дистресу та вигорання. Крім того, рефлексія має значення для розвитку етичної компетентності психолога. Вона допомагає усвідомлювати власні цінності, мотиви, установки, що визначають взаємодію з клієнтами. Рефлексивне осмислення етичних аспектів діяльності дозволяє уникати професійних деформацій, зберігати повагу до особистості клієнта, дотримуватися принципів конфіденційності та недиригентності. Таким чином, рефлексія виступає основою моральної саморегуляції, яка є невід'ємною частиною професійної компетентності психолога.

Важливо зазначити, що розвиток рефлексії як складової професійної компетентності не є разовим процесом, а триває впродовж усього професійного життя. У міру накопичення досвіду змінюється зміст рефлексивного аналізу: якщо на початкових етапах він зосереджений на власних діях і технічних прийомах, то згодом — на усвідомленні глибинних особистісних смислів діяльності. Така еволюція відображає рух від технічної рефлексії до екзистенційної, коли фахівець аналізує не лише «як» він працює, а й «навіщо»

він це робить, який сенс має його професійна місія. Рефлексія виступає системоутворювальним чинником професійної компетентності психолога. Вона забезпечує інтеграцію знань, умінь, цінностей і емоційних процесів у єдину цілісну структуру, що дозволяє діяти ефективно, усвідомлено та відповідально. Водночас рефлексія є базовим механізмом емоційної регуляції, який підтримує внутрішню гармонію фахівця, його психологічне здоров'я й здатність до гуманістичної взаємодії. Саме завдяки рефлексії психолог може зберігати професійну стійкість, емпатійність і здатність до постійного самовдосконалення.

Дослідження рефлексії як складного багатовимірного психічного процесу вимагає використання валідних, науково обґрунтованих методик, які дозволяють оцінити її рівень, структуру та функціональні особливості. Рефлексія має когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти, тому її вимірювання потребує комплексного підходу, що враховує як усвідомлення суб'єктом власної діяльності, так і його здатність до саморегуляції та самокорекції.

У сучасній психології існує низка методик, спрямованих на діагностику рівня розвитку рефлексивних процесів. Одні з них фокусуються на інтелектуально-аналітичній складовій, інші — на особистісно-смисловій чи професійній. Для фахівців-психологів доцільним є поєднання кількох підходів, що дозволяє отримати цілісне уявлення про рефлексію як професійну компетенцію.

Однією з найвідоміших є Методика діагностики рівня рефлексивності А. В. Карпова, яка ґрунтується на уявленні про рефлексію як властивість інтелектуальної діяльності. Вона передбачає оцінку загальної здатності людини до усвідомлення, аналізу й контролю власних психічних процесів. Методика дозволяє визначити три рівні рефлексивності — низький, середній і високий, а також виявити індивідуальні особливості інтелектуальної саморегуляції. Її перевагою є універсальність і можливість використання як у професійній, так і в освітній діагностиці. Для психологів цей інструмент особливо цінний, оскільки дає змогу простежити зв'язок між рефлексією та ефективністю вирішення професійних завдань.

Інша поширена методика — «Діагностика рефлексивності особистості» (Д. А. Леонтьєв, Є. Осін). Вона розглядає рефлексію як здатність до осмислення власного внутрішнього світу та усвідомлення свого місця в системі соціальних і професійних відносин. Цей інструмент вимірює три аспекти рефлексії: ситуативну (усвідомлення себе в конкретній діяльності), ретроспективну (аналіз минулого досвіду) та перспективну (прогнозування власної поведінки в майбутньому). Результати тесту дозволяють визначити, як фахівець переосмислює професійні ситуації, чи схильний він до глибокого самоаналізу, чи вміє вчитися на досвіді [2].

Для оцінки рефлексії у контексті професійної діяльності доцільним є також використання Опитувальника професійної рефлексії (О. Щербакова), який спеціально адаптований для працівників соціономічних професій — педагогів, соціальних працівників, психологів. Методика вимірює три компоненти: когнітивний (усвідомлення цілей і змісту діяльності), афективний (ставлення до власної професійної ролі) та поведінковий (здатність до корекції дій). Цей інструмент дозволяє виявити, наскільки рефлексивно спеціаліст підходить до виконання професійних функцій і чи здатен він адаптувати власну поведінку відповідно до отриманих результатів.

Серед зарубіжних підходів особливої уваги заслуговує модель рефлексивного практикування Д. Шона, у якій виокремлюються два типи рефлексії — рефлексія в дії та рефлексія після дії. Перша проявляється безпосередньо в процесі професійної діяльності, коли спеціаліст усвідомлює свої дії в момент їх виконання, тоді як друга передбачає осмислення вже завершеного досвіду. Хоча дана модель не є тестом у традиційному сенсі, вона широко застосовується як метод якісного аналізу професійної компетентності та розвитку практичного мислення психологів. У вітчизняних дослідженнях також застосовується метод самооцінки рефлексивності через контент-аналіз самозвітів або есе, у яких фахівці описують власний досвід роботи, помилки, емоційні реакції та способи самокорекції. Такий підхід дозволяє виявити

глибинні смислові аспекти рефлексії, що часто залишаються поза межами стандартизованих опитувальників.

Варто зазначити, що ефективна діагностика рівня рефлексії вимагає поєднання кількісних і якісних методів. Кількісні методики дають змогу об'єктивно виміряти окремі параметри (наприклад, рівень рефлексивності, частоту самоспостереження, схильність до самоаналізу), тоді як якісні методи — інтерв'ю, спостереження, аналіз кейсів — допомагають глибше розкрити змістові характеристики рефлексивних процесів, зрозуміти їх мотиваційно-ціннісну основу. У практиці підготовки майбутніх психологів оптимальним є комплексний підхід до оцінки рефлексії, що включає:

- використання стандартизованих тестів (Карпов, Леонтьєв–Осін, Щербакова);
- аналіз письмових самоописів або щоденників професійного досвіду;
- проведення інтерв'ю чи групових дискусій із рефлексивним фокусом;
- спостереження за поведінкою в навчальних або тренінгових ситуаціях.

Такий підхід дозволяє не лише оцінити поточний рівень розвитку рефлексії, а й сприяти її формуванню, оскільки сама участь у рефлексивних процедурах активізує процеси самопізнання й осмислення діяльності.

Отже, методи оцінки рефлексії у фахівців-психологів різноманітні за формою та змістом, але всі вони спрямовані на виявлення здатності людини до усвідомленого аналізу власних дій, емоцій і професійних рішень. Їх застосування має не лише діагностичне, а й розвивальне значення, адже процес самоспостереження і самоаналізу є водночас засобом підвищення професійної компетентності. Вивчення рефлексії у поєднанні з емпатією відкриває перспективи для глибшого розуміння психологічних механізмів ефективної допомоги, що стане предметом подальшого емпіричного аналізу.

1.3. Взаємодія емпатії та рефлексії у професійній діяльності психолога

Професійна діяльність психолога ґрунтується на глибокому розумінні внутрішнього світу іншої людини, що передбачає гармонійне поєднання емпатійних і рефлексивних процесів. Емпатія забезпечує здатність до емоційного й когнітивного «входження» у стан клієнта, тоді як рефлексія дозволяє фахівцеві усвідомлювати власні переживання, дії та мотиви під час цієї взаємодії. У сукупності вони формують інтегративну систему професійної компетентності психолога, яка визначає якість, глибину й етичність психологічної допомоги. У контексті гуманістичної психології взаємозв'язок емпатії та рефлексії розглядається як центральний механізм професійної самосвідомості, що забезпечує баланс між розумінням іншого і саморозумінням. К. Роджерс підкреслював, що справжня допомога можлива лише тоді, коли психолог поєднує щиру емпатійність із внутрішньою автентичністю — здатністю усвідомлювати власний досвід, не ототожнюючись із переживаннями клієнта. Таким чином, рефлексія виступає умовою професійної зрілості емпатії, тоді як емпатія надає рефлексії гуманістичного змісту.

