

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Чуйко Галина Василівна¹, Чаплак Ян Васильович², Колтунович Тетяна Анатоліївна³

¹ Кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3424-3348>
Researcher ID: D-9477-2016

² Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6763-2967>
Researcher ID: D-4081-2016

³ Кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4573-430X>
Researcher ID: E-3345-2015

UDC: 159.95

АНОТАЦІЯ

У статті теоретично проаналізовано розуміння емпатії та рефлексії у психології та представлено результати емпіричного дослідження, в якому перевірялися гіпотези про зв'язок між цими психічними явищами та їх співвідношення з особистісними характеристиками студентів – майбутніх психологів.

Констатується, що проведений нами теоретичний аналіз проблеми емпатії та рефлексії в психології свідчить, що цілісна теорія емпатії, як і теорія рефлексії, у наш час знаходяться на стадії формування, розробки та подальшого дослідження, оскільки спостерігається цілковите різноманіття як у науковому визначенні цих понять, так і в розумінні їх структури та складових і виділенні їх видів та визначенні рівнів їх прояву.

Зазначається, що рефлексія – це метапізнавальний процес, що ґрунтується на самоаналізі людиною змісту власного внутрішнього світу в усій його повноті, особливостях і відтінках, шляхом внутрішнього діалогу із собою. Емпатія проявляється як тактовне входження до внутрішнього простору іншої людини, тимчасове буття із нею, що дозволяє відчувати її переживання з усіма нюансами, саме так, як вона їх відчуває, співпереживати їй.

Емпіричне дослідження, результати якого відображені в роботі, дозволило проілюструвати зв'язок емпатії та рефлексії (частіше – за окремими параметрами) та їх пов'язаність з особистісними диспозиціями студентів.

Ключові слова: емпатія, рефлексія, саморегуляція свідомості, метакогнітивний процес, рефлексивність, тип ставлення до інших людей.

Постановка проблеми. У сучасному інформаційному світі, що розвивається досить стрімкими темпами, проте у мало прогнозованому і часто – непередбачуваному напрямку, зупинитися на якийсь час, щоб рефлексивно осмислити, що відбувається зі світом і самою людиною в ньому, та зрозуміти, як жити далі та які очікують перспективи, чи поглянути, хто – поряд і разом, і чи комфортно він почувається, і емпатійно за-

нурившись у його внутрішній простір, відчувати та розділити з ним його переживання, щоб за необхідності не лише поспівчувати чи співпереживати, але й допомогти йому, – може стати малодоступною розкішно, хоча водночас є нагальною необхідністю для людини зокрема та соціуму в цілому, особливо важливою у сфері «допомагаючих» професій, де дуже потрібні гуманність рефлексуючого спеціаліста і людяність емпата. І, якщо

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Halyna Chuyko, Yan Chaplak, Tetyana Koltunovich

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

емпатія дає можливість емоційно проникнути у внутрішній простір іншої людини та відчути силу і якість її переживань так, як вона сама їх переживає, то рефлексія сприяє усвідомленню, осмисленню та розумінню ситуації, в якій опинилася людина, та, виходячи з її досвіду, – які перспективи очікують на неї в подальшому.

Аналіз досліджень і публікацій. До розгляду, дослідження й аналізу феноменів емпатії та рефлексії з часу їх входження до психологічної науки зверталися досить багато науковців. Зокрема рефлексію ґрунтовно вивчали С.Л. Рубінштейн, І.М. Семенов, А.В. Карпов, В.А. Лефевр, Д.О. Леонт'єв, Є.М. Осін, С.Ю. Степанов, Е.В. Камишникова, Т.В. Палько, О.М. Самкова, О.М. Рябишева, О.В. Бондаренко, М.О. Фрізен, Т.А. Воронова, М.В. Цветкова, С.В. Толстая та багато інших. Різні аспекти емпатії досліджували Т.П. Гаврилова, В.В. Бойко, Л.П. Стрелкова, Т.Д. Карягіна, П.В. Єпіхіна, М.І. Шнайдер, Ю.А. Менджерницька, Є.А. Горбатова, Л.П. Журавльова, М.М. Ковальзон, М.М. Шпак, А.Г. Басова, В.І. Долгова, Ф.С. Брантова, М.А. Біржева та інші науковці.