У процесі професійної взаємодії ці два феномени взаємодоповнюють один одного. Емпатія без рефлексії може призвести до надмірного емоційного включення, контрперенесення або втрати професійної дистанції, тоді як рефлексія без емпатії — до холодного раціоналізму та зниження ефективності комунікації. Їхній баланс дозволяє психологу залишатися відкритим до клієнта, водночас зберігаючи внутрішню стабільність і контроль над власними реакціями. Сучасні дослідження підтверджують, що взаємодія емпатійних і рефлексивних процесів визначає не лише ефективність консультативної чи терапевтичної роботи, але й профілактику професійного вигорання, розвиток етичної чутливості, формування автентичного стилю професійного спілкування. Саме тому вивчення механізмів їхньої взаємодії є важливим напрямом сучасної психологічної науки, що сприяє розумінню закономірностей становлення професійної компетентності фахівців допоміжних професій. Отже, взаємодія

емпатії та рефлексії постає як складна динамічна система, у якій емоційне та когнітивне, міжособистісне та внутрішньоособистісне тісно переплітаються. Її теоретичний аналіз дозволяє глибше розкрити психологічні механізми професійної взаємодії та окреслити умови, за яких ці процеси сприяють розвитку особистості психолога та ефективності його діяльності.

Проблема взаємодії емпатії та рефлексії привертає дедалі більшу увагу сучасних психологів, оскільки саме інтеграція цих процесів забезпечує цілісність професійного функціонування спеціаліста, який працює у сфері «людина — людина». Хоча емпатія та рефлексія мають різну психологічну природу — емоційно-чуттєву й когнітивно-аналітичну відповідно — їхня взаємодія є необхідною умовою ефективної комунікації, саморегуляції та розвитку професійної компетентності психолога. У межах гуманістичної парадигми (К. Роджерс, Р. Мей, А. Маслоу) емпатія й рефлексія розглядаються як взаємодоповнювальні механізми особистісного зростання. К. Роджерс підкреслював, що процес «глибокого слухання» передбачає не лише емоційне співпереживання, а й здатність усвідомлювати власну реакцію на почуте. Саме рефлексивне осмислення емоційного відгуку забезпечує справжнє розуміння іншого без втрати професійної позиції. У цій моделі емпатія — це «вхід» у світ клієнта, тоді як рефлексія — «повернення» до себе для інтеграції пережитого досвіду [17].

Важливу спробу теоретичного узагальнення здійснив Д. Шон, який у своїй концепції «рефлексивного практикування» описав процеси мислення спеціаліста під час і після дії (*reflection-in-action* та *reflection-on-action*). За Шоном, ефективний фахівець постійно поєднує емпатійне «налаштування» на ситуацію клієнта з аналітичним усвідомленням власних дій і рішень. Таким чином, рефлексія стає внутрішнім регулятором емпатійного процесу, що допомагає підтримувати баланс між залученням і дистанціюванням.

У межах когнітивно-афективної моделі (Дж. Мейєр, П. Саловей, Д. Карузо) взаємодія емпатії та рефлексії розглядається через призму емоційного інтелекту. Автори цієї теорії вважають, що здатність розпізнавати, розуміти та регулювати

емоції як власні, так і чужі, ґрунтується на поєднанні емпатійного сприйняття з рефлексивним усвідомленням. Емпатія забезпечує чутливість до емоційного стану іншого, а рефлексія дозволяє проаналізувати значення цього стану для міжособистісної взаємодії та прийняття рішень. У професійній діяльності психолога ці процеси формують основу для глибокого розуміння клієнта без втрати об'єктивності.

У вітчизняній психології взаємодію емпатії та рефлексії досліджували І. Семенов, А. Карпов, Л. Мітіна, Н. Пов'якель, які розглядали їх як взаємопов'язані регулятори професійної діяльності. Зокрема, А. Карпов зазначав, що рефлексія створює «метапозицію» фахівця, яка дозволяє йому одночасно бути учасником і спостерігачем професійної взаємодії. Емпатія в цьому контексті забезпечує емоційне «включення», а рефлексія — усвідомлення й контроль цього включення. Відтак їхній взаємозв'язок забезпечує єдність суб'єктної та об'єктної позицій у діяльності психолога.

Інтегративна модель «емпатійно-рефлексивного синтезу» (Л. Мітіна) пропонує розглядати ці два феномени як єдиний механізм професійної самосвідомості. Згідно з цією концепцією, розвиток емпатії сприяє поглибленню рефлексії, оскільки взаємодія з іншим стимулює осмислення власних емоцій, цінностей і меж. У свою чергу, розвинена рефлексія дозволяє більш точно інтерпретувати емоційні сигнали іншої людини, не змішуючи їх із власними почуттями. Таким чином, емпатія й рефлексія не просто співіснують, а утворюють взаємопідсилювальну динамічну систему.

Цікаву перспективу пропонує діалогічний підхід (М. Бахтін, Б. Братусь, В. Слободчиков), у якому взаємодія емпатії та рефлексії трактується як основа «зустрічі суб'єктів». У цьому контексті емпатія — це відкритість до іншого, готовність сприймати його досвід, а рефлексія — це усвідомлення себе у цьому процесі взаємодії. Рефлексивно-емпатійний діалог дозволяє створити простір автентичного контакту, у якому народжується нове розуміння — не лише клієнта, а й самого психолога [4].

У межах практико-орієнтованих досліджень (Н. Пов'якель, Т. Яценко, Л. Орбан-Лембрик) доведено, що взаємодія емпатії та рефлексії визначає якість психотерапевтичного процесу. Високий рівень емпатії без достатнього рівня рефлексії може призвести до емоційного виснаження або ідентифікації з клієнтом, тоді як надмірна раціональна рефлексивність — до втрати чутливості та теплоти у спілкуванні. Найефективніша позиція психолога — це «рефлексивна емпатійність», що поєднує співпереживання з усвідомленням власних меж, цілей і мотивів.

Останніми роками дедалі більшої уваги набувають нейропсихологічні дослідження (наприклад, роботи Ж.-Д. Десіті, К. Ламме, Дж. Каччіоппо), які демонструють, що емпатія та рефлексія мають як спільні, так і відмінні нейронні механізми. Емпатія пов'язана переважно з активацією дзеркальних нейронів, що забезпечують емоційне віддзеркалення стану іншого, тоді як рефлексія залучає префронтальні ділянки кори, відповідальні за самоспостереження та контроль. Взаємодія цих систем створює нейробіологічну основу для узгодження емоційного та когнітивного компонентів професійної діяльності.

Професійна діяльність психолога вимагає високого рівня внутрішньої узгодженості емоційних і когнітивних процесів, оскільки саме їхня взаємодія визначає ефективність психологічного впливу. Емпатія забезпечує здатність розуміти клієнта через безпосереднє емоційне залучення, тоді як рефлексія створює можливість усвідомлення власних переживань і контролю над ними в процесі професійної комунікації. Їхнє поєднання формує психологічну готовність до глибокого, але водночас зваженого контакту, у якому зберігається баланс між залученням і дистанціюванням. У консультативній практиці емпатія виступає провідним інструментом установлення довірливого контакту. Завдяки емпатійному слуханню клієнт відчуває себе прийнятим, зрозумілим і захищеним. Це відкриває можливість для відвертого обговорення проблем, формує почуття психологічної безпеки. Проте без рефлексії емпатія може перетворитися на емоційне злиття, що унеможлиблює професійну позицію. Рефлексія, натомість, дозволяє усвідомити власну участь у процесі, відокремити

особисті емоції від емоцій клієнта, проаналізувати мотиви власних дій і висловлювань. Рефлексивний компонент взаємодії виконує функцію внутрішнього регулятора професійного мислення. Психолог, який здатний до самоспостереження й аналізу своїх реакцій, більш ефективно коригує власну поведінку в ситуації консультативного діалогу. Це дозволяє підтримувати професійну гнучкість, адаптувати стиль спілкування під потреби клієнта, зберігати конструктивність комунікації навіть за умов емоційного напруження. У такий спосіб рефлексія виступає когнітивною основою емпатійності, допомагаючи перетворювати емоційне співпереживання на цілеспрямовану професійну дію [6].

Взаємодія емпатії та рефлексії має ключове значення для процесу прийняття професійних рішень. У складних ситуаціях психолог повинен одночасно відчувати емоційний стан клієнта та усвідомлювати власні упередження, внутрішні реакції й межі втручання. Емпатія сприяє етичності рішень, забезпечує їх гуманістичну спрямованість, тоді як рефлексія — їхню раціональність і обґрунтованість. Такий взаємозв'язок попереджає емоційну імпульсивність, дозволяє утримувати професійний контроль і уникати деструктивних наслідків надмірної емоційної залученості. У структурі професійної компетентності психолога емпатійно-рефлексивна взаємодія виявляється також у здатності розуміти динаміку міжособистісних процесів. Психолог, який одночасно співпереживає й аналізує, не лише фіксує зовнішні прояви емоцій клієнта, а й розуміє глибинні смисли його поведінки. Рефлексивне осмислення власних відчуттів у цьому процесі допомагає краще розпізнати неусвідомлені аспекти комунікації — невербальні сигнали, захисні реакції, несвідомі конфлікти. Таким чином, поєднання емпатії та рефлексії сприяє більш точній психологічній діагностиці й підвищує ефективність консультативного процесу. Окремий аспект ролі взаємодії емпатії та рефлексії стосується професійного розвитку та збереження психологічного благополуччя фахівця. Постійне емоційне включення у проблеми клієнтів потребує здатності до саморегуляції, що забезпечується саме рефлексивними механізмами.

Усвідомлення власних обмежень, емоційних перевантажень, особистісних тригерів дозволяє запобігати професійному вигоранню. Емпатія в цьому процесі не лише спрямована на інших, а й виконує функцію самоприйняття — формує толерантність до власних емоцій і помилок, що є невід’ємною умовою професійної зрілості [14].

Взаємодія емпатії та рефлексії не є сталою властивістю особистості — вона формується та проявляється під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. У процесі професійного становлення психолога ці чинники визначають, наскільки збалансованими будуть емоційно-чуттєві та когнітивно-аналітичні аспекти його діяльності. До них належать особистісні риси, рівень професійної зрілості, соціально-культурні умови, організаційне середовище, а також індивідуальні стратегії саморегуляції. Особистісні чинники є базою, на якій розвивається емпатійно-рефлексивна взаємодія. До них відносять емоційну чутливість, гнучкість мислення, толерантність до невизначеності, рівень самоприйняття та внутрішньої стабільності. Емпатія потребує відкритості до емоційного досвіду інших, однак без внутрішньої врівноваженості вона може призвести до надмірного занурення в переживання клієнта. Рефлексія, своєю чергою, ґрунтується на здатності до самодистанціювання, аналітичності й самокритичності. Оптимальний рівень їхнього поєднання формується в осіб, яким властива інтегрованість емоційного та раціонального компонентів свідомості. До особистісних умов, що посилюють взаємодію емпатії та рефлексії, належать:

- високий рівень емоційного інтелекту, який забезпечує усвідомлення та регуляцію власних емоцій;
- розвинена внутрішня мотивація до самопізнання й професійного вдосконалення;
- зрілість «Я-концепції», що передбачає стійке усвідомлення власної професійної ідентичності;
- толерантність до емоційних труднощів, що дозволяє без страху занурюватися в емоційні переживання клієнта [16].

Серед чинників, які обмежують ефективну взаємодію емпатії та рефлексії, варто відзначити емоційну нестійкість, схильність до самоосуду, низький рівень самоприйняття та ригідність мислення. Психолог, який надмірно самокритичний або схильний до інтелектуалізації власних почуттів, часто втрачає здатність до щирого співпереживання. Навпаки, надмірна емоційна вразливість без розвинених рефлексивних навичок може спричинити емоційне «злиття» з клієнтом і втрату професійної дистанції. Тому саме баланс між аналітичністю та емоційністю виступає показником зрілості психолога. Професійні чинники також мають значний вплив. Рівень теоретичної підготовки, досвід практичної роботи, участь у супервізії та інтервізійних групах сприяють розвитку здатності одночасно аналізувати власну діяльність і підтримувати емпатійний контакт. Важливою умовою є культура професійного рефлексування, яка передбачає готовність до самоаналізу, прийняття критики, обговорення складних випадків без почуття загрози для професійного «Я». Психолог, який систематично осмислює свій досвід, поступово розвиває внутрішній механізм самокорекції — здатність утримувати рівновагу між співпереживанням і об'єктивністю. До соціально-професійних чинників належать особливості організаційного середовища, етичний клімат колективу, стиль керівництва, наявність психологічної підтримки серед колег. Робота в команді, де цінується відкрите обговорення емоційного досвіду, сприяє формуванню глибшої рефлексії та емпатії. Натомість атмосфера оцінювання, конкуренції або емоційного відчуження знижує здатність до співпереживання й блокує саморефлексію через захисні механізми.

Окрему групу становлять соціокультурні чинники, що визначають характер емоційного вираження й саморефлексії у професійному спілкуванні. У культурах, де прийнята висока емоційна експресивність, емпатія проявляється відкритіше, але частіше супроводжується поверховим осмисленням. У більш раціонально орієнтованих культурах переважає рефлексивний аналіз, але може бракувати емоційної теплоти у взаємодії. Для сучасної психологічної практики

важливим є вміння інтегрувати ці тенденції — підтримувати глибину емоційного контакту при високому рівні усвідомленості [8].

Суттєвим внутрішнім чинником виступає мотиваційна спрямованість діяльності психолога. Домінування зовнішніх мотивів (соціальне схвалення, матеріальні стимули) часто знижує рівень рефлексивності, тоді як внутрішня мотивація, орієнтована на допомогу, розвиток та пізнання людини, посилює емпатійність і глибину самоспостереження. Взаємодія емпатії та рефлексії найефективніше розвивається тоді, коли професійна діяльність сприймається як особистісно значущий шлях самореалізації. Певний вплив справляють і емоційно-регуляторні механізми, які визначають здатність спеціаліста зберігати психічну рівновагу в процесі роботи. Високий рівень емоційної саморегуляції сприяє гармонійному поєднанню співпереживання та аналітичного контролю. Недостатня регуляція, навпаки, веде до емоційного виснаження, зниження професійної чутливості або захисного «відключення» емпатійних реакцій.

У професійній діяльності психолога емпатія та рефлексія утворюють єдину інтегративну систему, що визначає якість міжособистісної взаємодії, точність розуміння клієнта та ефективність психологічної допомоги. Ці феномени не функціонують ізольовано — вони взаємно підсилюють один одного, створюючи умови для глибшого самопізнання та розуміння іншої людини. Емпатія забезпечує емоційне «входження» у досвід клієнта, тоді як рефлексія дає змогу усвідомити межі цього процесу, зберігаючи професійну дистанцію та аналітичність.

Для психолога така взаємодія є основою професійної компетентності, адже саме через неї формується здатність поєднувати чуттєве розуміння людини з раціональним аналізом її поведінки, мотивів і переживань. Емпатія сприяє встановленню довіри, створенню терапевтичного альянсу, прояву автентичності у спілкуванні. Рефлексія, у свою чергу, забезпечує контроль над власними емоційними реакціями, оцінку ефективності застосованих методів, усвідомлення меж професійної відповідальності. Відсутність хоча б одного з цих компонентів призводить до професійних деформацій — емоційного вигорання, ригідності

мислення, втрати гнучкості у взаємодії з клієнтом. Розвинена взаємодія емпатії та рефлексії дозволяє психологу здійснювати многорівневе розуміння клієнта: від безпосереднього співпереживання до глибокого аналітичного осмислення причин його стану. Завдяки емпатії фахівець отримує емоційно насичену інформацію про переживання іншої людини, а за допомогою рефлексії інтегрує ці дані в цілісну модель психологічної ситуації. Такий процес забезпечує більш точне діагностування проблеми та вибір адекватних стратегій психокорекційного впливу. Крім того, взаємозв'язок емпатії та рефлексії є ключовим чинником професійного розвитку психолога. Рефлексія сприяє усвідомленню власних етичних позицій, професійних меж і особистих обмежень, тоді як емпатія стимулює гуманістичну спрямованість, відкритість до досвіду інших, чутливість до контексту спілкування. Їхнє гармонійне поєднання створює умови для постійного самовдосконалення, профілактики емоційного вигорання й збереження автентичності в професійних стосунках [12].