Методологія проведеного дослідження. У статті використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів і прийомів дослідження: *теоретичних*: аналіз, порівняння та синтез основних положень робіт науковців щодо феноменів емпатії та рефлексії; систематизація й узагальнення результатів теоретичного вивчення проблеми; *емпіричні*: методика *М. Девіса* (IRI) (Interpersonal reactivity index (індекс міжособистісної реактивності)), опитувальник В.В. Бойка для діагностики рівня емпатійних здібностей, тест рефлексії, методика діагностики рівня розвитку рефлексивності, опитувальник Карпова А.В., опитувальник «Диференційний тип рефлексії» (Д.О. Леонт'єв, К.М. Лаптева, Є.М. Осін, & А.Ж. Салихова) та методика Т. Лірі, Г. Лефоржа та Р. Сазека «Діагностика міжособистісних відносин»; статистична обробка результатів здійснювалася методами кореляційного (Pearson r) та факторного аналізу (метод Principal components).

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз феноменів емпатії та рефлексії, провести емпіричне дослідження особливостей їх взаємозв'язку та співвідношення з особистісними характеристиками студен-

тів – майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Історію емпатії в психологічній науці починають з Е. Тітченера, який, узагальнивши досвід філософії у розумінні емпатії, у 1909 році увів це поняття в психологію, з одного боку, переклавши з німецької *Einfuhlung* англійською – *empathy*, з іншого, – зробив це, на його визнанням, за аналогією з поняттям «симпатія» (Карягіна, 2013). Науковець розумів емпатію як «осягнення емоційного стану» іншої людини, проникнення в її емоційні переживання (Епихина, 2018). Д. Гоулман (2020) також зазначає, що, за Е. Тітченером, емпатія починається від «фізичної імітації ... страждання іншої людини, яке згодом пробуджує в людині, котра імітує, ті самі почуття».

У вітчизняну психологію поняття потрапило значною мірою завдяки дослідженням Т.П. Гаврилової (Карягіна, 2013 : 9), зокрема, її дисертації (Гаврилова, 1977). Саме вона виділила дві основні форми емпатії (які зараз також називаються її видами): співчуття та співпереживання. Співчуття розумілося науковцем як переживання людини з приводу почуттів / страждань іншої людини; співпереживання, більш імпульсивне явище, – як переживання суб'єктом тих самих почуттів, які відчуває інша людина, через ототожнення із нею (Басова, 2012 : 254). При цьому в основі співпереживання лежить потреба людини у власному благополуччі, тоді як основою прояву співчуття є турбота про благополуччя іншої людини (Богачева, 2014 : 22). П.В. Єпіхіна (2018) також наголошує, що співпереживання спрямовується на суб'єкта емпатії, який може переживати негативні почуття аж до відчуття дискомфорту чи особистісного дистресу як відповідь на розуміння негативних емоцій іншої людини, тоді як у співчутті проявляються переживання людиною негативних почуттів іншої людини (її неблагополуччя), на яку співчуття спрямоване.

Тоді як Л.П. Стрелкова (1987) бачить емпатію як процес, в якому послідовно поєднуються співпереживання, співчуття та внутрішнє сприйняття об'єкта емпатії, яке, за певних умов, здатне перетворитися на зовнішню дію (допомогу). При цьому співпереживання, на думку науковця, засноване на ідентифікації з іншою людиною і є емоційним відгуком на її переживання, а

співчуття базується на розумінні ситуації та почуттів об'єкта емпатії. Зазначимо також, що словник АПА слушно наголошує, що емпатія не обов'язково завершується дією допомоги та не мотивує на це (*APA dictionary of Psychology*, 2020).

Словник АПА пропонує тлумачення емпатії як розуміння почуттів, сприйняття та думок іншої людини з її власної системи відліку (*APA dictionary of Psychology*, 2020). Словник Merriam-Webster, виявляючи різницю між співчуттям і емпатією (співпереживанням), зазначає, що обсяг значення слова «співчуття» досить широкий: воно стосується як «розуміння чужого болю, так і бажання хоч якось зменшити цей біль», – тоді як емпатія стосується такого ставлення людини до чужого болю, ніби вона сама його відчуває (*Merriam-Webster dictionary*, n.d.).