Таким чином, взаємодія емпатії та рефлексії виступає не лише психологічним механізмом, а й системоутворювальним чинником професійної компетентності фахівця. Вона забезпечує баланс між емоційною включеністю та когнітивною усвідомленістю, між людяністю й аналітичністю, що є визначальними критеріями зрілості сучасного психолога-практика. Розвиток цієї взаємодії має розглядатися як центральний напрям професійної підготовки й особистісного зростання майбутніх фахівців.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз дав змогу окреслити емпатію та рефлексію як фундаментальні професійно значущі характеристики особистості психолога, що визначають якість і результативність його діяльності. Емпатія виступає основним механізмом емоційного розуміння іншої людини, тоді як рефлексія забезпечує когнітивно-аналітичний рівень усвідомлення власних дій, мотивів та емоційних реакцій. Разом вони утворюють інтегративну систему, яка лежить в

основі гуманістичної та етично відповідальної професійної практики. У процесі аналізу поняття емпатії було встановлено, що її сутність розкривається як здатність до емоційного співпереживання, розуміння внутрішнього світу іншої людини та прийняття її почуттів без оцінювання. Емпатія має складну структуру, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, які забезпечують різні рівні співпереживання — від безпосереднього емоційного відгуку до усвідомленого розуміння позиції іншого. Особливу роль у розвитку емпатійності відіграють професійні умови діяльності психолога, які сприяють формуванню навичок емоційної чутливості, толерантності та безумовного прийняття клієнта.

Поняття рефлексії у сучасній психології розглядається як процес усвідомлення суб'єктом власних психічних станів, мотивів, способів діяльності та їх результатів. Рефлексія є не лише механізмом самопізнання, а й важливим інструментом професійного саморозвитку, оскільки дозволяє спеціалісту оцінювати власну ефективність, здійснювати корекцію поведінкових стратегій, уникати емоційного перенавантаження. Її структура охоплює самоспостереження, критичний аналіз власних дій, переосмислення досвіду й вироблення нових професійних рішень.

Теоретичний аналіз взаємозв'язку емпатії та рефлексії показав, що їхня взаємодія має системний і взаємозалежний характер. Емпатія забезпечує глибину емоційного розуміння клієнта, тоді як рефлексія регулює процес співпереживання, дозволяючи уникнути надмірної ідентифікації з переживаннями іншої людини. Збалансоване поєднання цих феноменів формує основу професійної зрілості психолога, визначаючи його здатність до саморегуляції, етичного вибору, ефективного аналізу проблеми та побудови довірчих стосунків із клієнтом.

Отже, емпатія та рефлексія постають як взаємодоповнювальні компетентності, що інтегрують емоційно-чуттєвий і когнітивно-аналітичний аспекти діяльності фахівця. Їхній розвиток є необхідною умовою професійної ефективності, оскільки саме завдяки їхній узгодженій дії забезпечується

цілісність психологічного впливу, адекватність розуміння клієнта та збереження внутрішньої рівноваги спеціаліста. У цьому контексті подальше емпіричне дослідження особливостей взаємодії емпатії та рефлексії у фахівців-психологів має важливе значення для удосконалення системи професійної підготовки та розвитку особистісної компетентності майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА

2.1. Методологічна схема побудови дослідження

Побудова емпіричного дослідження ґрунтувалася на системному, діяльнісному та гуманістичному підходах, які розглядають емпатію та рефлексію як взаємопов'язані компоненти професійної компетентності психолога. Методологічна схема спрямована на комплексне вивчення особливостей прояву, рівня розвитку та взаємодії емпатії й рефлексії у фахівців, які здійснюють психологічну практику.

Вихідною теоретичною позицією є уявлення про те, що ефективність професійної діяльності психолога визначається не лише рівнем його теоретичних знань і практичних навичок, а й глибиною усвідомлення власних внутрішніх процесів і здатністю розуміти переживання іншої людини. Саме тому емпатія та рефлексія розглядаються як ключові психологічні механізми, що забезпечують гуманістичну орієнтацію діяльності, підтримують професійну етику й сприяють розвитку терапевтичного контакту з клієнтом.

Мета, об'єкт, предмет і завдання дослідження:

Мета дослідження — визначити особливості взаємодії емпатії та рефлексії в професійній діяльності фахівців-психологів.

Об'єкт дослідження — психологічні процеси емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів.

Предмет дослідження — особливості прояву та взаємозв'язку емпатії і рефлексії в контексті виконання професійних обов'язків психологами.

Гіпотезою дослідження стало припущення про те, що у професійній діяльності психологів рівень розвитку емпатії позитивно корелює з рівнем рефлексивної компетентності, а взаємодія цих процесів сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності.

Емпіричне дослідження проводилося серед практикуючих психологів, які працюють у закладах освіти, центрів психологічної допомоги та приватної практики. Загальна кількість респондентів становила 32 особи віком від 24 до 46 років, серед яких 27 жінок (84%) та 5 чоловіків (16%), із різним стажем професійної діяльності (від 1 до 15 років), середній стаж професійної діяльності – 7,3 роки. Такий добір забезпечив репрезентативність вибірки за ключовими професійними характеристиками, що дозволяє зробити узагальнення щодо прояву емпатійно-рефлексивних механізмів у фахівців-психологів.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Усі респонденти були попередньо поінформовані про мету, завдання та умови дослідження, що відповідає етичним принципам проведення психологічних досліджень (зокрема, принципам конфіденційності, добровільної участі та інформованої згоди). Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з дотриманням принципів професійної етики психолога.

Методи та методики дослідження.

Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку різних аспектів емпатії, рефлексії та їхньої взаємодії. Кожна з методик забезпечує кількісне та якісне вимірювання досліджуваних феноменів, що дозволяє здійснити комплексний аналіз.

1. Шкала емпатії Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI).

Методика розроблена для вимірювання багатовимірної структури емпатії, зокрема її когнітивної та емоційної складових. Опитувальник містить 28 тверджень, які оцінюються респондентами за п'ятибальною шкалою (“від зовсім не згоден” до “повністю згоден”). Методика дозволяє виявити індивідуальні особливості здатності розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм і реагувати відповідно до соціальних ситуацій. Результати використовуються для кількісного визначення рівня розвитку емпатії у фахівців-психологів.

2. Опитувальник рефлексивної функції (Reflective Functioning Questionnaire, RFQ).

Ця методика оцінює рівень розвитку рефлексивних здібностей, тобто здатність розуміти власні психічні стани та емоції, а також інтерпретувати внутрішній світ інших людей. Опитувальник складається з низки тверджень, що дозволяють оцінити глибину самопізнання, усвідомлення мотивів поведінки та здатність до самоаналізу. У контексті даного дослідження RFQ використовується для визначення рівня рефлексивної компетентності психологів.

3. Ситуаційний опитувальник професійної діяльності психолога (адаптована методика Situational Judgment Test, SJT).

Методика спрямована на виявлення особливостей практичного застосування емпатії та рефлексії у реальних професійних ситуаціях. Респондентам пропонуються змодельовані професійні кейси, у яких вони мають обрати оптимальні способи реагування. Це дозволяє оцінити, як теоретичні знання та особистісні якості інтегруються у професійній поведінці. Методика поєднує кількісні та якісні показники, що робить її придатною для комплексного аналізу взаємодії емпатійних і рефлексивних процесів.

Організація та процедура дослідження.

Дослідження проводилося у три етапи:

— На першому етапі здійснено підготовчий аналіз наукових джерел, добір методик і розроблення інструкцій для респондентів.

— На другому етапі проведено основну емпіричну частину — анкетування, тестування та збір результатів за трьома методиками. Кожен учасник проходив діагностику індивідуально, у комфортних умовах, без часових обмежень, що забезпечувало достовірність отриманих даних.

— На третьому етапі здійснено статистичну обробку результатів, визначення кореляційних зв'язків між показниками емпатії та рефлексії, а також інтерпретацію отриманих результатів відповідно до поставленої гіпотези.

2.2. Аналіз даних дослідження, їхня інтерпретація

Переходимо до представлення результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей прояву емпатії та рефлексії у професійній діяльності фахівців-психологів, а також на визначення характеру взаємозв'язку між цими психологічними процесами. Аналіз емпіричних даних дозволяє конкретизувати теоретичні положення, викладені у попередньому розділі, та виявити практичні закономірності функціонування емпатійно-рефлексивних механізмів у професійній взаємодії психолога з клієнтом. У ході інтерпретації отриманих результатів здійснюється порівняння показників за окремими шкалами методик, визначаються тенденції, взаємозв'язки та статистично значущі залежності між рівнями розвитку емпатії та рефлексії, що уможливорює формування узагальненої картини їхнього впливу на ефективність професійної діяльності психологів.

Перший етап.

Для вивчення особливостей прояву емпатії у фахівців-психологів було використано шкалу емпатії Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI). Методика дозволяє оцінити різні аспекти емпатії — когнітивні та емоційні компоненти, що виявляються у здатності розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм, а також регулювати власну поведінку відповідно до соціального контексту. Отримані результати за вибіркою дослідження зібрано і узагальнено у Табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники рівнів емпатії за шкалою М. Девіса (IRI)

№	Шкала емпатії	Мін.	Макс.	Середнє (М)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень розвитку
1	Перспективне прийняття	11	27	21.8	3.4	Високий
2	Фантазія	10	28	20.1	3.9	Середній
3	Емпатійна турбота	14	30	24.6	3.2	Високий

№	Шкала емпатії	Мін.	Макс.	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень розвитку
4	Особистісний дистрес	7	24	15.3	4.1	Помірний

Отримані результати свідчать, що загальний рівень емпатії у вибірці фахівців-психологів перебуває у межах високого, що є очікуваним для представників допомагаючих професій. Найвищі показники спостерігаються за шкалами «Емпатійна турбота» ($M = 24.6$) та «Перспективне прийняття» ($M = 21.8$), що вказує на добре розвинені когнітивні та емоційно-гуманістичні аспекти емпатійної компетентності. Це означає, що більшість учасників здатні ефективно приймати точку зору іншої людини, адекватно оцінювати її внутрішній стан, а також емоційно відгукуватися, не втрачаючи професійної дистанції. Психологи демонструють переважання емоційної зрілості у поєднанні з когнітивною усвідомленістю, що забезпечує збалансований характер емпатії в професійній діяльності. Водночас показник за шкалою «Особистісний дистрес» ($M = 15.3$) засвідчує помірний рівень емоційної вразливості. Це вважається адаптивним для психологів, оскільки надмірна емоційна залученість може призводити до професійного вигорання. Помірний дистрес, навпаки, свідчить про збереження емоційної стабільності та здатності до саморегуляції. Шкала «Фантазія» ($M = 20.1$) має середні значення, що може вказувати на достатній, але не надмірний рівень емоційної ідентифікації з переживаннями інших. Це важливо у професійному контексті, оскільки дозволяє підтримувати баланс між емоційною чутливістю та аналітичним підходом у роботі з клієнтом.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що емпатія у вибірці досліджуваних представлена гармонійно, без вираженого домінування емоційного чи когнітивного компонентів. Такий баланс є оптимальним для ефективної професійної діяльності психологів, оскільки сприяє формуванню глибокого, але контрольованого емоційного залучення у взаємодії з клієнтом.

Для виявлення можливих гендерних відмінностей було здійснено порівняльний аналіз середніх показників емпатії серед жінок і чоловіків. Результати наочно представлено на Рис. 2.1.

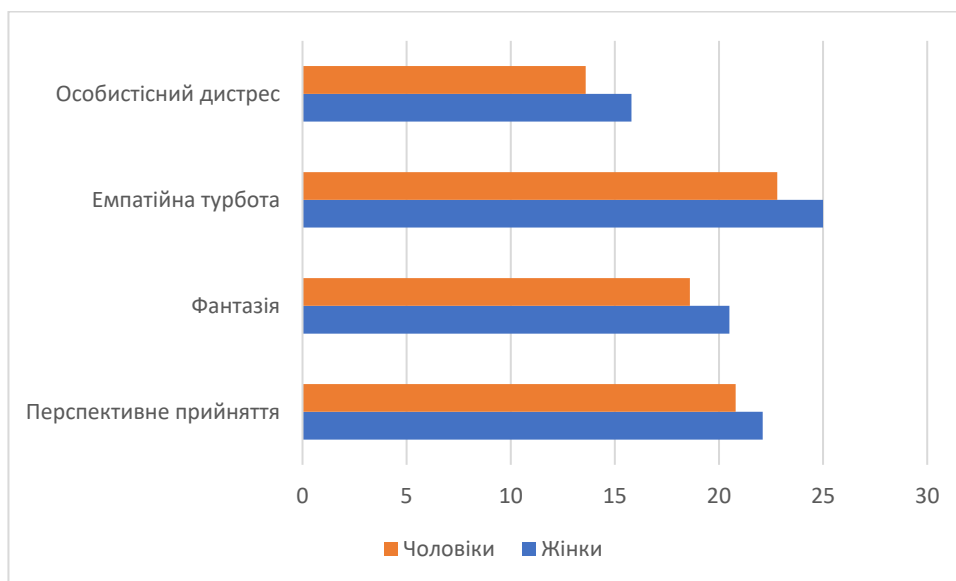


Рис. 2.1. Порівняння середніх показників емпатії за шкалою М. Девіса (IRI) залежно від статі.

Аналізуючи отримані дані можна стверджувати, що жінки демонструють дещо вищі показники емпатії, особливо за шкалами «Емпатійна турбота» та «Фантазія». Це узгоджується з даними сучасних психологічних досліджень, де зазначається, що жінки зазвичай характеризуються більшою емоційною чутливістю та вираженою схильністю до емоційного співпереживання. Однак різниця не є статистично, що свідчить про загальну однорідність вибірки у рівні розвитку емпатійної компетентності. Це пояснюється тим, що професійна підготовка та діяльність психологів формують специфічні стандарти емоційної регуляції й емпатійного реагування, незалежно від гендерних характеристик. Отже, можна констатувати, що гендер не є визначальним чинником розвитку емпатії серед фахівців-психологів. Ключову роль у цьому процесі відіграють професійні та особистісно-ціннісні особливості, досвід практичної роботи та рівень рефлексивної усвідомленості.

Другий етап.

Для оцінки рівня розвитку рефлексії у фахівців-психологів застосовано Опитувальник рефлексивної функції (Reflective Functioning Questionnaire, RFQ),

який дозволяє дослідити ступінь усвідомлення власних психічних станів, розуміння емоцій і мотивів поведінки інших людей, а також здатність інтегрувати ці знання у процесі саморегуляції. Отримані результати за вибіркою дослідження зібрано і узагальнено у Табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники розвитку рефлексивної функції у фахівців-психологів за методикою RFQ

№	Шкала	Мін.	Макс.	Середнє (М)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень розвитку
1	Упевненість у розумінні психічних станів (RFQ-C)	14	28	22.9	3.1	Високий
2	Невпевненість у розумінні психічних станів (RFQ-U)	7	20	11.8	3.6	Низький–помірний

Аналіз результатів свідчить, що у більшості досліджуваних спостерігається високий рівень розвитку рефлексивної компетентності, що узгоджується з даними щодо високих показників емпатії, виявлених за шкалою Девіса. Середнє значення за шкалою «Упевненість у розумінні психічних станів» ($M = 22.9$) демонструє сформовану здатність фахівців до осмислення власних думок, емоцій і професійних дій, що є ознакою зрілої професійної самосвідомості. Водночас низький рівень невпевненості ($M = 11.8$) вказує на те, що психологи, як правило, не відчують труднощів у розумінні внутрішніх станів — як власних, так і клієнтських. Це свідчить про емоційно-когнітивну інтеграцію, необхідну для ефективної професійної діяльності у сфері психологічного консультування, психокорекції та освіти.

Порівняльний аналіз, наочно представлений на Рис. 2.2., засвідчує, що показники впевненості значно переважають невпевненість, що підтверджує загальну тенденцію до високого рівня саморефлексії у вибірці.