Тоді як у вітчизняних словниках зазначається, що слово «емпатія» походить від грецьк. *empathia* – співпереживання, і тлумачиться це поняття як «здатність розуміти емоційний стан» іншої людини шляхом співпереживання (*Словник інішомовних*, 2021); осягнення її емоційного стану та проникнення у її переживання (*Психологический словарь*, n.d.); а також «сприймати її спосіб мислення», співчувати їй (*Словник української*, 2020).

Звернемося до розуміння емпатії науковцями-психологами.

Згідно Ю.А. Менджеричької (2001), у сучасній психології можна виявити кілька підходів до тлумачення емпатії: афективний (де вона розумілася як емоційний процес), афективно-когнітивний, власне когнітивний (основним вважався пізнавальний компонент емпатії) та інтегративний (К. Роджерс, Т.П. Гаврилова, В.В. Бойко).

На думку О.Ю. Богачової, також виділяються чотири можливі розуміння емпатії: як почуття, як здібності, своєрідного психічного процесу та як поєднання перших трьох її тлумачень (Богачева, 2014).

М.М. Ковальзон (2011), у свою чергу, стверджує, що емпатію можна розуміти як явище (виділяючи в ньому емоційну та когнітивну складові), як метод пізнання і розуміння іншої людини (і тут, на наш погляд, емпатія перетинається з рефлексією) та як спосіб спілкування.

Тоді як М.М. Обозов визначав емпатію як емоційний відгук однієї людини на переживання іншої, вважаючи її запорукою можливості буття людини та суспільства (Долгова, Мельник, Петрова, 2015).

Згідно І.М. Юсупова, емпатія є цілісним феноменом, поєднуючи свідому та неусвідомлену складові психіки, мета якого – проникнути до внутрішнього світу іншої людини (об'єкта емпатії) (Шнайдер, 2016 : 63).

Т.Д. Карягіна тлумачить емпатію як «процес розуміння та відгуку на переживання» іншої людини, заснований на співпереживанні їй та орієнтації щодо її «внутрішньої феноменологічної перспективи» (Карягіна, 2013 : 36).

Дж. Іган вважає емпатію здатністю розуміти та проникати до внутрішнього світу іншої людини, водночас повідомляючи їй своє її розуміння (Ковальзон : 75).

В.П. Філатов пов'язує емпатію, як основу взаєморозуміння людей, зі здатністю уявного перенесення суб'єкта емпатії до внутрішнього світу іншої людини, поєднаної з цілісним емоційним співпереживанням їй (Ковальзон, 2011 : 79). Схоже тлумачить поняття емпатії і О.О. Горбатова (2014): як здатність людини адекватно сприймати та розуміти іншу людину, емоційно відгукуючись на її переживання зі щирим бажанням допомогти.

Л.П. Журавльова та М.М. Шпак (2015) вважають емпатію «інтегральним особистісним утворенням», що проявляється у здатності людини відображати внутрішній світ іншої людини, що уможливлює досягнення взаєморозуміння в процесі спілкування та суб'єкт-суб'єктній взаємодії.

К. Cherry (2020) пропонує розуміння емпатії як здатності емоційно сприймати та розуміти емоції інших людей, «бачити речі з їх погляду й уявляючи себе на їхньому місці», зазначаючи водночас, що прояв емпатії не є універсальною чи обов'язковою реакцією на страждання інших.

Науковець також називає ознаки, що, на її думку, є свідченням того, що людина схильна проявляти емпатію; вони такі: вміння уважно слухати інших; люди розповідають їй про свої проблеми, звертаються за порадою; добре розуміння того, як інший відчувається; часті роздуми про те, як відчуває себе та чи інша людина; відчуття постійної / тривалої перевантаженості не-

приємними та трагічними подіями; намагання допомогти іншим; розуміння, коли людина обманює; відчуття виснаження чи емоційного перевантаження у багатьох ситуаціях; схильність дбати про інших людей, турбуватися про них; трудність установлення меж у стосунках з іншими людьми (Cherry, 2020).