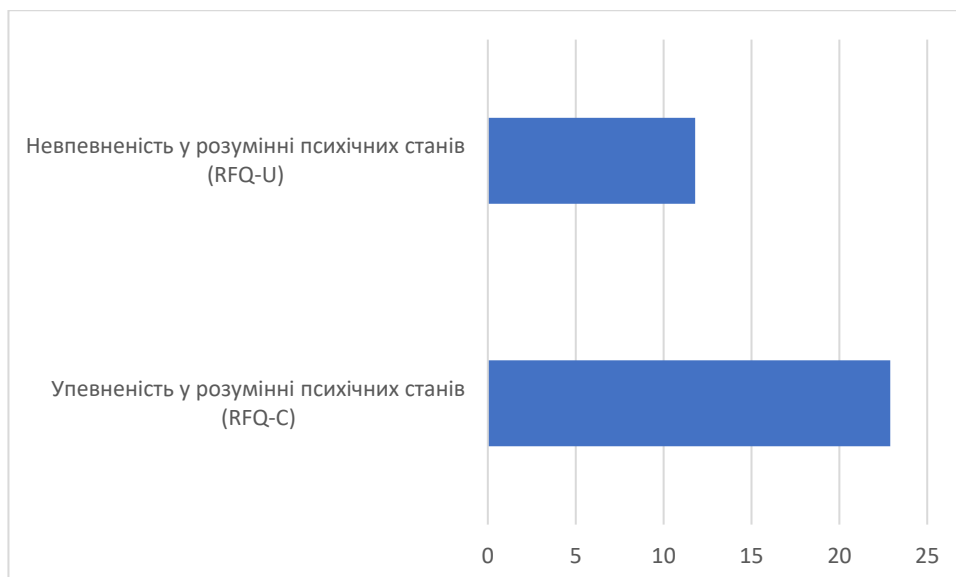


Рис. 2.2. Середні показники рефлексивної функції у фахівців-психологів за шкалами RFQ-C та RFQ-U.

На Рис. 2.2. відображено співвідношення показників за двома шкалами опитувальника RFQ. Як видно з діаграми, рівень упевненості у розумінні психічних станів суттєво вищий за рівень невпевненості, що свідчить про зрілість рефлексивної функції, емоційну стабільність і здатність до професійного самоаналізу. Така динаміка узгоджується з теоретичними положеннями щодо взаємозв'язку емпатії та рефлексії як взаємодоповнювальних процесів професійної діяльності психолога.

Третій етап.

Для поглибленого вивчення взаємодії емпатії та рефлексії у професійній діяльності було використано ситуаційний опитувальник (SJT), який моделює типові робочі ситуації, з якими стикаються фахівці-психологи у своїй практиці. Респонденти оцінювали декілька можливих варіантів поведінки у запропонованих професійних кейсах (наприклад, консультування клієнта у кризовому стані, конфлікт між професійними обов'язками та особистими переконаннями, робота в мультидисциплінарній команді тощо). Отримані і узагальнені дані представлено у Табл. 2.3.

Аналіз результатів показав, що у більшості респондентів (50% для емпатії та 40,6% для рефлексії) спостерігається середній рівень прояву зазначених

якостей у професійних ситуаціях, що свідчить про достатній, але не максимальний розвиток цих компетентностей у реальних умовах роботи.

Таблиця 2.3.

**Рівень прояву емпатійності та рефлексивності у ситуаційному
опитувальнику**

№	Рівень прояву	Кількість осіб (емпатія)	% (емпатія)	Кількість осіб (рефлексія)	% (рефлексія)
1	Високий	12	37,5 %	14	43,8 %
2	Середній	16	50,0 %	13	40,6 %
3	Низький	4	12,5 %	5	15,6 %
4	Разом	32	100 %	32	100 %

Водночас високий рівень емпатійності продемонстрували 37,5% опитаних, а високий рівень рефлексії — 43,8%, що свідчить про взаємопов'язаність цих якостей і тенденцію до їхнього збалансованого прояву у професійно компетентних фахівців. Отримані дані також підтверджують, що низькі показники за обома критеріями (приблизно 12–15%) характерні переважно для молодих спеціалістів або психологів із незначним досвідом практичної роботи. Це може бути зумовлено ще не сформованими стратегіями професійного саморефлексування та недостатнім досвідом емоційної взаємодії з клієнтами.

Наочно ці відмінності представлено на Рис. 2.3.

Таким чином, за результатами SJT виявлено, що найвищих показників ефективності у змодельованих професійних ситуаціях досягають саме ті фахівці, які поєднують здатність до емпатійного сприйняття з усвідомленим аналізом власних дій, що підкріплює гіпотезу про позитивну взаємодію емпатії та рефлексії як ключових складових професійної компетентності психолога.

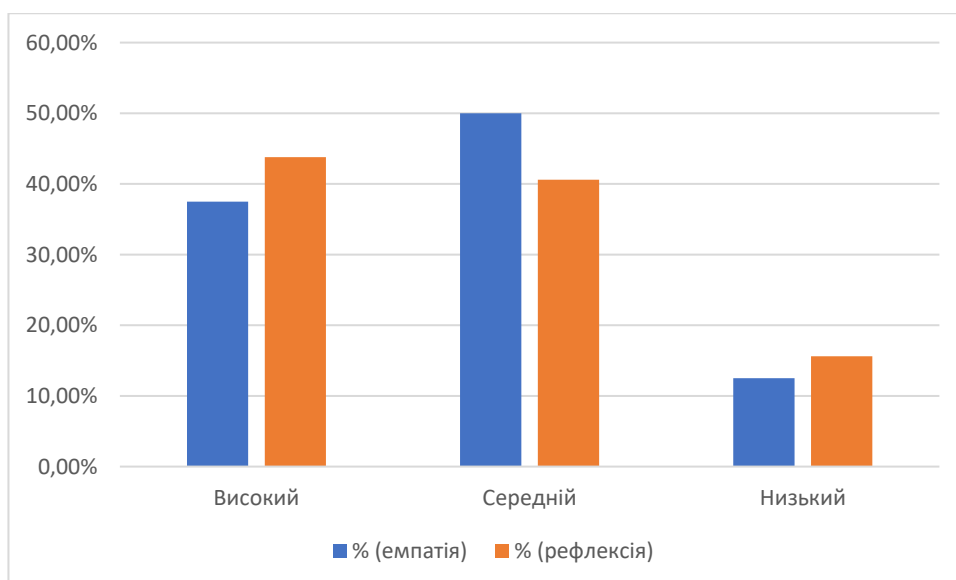


Рис. 2.3. Порівняння рівнів прояву емпатійності та рефлексивності у вибірці.

Для перевірки гіпотези про позитивний взаємозв'язок емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів було проведено кореляційний аналіз Пірсона між показниками трьох використаних методик: Шкали емпатії Девіса (IRI), Опитувальника рефлексивної функції (RFQ) та Ситуаційного опитувальника професійної діяльності психолога (SJT). Узагальнені дані представлено у Табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційна матриця показників емпатії, рефлексії та професійної компетентності психологів

Показник	PT	FAN	EC	PD	RFQ_C	RFQ_U	SJT_EM	SJT_RF
PT	1	0.40	0.55	-0.30	0.60	-0.28	0.45	0.42
FAN	0.40	1	0.45	-0.18	0.35	-0.20	0.32	0.31
EC	0.55	0.45	1	-0.25	0.55	-0.22	0.50	0.46
PD	-0.30	-0.18	-0.25	1	-0.32	0.30	-0.18	-0.20
RFQ_C	0.60	0.35	0.55	-0.32	1	-0.65	0.50	0.62
RFQ_U	-0.28	-0.20	-0.22	0.30	-0.65	1	-0.25	-0.27
SJT_EM	0.45	0.32	0.50	-0.18	0.50	-0.25	1	0.58
SJT_RF	0.42	0.31	0.46	-0.20	0.62	-0.27	0.58	1

Як бачимо, результати Табл. 2.4. показують наступне:

1. Когнітивні та емоційні компоненти емпатії (PT, EC, FAN) демонструють помірно сильні та високі кореляції між собою ($r = 0.40-0.55$), що свідчить про інтегрованість емпатійної компетентності у вибірці.

2. Негативні кореляції шкали Особистісного дистресу (PD) з іншими шкалами емпатії та рефлексії ($r = -0.18- -0.32$) вказують, що надмірна емоційна залученість може дещо обмежувати когнітивну і емоційну ефективність фахівця.

3. Шкали RFQ (C та U) демонструють очікувану взаємну інверсію: високий рівень упевненості (RFQ_C) корелює позитивно з когнітивною і емоційною емпатією та проявами у SJT ($r = 0.50-0.62$), тоді як невпевненість (RFQ_U) має слабко негативні кореляції з емпатією і SJT.

4. Показники SJT (емпатія та рефлексія у професійних ситуаціях) корелюють між собою високими значеннями ($r = 0.58$) та позитивно з основними шкалами емпатії та RFQ_C, що підтверджує взаємозв'язок емпатії та рефлексії у реальних професійних умовах.

Загалом, результати кореляційного аналізу підтримують гіпотезу дослідження: рівень розвитку емпатії у психологів позитивно корелює з рівнем рефлексивної компетентності, а взаємодія цих процесів відображається у більш ефективному професійному реагуванні на складні ситуації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження взаємодії емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів підтвердило, що обидва психічні процеси є взаємопов'язаними та суттєво впливають на професійну компетентність фахівця. За результатами Шкали емпатії Девіса (IRI) більшість учасників демонструють високий та середній рівень когнітивної та емоційної емпатії, зокрема у складових «Перспективне прийняття» та «Емпатійна турбота», що свідчить про сформовану здатність розуміти та приймати емоційний стан інших.

Дані Опитувальника рефлексивної функції (RFQ) показали високий рівень розвитку рефлексивної компетентності: більшість респондентів характеризуються упевненістю у розумінні власних і чужих психічних станів, що є ознакою зрілої професійної самосвідомості. Низькі показники невпевненості свідчать про адекватну емоційно-когнітивну інтеграцію, необхідну для професійної саморегуляції.

За Ситуаційним опитувальником професійної діяльності психолога (SJT) виявлено, що найбільша частка фахівців демонструє середній та високий рівень емпатії і рефлексії у змодельованих професійних ситуаціях. Це свідчить про здатність поєднувати емоційне співпереживання з усвідомленим аналізом власних дій, що підвищує ефективність професійної діяльності.

Кореляційний аналіз підтвердив позитивний взаємозв'язок емпатії та рефлексії: високі показники когнітивної та емоційної емпатії корелюють із впевненістю у рефлексії та проявами обох процесів у професійних ситуаціях ($r = 0.42-0.62$). Негативні зв'язки особистісного дистресу та невпевненості у рефлексії відображають потенційні обмеження професійної компетентності за умови надмірної емоційної залученості.

Таким чином, емпіричні дані підтверджують ключову роль взаємодії емпатії та рефлексії у формуванні професійної компетентності психолога, демонструючи, що поєднання цих процесів забезпечує ефективну роботу з клієнтами, обґрунтоване прийняття рішень та високий рівень професійного саморозвитку.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Програма тренінгу з розвитку емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів

Професійна компетентність психолога значною мірою визначається здатністю поєднувати емпатійні та рефлексивні навички у роботі з клієнтом. Результати емпіричного дослідження, проведеного у розділі 2, показали наявність значущого позитивного взаємозв'язку між рівнем розвитку емпатії та рефлексії у фахівців-психологів, що підтверджує необхідність системного підходу до розвитку цих компетентностей. У зв'язку з цим актуальним завданням є розробка тренінгової програми, спрямованої на оптимізацію взаємодії емпатії та рефлексії, підвищення ефективності професійної діяльності та формування збалансованої системи емоційного реагування та саморефлексії.

Програма призначена для фахівців-психологів, які прагнуть підвищити ефективність професійної діяльності, поліпшити контакт з клієнтами та сформувати збалансовану систему емоційного реагування й саморефлексії.

Основні принципи програми: поступовість, інтеграція теоретичних знань і практичних навичок, індивідуалізація вправ, групова взаємодія та безпечне емоційне середовище.

Мета програми: розвинути та інтегрувати когнітивну і емоційну емпатію з рефлексивною компетентністю психологів, підвищивши їхню ефективність у професійній діяльності та здатність до саморегуляції.

Завдання програми:

- Сформувати здатність усвідомлено сприймати точку зору іншої людини та аналізувати її поведінку.
- Розвинути вміння адекватно реагувати на емоційні стани клієнтів, підтримуючи професійну дистанцію.

- Навчити систематичному самоспостереженню та оцінці власних дій у професійних ситуаціях.
- Інтегрувати емпатійні та рефлексивні навички у змодельованих професійних кейсах.
- Оцінити ефективність тренінгу шляхом повторного тестування та аналізу динаміки змін у компетентності.

У Табл. 3.1. представлено структурну схему програми тренінгу з розвитку емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів.

Таблиця 3.1.

Структура програми тренінгу з розвитку емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів

Модуль	Тема	Мета	Завдання	Методи та вправи	Очікуваний результат
1	Розвиток когнітивної емпатії	Сформувати здатність усвідомлено сприймати точку зору клієнта	Розуміння мотивів, аналіз поведінки, увага до невербальних проявів	Рольові ігри, аналіз відео-кейсів, групові обговорення	Зростання когнітивної емпатії, точніше розуміння клієнта
2	Розвиток емоційної емпатії	Навчити усвідомлювати та адекватно реагувати на емоції клієнта	Формування співпереживання, активне слухання, збереження професійної дистанції	Вправи «Ехо емоцій», групові кейси, релаксаційні техніки	Підвищення емоційної чутливості та контролю власних реакцій
3	Формування рефлексивної компетентності	Розвинути здатність до самостереження та аналізу власних дій	Критичний аналіз дій, усвідомлення мотивів, ведення професійного журналу	Самостереження, аналіз кейсів, групові дискусії	Зростання рівня саморефлексії та професійної саморегуляції
4	Інтеграція емпатії та рефлексії	Поєднати емпатійні та рефлексивні навички у професійній діяльності	Ефективне реагування у складних ситуаціях, оптимізація взаємодії	Симуляційні кейси, груповий розбір конфліктів, розробка індивідуального плану	Збалансоване поєднання емпатії та рефлексії, підвищення ефективності роботи

Модуль	Тема	Мета	Завдання	Методи та вправи	Очікуваний результат
5	Контроль та оцінка ефективності	Оцінити динаміку розвитку компетентностей	Порівняння до/після тренінгу, аналіз результатів, зворотний зв'язок	Повторне тестування (IRI, RFQ, SJT), дискусії, індивідуальні консультації	Визначення ефективності програми, планування подальшого розвитку

Структура програми:

Тривалість програми: 5 модулів, загальна кількість годин – 20–25 академічних годин, рекомендовано провести у форматі двох-трьох днів або серії щотижневих занять по 2–3 години.

Модуль 1. Розвиток когнітивної емпатії.

Завдання:

- Навчити технікам «рольового перекладу» (perspective taking) у змодельованих професійних кейсах.
- Формувати навичку аналізу поведінки клієнта та прогнозування її наслідків.
- Розвинути уважність до невербальної комунікації (міміка, жести, тон голосу).

Методи та вправи:

- Техніки «рольового перекладу» (perspective taking) для розуміння погляду та мотивації клієнта.
- Аналіз поведінки клієнта та прогнозування наслідків його дій у змодельованих кейсах.
- Вправи з інтерпретації невербальних проявів: міміка, жести, інтонації.

Методика проведення: рольові ігри, аналіз відео-кейсів, групові обговорення.

Модуль 2. Розвиток емоційної емпатії.

Завдання:

- Розвивати здатність до співпереживання, збереження емоційної рівноваги.
- Формувати навички активного слухання та вербалізації почуттів клієнта.
- Створити атмосферу безумовного прийняття у професійній взаємодії.

Методи та вправи:

- Вправи на активне слухання та вербалізацію емоційного стану клієнта.
- Техніки «емоційного резонансу» для формування співпереживання без втрати професійної дистанції.
- Робота з груповими кейсами із сильними емоційними проявами.
- Контроль власної емоційної реакції через релаксаційні практики та усвідомлене дихання.

Модуль 3. Формування рефлексивної компетентності.

Завдання:

- Навчити систематично проводити самоспостереження під час і після професійних ситуацій.
- Розвинути здатність критично оцінювати власну професійну діяльність.
- Створити умови для формування індивідуальних стратегій професійного розвитку.
- Самоспостереження під час і після професійних ситуацій.

Методи та вправи:

- Аналіз власних рішень у змодельованих кейсах із акцентом на усвідомлення мотивів та наслідків.
- Ведення професійного журналу з рефлексивними нотатками.
- Групові дискусії «Що я зробив би і чому» для розвитку критичного аналізу та саморегуляції.

Модуль 4. Інтеграція емпатії та рефлексії.

Завдання:

- Поєднати когнітивну та емоційну емпатію з рефлексивним аналізом дій.
- Тренувати прийняття обґрунтованих професійних рішень у складних ситуаціях.

- Підвищити ефективність міжособистісної взаємодії та роботу з груповими динаміками.

Методи та вправи:

- Симуляційні кейси із поетапним аналізом реакцій учасників.
- Розбір конфліктних ситуацій і спільний пошук оптимальних стратегій професійного реагування.
- Розробка індивідуального плану професійного розвитку із збереженням балансу емпатії та рефлексії.