Ф.С. Брантова і М.А. Біржева, у свою чергу, наголошують, що можливе як вузьке, так і широке тлумачення емпатії. У вузькому значенні слова емпатія – це співчуття та співпереживання емоційному стану іншої людини. Тоді як у широкому, глибинному розумінні, – це «нераціональне пізнання» внутрішнього світу іншої людини, чуйність до її переживань, різновид моральних емоцій (Брантова, & Біржева, 2014).

На думку Т.П. Гаврилової, яка своєрідно підсумовує варіанти тлумачень феномену емпатії в науковій психологічній літературі, найчастіше зустрічають такі його розуміння: 1) здатність проникати у внутрішній світ іншої людини, розуміючи її емоційний стан, передбачаючи її можливі реакції, співпереживаючи та співчуваючи їй; 2) емпатійне «вчування» в подію чи художній об'єкт, його чуттєве пізнання через ідентифікацію чи проєкцію; 3) афективний зв'язок з іншими людьми, переживання їх стану; 4) властивість психотерапевта, що проявляється у його професійному спілкуванні з клієнтом (Гаврилова, 2005).

Важливу роль емпатії в психотерапевтичному процесі відзначають зокрема К. Роджерс та Р. Мей. Так, згідно К. Роджерса, емпатія проявляється у «сприйнятті внутрішнього світу іншої людини точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків» (Дмитренко, & Чуйко, 2002 : 47), це неупереджене входження до особистого світу іншої людини, щоб відчувати найменші зміни її переживань, навіть такі, які вона не усвідомлює, при цьому не вдаючись до оцінювання. Р. Мей зазначає, що емпатія є «ключем до процесу консультування» і запорукою взаєморозуміння; це глибоке почуття, що «передає таке духовне єднання», коли одна людина проникається почуттями іншої настільки, що ототожнює на якийсь час себе зі співрозмовником, «ніби розчиняючись у ньому» (Дмитренко, & Чуйко, 2002 : 149). І. Ялом наголошує, що «точна емпатія – найважливіша навичка не лише для терапевтів, але й для пацієнтів», і психотерапевти повинні допомогти

своїм клієнтам «розвивати в собі емпатію до інших»; це вміння «точно і акуратно входити до світу» іншої людини, намагання «бачити світ так, як бачить» вона (Ялом, 2016).

Вітчизняні дослідники (Журавльова, & Шпак, 2015) схильні виокремити такі види емпатії: емотивну, пізнавальну, предикативну та поведінкову (конативну). При цьому емотивна емпатія передбачає емоційний відгук людини на переживання об'єкта емпатії шляхом зараження його почуттями; пізнавальна – полягає в розумінні й осмисленні переживань іншої людини; предикативна емпатія вважається проявом здатності (у результаті дії двох перших видів емпатії) суб'єкта емпатії передбачити можливі емоційні реакції її об'єкта у певній ситуації; усе це в цілому може спонукати людину допомогти іншій людині, підтримати її (діяльнісна емпатія).

Тоді як Ф.С. Брантова та М.А. Біржева (2014) зазначають, що в психологічній науці вирізняються різні види емпатії: емоційна, когнітивна, предикативна, естетична – проявляється в емпатичному переживанні художніх об'єктів (власне, саме з цього виду емпатії почалося її дослідження у філософії); егоцентрична – проявляється суб'єктом емпатії до самого себе; гуманістична емпатія – «емпатійне переживання за іншу людину» та інші.

G.A. Gladstein (1987) виділяє такі види емпатії: емоційну – здатність відчувати емоційні впливи стану іншої людини; емпатію перевтілення (рольову), що сприяє розумінню стану іншої людини, її поглядів, «внутрішньої системи координат»; емпатію як навичку комунікації та здатність й її процесі «повідомляти» про свої переживання співрозмовнику. Зазначимо, що опис другого виду емпатії науковцем нагадує водночас характеристики як когнітивної емпатії, так і рефлексії.

К. Cherry (2020), у свою чергу, називає не лише такі види емпатії, як емоційну, когнітивну та емпатичну турботу (здатність турбуватися про благополуччя інших людей, допомагаючи їм), але й визначає такі її типи: афективна емпатія (співпереживання) є здатністю розуміти емоції іншої людини й адекватно на це відповідати; соматична емпатія – це відповідна фізична реакція на переживання іншої людини (серцебиття, почервоніння тощо) та когнітивна емпатія – здатність розуміти

ти стан і переживання іншої людини, а також передбачати те, що «вона може думати у відповідь на ситуацію», в якій вона опинилася.