Модуль 5. Контроль та оцінка ефективності

Завдання:

- Провести повторне тестування учасників за методиками IRI, RFQ та SJT.
- Порівняти показники до і після тренінгу, визначити тенденції зміни рівнів емпатії та рефлексії.
- Зібрати зворотний зв'язок для корекції та вдосконалення програми.

Методи та вправи:

- Повторне тестування за методиками IRI, RFQ та SJT для оцінки динаміки змін.
- Аналіз кількісних і якісних показників: порівняння до та після тренінгу.
- Збір зворотного зв'язку від учасників для подальшого удосконалення програми.
- Індивідуальні консультації для планування подальшого професійного розвитку.

Організаційні аспекти:

Тренінг проводиться у груповому форматі (8–12 осіб).

Забезпечується конфіденційність, безпечне емоційне середовище та добровільна участь.

Використовуються інтерактивні методи: рольові ігри, аналіз кейсів, групові обговорення, самостійні рефлексивні завдання.

Очікуваний ефект:

- Підвищення рівня когнітивної та емоційної емпатії.
- Зростання рефлексивної компетентності та здатності до саморегуляції.
- Оптимізація взаємодії емпатії та рефлексії у професійній діяльності.
- Покращення ефективності прийняття рішень та взаємодії з клієнтами.

Підсумовуючи, запропонована програма тренінгу забезпечує системний розвиток та інтеграцію когнітивної та емоційної емпатії з рефлексивною компетентністю у професійній діяльності психологів. Поєднання теоретичних знань і практичних вправ, поступове нарощування складності завдань та регулярна оцінка ефективності дозволяють підвищити здатність психологів до усвідомленого аналізу власних дій, адекватного реагування на емоційні стани клієнтів та ефективної саморегуляції. Реалізація такої програми сприяє оптимізації професійної взаємодії, розвитку компетентності та підвищенню якості психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розділ 3 присвячено розробці та обґрунтуванню програми тренінгу з розвитку емпатії та рефлексії у професійній діяльності психологів. Програма має модульну структуру і включає п'ять взаємопов'язаних блоків, що забезпечують поступове формування когнітивної та емоційної емпатії, розвиток рефлексивної компетентності та інтеграцію цих навичок у професійній практиці. Кожний модуль передбачає конкретні завдання, методи та вправи, спрямовані на розвиток самоспостереження, критичного аналізу власної діяльності, усвідомленого сприйняття емоційних станів клієнта, а також тренування адекватного реагування у складних професійних ситуаціях.

Особлива увага приділена поєднанню теоретичної підготовки та практичної діяльності, використанню інтерактивних методів, рольових ігор,

аналізу кейсів та веденню професійного журналу, що дозволяє учасникам систематично оцінювати та коригувати власні дії, підвищуючи рівень професійної саморегуляції. Впровадження контрольних заходів, включаючи повторне тестування за методиками IRI, RFQ та SJT, забезпечує можливість кількісного і якісного оцінювання динаміки розвитку емпатії та рефлексії у психологів, що підтверджує ефективність запропонованої програми.

Таким чином, реалізація тренінгу сприяє комплексному підвищенню професійної компетентності психологів, оптимізації взаємодії емпатії та рефлексії, формуванню збалансованого підходу до роботи з клієнтами та розвитку здатності до усвідомленого прийняття професійних рішень. Програма має практичну цінність і може бути використана як модель для подальших навчально-корекційних заходів у психологічній практиці, а також слугувати основою для досліджень у сфері професійного розвитку фахівців-психологів.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження засвідчило, що емпатія та рефлексія виступають ключовими професійно значущими характеристиками психолога, які визначають ефективність його діяльності, якість взаємодії з клієнтом та здатність до саморегуляції. Теоретичний аналіз показав, що емпатія забезпечує глибоке емоційне розуміння іншої людини, інтегруючи когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, тоді як рефлексія дозволяє критично оцінювати власні дії, мотиви й емоційні реакції, забезпечуючи усвідомлену регуляцію професійної поведінки. Взаємодія цих процесів формує інтегративну систему компетентностей, що лежить в основі гуманістично орієнтованої, етично відповідальної практики психолога.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність значущого позитивного взаємозв'язку між емпатією та рефлексією у професійній діяльності психологів. За результатами Шкали емпатії Девіса (IRI) більшість респондентів демонструють високий і середній рівень когнітивної та емоційної емпатії, зокрема у складових «Перспективне прийняття» та «Емпатійна турбота». Опитувальник рефлексивної функції (RFQ) показав високий рівень рефлексивної компетентності, що підтверджує сформовану здатність до самоспостереження та аналізу власних дій. Ситуаційний опитувальник професійної діяльності психолога (SJT) продемонстрував, що більшість фахівців здатні поєднувати емоційне співпереживання з усвідомленим аналізом власних дій у професійних ситуаціях. Кореляційний аналіз виявив стійкі позитивні зв'язки між рівнями емпатії та рефлексії ($r = 0.42-0.62$), що свідчить про їхню інтегративну роль у професійній компетентності психолога.

На основі теоретичних і емпіричних даних була розроблена модульна програма тренінгу, яка передбачає п'ять блоків: розвиток когнітивної та емоційної емпатії, формування рефлексивної компетентності, інтеграцію емпатії та рефлексії, а також контроль та оцінку ефективності. Використання інтерактивних методів, рольових ігор, аналізу кейсів та ведення професійного

журналу дозволяє систематично розвивати і поєднувати ключові професійні навички, підвищуючи ефективність роботи психолога та оптимізуючи взаємодію з клієнтами. Реалізація програми сприяє розвитку усвідомленого прийняття рішень, підвищенню професійної саморегуляції та формуванню збалансованого підходу до професійної діяльності.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що узгоджена взаємодія емпатії та рефлексії є критично важливою для формування професійної компетентності психолога. Теоретичні висновки, емпіричні дані та практична програма тренінгу можуть бути використані як основа для підвищення ефективності професійної підготовки психологів, розвитку їхніх компетентностей та подальших наукових досліджень у сфері професійного зростання фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басов А. Г. Поняття емпатії в вітчизняній та зарубіжній психології. Одеса, Молодий вчений, 2012. 256 с.
2. Бойко В., Виговська Л., Гаврилова Т. Особливості емпатії особистості з позиції когнітивної психології // Редколегія: Пасічник І. (голов. ред.) та ін. - Острог : Національний університет «Острозька академія», 2021. - 112 с. - Режим доступу: eprints.oa.edu.ua (дата звернення: 22.10.2025). - С. 58.
3. Варій М.Й. Загальна психологія. Київ, ЦУЛ, 2007. 968 с.
4. Гнезділов Д.Ю. Особливості внутрішньої структури емпатії. Наука і освіта. 2013. №1-2. С. 22-26.
5. Гура О. І. Концепти професійної Я-концепції фахівця. Наука і освіта: науково-педагогічний журнал Південного наукового центру АПН України. 2009. № 1–2. С. 150–155.
6. Дерев'янка С.П. Характеристики емпатії студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 126. С. 70-74.
7. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: ЖДУ ім.Івана Франка, 2007. 328 с.
8. Журавльова Л. П., Данковцева Є. В. Особистісні чинники успішної професійної діяльності. Наука і освіта. 2006. № 5–6. С. 32–34.
9. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ, Либідь, 2007. 256 с.
10. Коган. І. Становлення особистісної ідентичності у процесі професійної адаптації: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2005, 24 с.
11. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Діагностичні методики.Психологу для роботи. Збірник, видання 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С.118 – 121, 124 – 127.

12. Рябовол Т.А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації людини. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України за ред. академіка С.Д. Максименка. Київ, 2004. №24.
13. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. Психологія. Київ: Либідь, 1999. 415с.
14. Туркова Д. М. Емпатія як «спосіб буття» професійного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 8. С. 69–76.
15. Роджерс К. Р. Емпатія. Психологія мотивації та емоцій. Київ, 2002. 151 с.
16. Спенсер Г. Підстави психології. Фізіологічна психологія в 14 лекціях Київ: АСТ, 1998. 543 с.
17. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. - Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2016.
18. Batson C. D., et al. Empathy and prosocial behavior // Zanna M. P. (ed.). Advances in experimental social psychology. - San Diego : Academic Press, 1997.