Вважаємо за потрібне зазначити: зараз психологія визначає кілька різних видів емпатії (залежно від поглядів автора поділу), проте, розуміючи емпатію як складне інтегративне утворення, можемо припустити, що маємо справу, швидше, не стільки з окремими видами емпатії, скільки з її структурними компонентами, кожен з яких має тенденцію виявлятися сильніше за решту у відповідній саме йому ситуації емпатійного процесу. Тому нам імпонує те, що один з творців методики діагностики емпатії, В.В. Бойко, виділив три основні канали (а не види) емпатії (Чуйко, 2018).

Наступним питанням, пов'язаним з дослідженням проблеми емпатії в психології, є визначення рівнів її прояву.

Зокрема, М.І. Шнайдер, вважаючи, що здатність до емпатії служить відображенням моральності особистості, називає такі рівні її прояву: нижчий (перший) – проявляється в діапазоні від індиферентності до ворожості щодо переживань об'єкта емпатії; другий – пасивно-заперечувальне ставлення до почуттів іншої людини; третій – пасивно-позитивне співчутливе ставлення до об'єкта емпатії; четвертий – ситуативно-позитивне ставлення, співпереживання іншій людині; п'ятий, вищий рівень емпатії, – стійке позитивне ставлення до іншої людини, допомога їй у разі необхідності (Шнайдер, 2016 : 63).

Дж. Іган виділяє три рівні прояву емпатії. Найглибший з них – це «спосіб буття» з іншою людиною, розуміння усіх нюансів та складностей її внутрішнього світу; другий рівень проявляється як професійна присутність у внутрішньому житті клієнта; на третьому – емпатія виступає комунікативною навичкою, яку можна опанувати (Ковальзон, 2011 : 75; Богачева, 2014 : 23)

На думку І.М. Юсупова, емпатія, що проявляється у процесі спілкування (комунікативна) має такі **особливості**: передбачає вміння слухати і чути партнера (не лише те, що сказано, але й те, як саме сказано); позитивну установку на співрозмовника; розвинуті увагу, пам'ять, уяву (Ковальзон, 2011 : 77).

Л.П. Журавльова (2007), у свою чергу, виділяє такі рівні емпатійного процесу: фізіологічний (тут від-

бувається сприйняття ситуації та зараження емоціями об'єкта емпатії); психофізіологічний – передбачає ідентифікацію з об'єктом емпатії та співпереживання – як її результат; на соціопсихологічному рівні суб'єкт емпатії проявляє співчуття до іншої людини з приводу її переживань, що може набутися й активної форми – сприяння чи допомоги; на духовному, найвищому рівні прояву емпатії, її суб'єкт здатний «осягнути смислові, екзистенційні утворення» іншої людини, навіть відчувати її вершинні переживання (об'єктивно кажучи, нам важко уявити прояв емпатії на цьому рівні).

На наш погляд, зазвичай емпатія в емпатійної людини проявляється мимовільно, і можливість її контролювати з'являється лише постфактум (тобто – лише її прояви / наслідки). Проте у деяких випадках ми, навіть будучи співчутливими в цілому, здатні контролювати ступінь прояву емпатії та бути більш співчутливими до одних людей і подій і менш емпатійними – до інших. На нашу думку, це залежить від нашого сприйняття іншої людини та ставлення до неї: ми схильні проявляти сильніше і більш активне співчуття до близької людини, до якої добре ставимося, менше – до просто знайомої людини, ще менше – до незнайомця і зовсім мало – до тієї, яку не вважаємо доброю (хорошою) людиною. І очевидно, що наша оцінка іншої людини залежить від нашого досвіду попередніх стосунків / спілкування з нею. Подія, що зумовила переживання / страждання людини, для нас може виявитися менш важливим фактором прояву емпатії: її об'єктивну значимість переважає її суб'єктивне сприйняття об'єктом емпатії, залежне від життєвих ціннісно-смислових орієнтирів цієї людини.

М.М. Обозов виділяв три форми / види / компоненти емпатії: когнітивну (розуміння емоційного стану іншої людини без впливу на власний стан людини), емоційну (співпереживання та співчуття) та дієву (активна підтримка партнера зі спілкування) (Долгова, Мельник, & Петрова, 2015). Тоді як А.Е. Ахметзянова додає, що на рівні когнітивної емпатії діє механізм інтерпретації; в емоційній емпатії – механізми проєкції, інтроекції та децентрації; на третьому рівні – долучається механізм емоційного зараження, «який виражає міжособистісну ідентифікацію» з тим, кому надають підтримку (Долгова, Мельник, & Петрова, 2015).

У структурі емпатії О.Ю. Богачова (2014) виділяє такі *складові*: когнітивну (оскільки емпатія означає розуміння емоційного стану і переживань іншої людини); афективну (співчуття та співпереживання об'єкту емпатії) та поведінкову (допомога об'єкту емпатії).

Тоді як інші науковці вважають, що компонентами емпатії є лише емоційний (як здатність відчувати емоції іншої людини, як вона їх переживає, та співчувати їй; і когнітивний – здатність розуміти почуття та думки іншої людини та передбачати її «психічну перспективу» (Beadle, & Vega, 2019).

В.В. Бойко у своїй методиці (Райгородский, 2002 : 488) визначає (цілком доречно, як на нас, особливо враховуючи, що дієва складова емпатії далеко не завжди спрацьовує) три канали емпатії: раціональний, емоційний та інтуїтивний. При цьому раціональний канал визначає спрямування уваги, сприймання та мислення людини на стан, проблеми, поведінку іншої людини; емоційний – виявляє здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з іншою людиною: співчувати їй, співпереживати; проявляти емоційну чуйність до неї; інтуїтивний канал емпатії є свідченням здатності людини розуміти поведінку партнера та його переживання / страждання за умови дефіциту чи її відсутності повної інформації про нього та його стан.

Проте, ми вважаємо за необхідне зазначити: якщо першим (не за порядком, а за значимістю) компонентом емпатії вважати когнітивний, як роблять ці науковці, то варто визнати як те, що емпатія має завжди спрацьовувати усвідомлено (на нашу думку – це не так), так і близькість її когнітивного тлумачення науковцями до розуміння в психології поняття рефлексії, яка постає як осмислення та розуміння людиною не лише себе, але й іншої людини, у тому числі її переживань, думок, внутрішнього стану (крім того, не виключений випадок, коли ми намагаємося емпатійно відчувати і зрозуміти внутрішній стан іншої людини і виявляємо, що вона нічого серйозно не переживає і ні від чого не страждає (відносно спокійна)) – тобто, на нашу думку, когнітивний компонент емпатії, будучи застосований / проявлений першим, може не дати нічого суттєвого для співпереживання. Можливо, недалеко від істини були ті науковці, хто вважали емпатію емоційним процесом, і варто спочатку відчувати, що людиною (об'єктом емпатії)

заволоділи негативні переживання, і лише тоді спробувати пояснювати, які саме та чому. Ми схильні вважати першим компонентом емпатії емоційний (розуміючи й саму емпатію в цілому як переважно емоційний в своїй основі процес), а іноді, у деяких людей, – навіть інтуїтивний (залежно від ступеня емпатійності людини). Можливо, варто припустити, що у різних людей першим в емпатії «спрацьовує» один з її компонентів (за В.В. Бойко): емоційний, інтуїтивний чи раціональний, – і не завжди один і той самий. Нам видається, що співчувати можна і без когнітивної оцінки стану іншої людини, співчуття не є ні раціональним, ні цілком і завжди усвідомленим, тоді як співпереживання уже має володіти цими якостями.

Ми вважаємо, що відразу зрозуміти, що саме почуває / переживає інша людина (навіть найближча для нас), не заглибившись в її почуття, не проникнувшись ними, неможливо. Адже «в чужій душі – мов серед ночі». Тобто, лише коли пропустиш крізь себе, відчуєш через себе переживання / страждання іншої людини (тобто емоційно), – зрозумієш, що саме й у якій мірі вона почуває/переживає. На нашу думку, емпатія – це здатність відчувати переживання / страждання іншої живої істоти так, як вона це відчуває. Емпатія – значною мірою ірраціональне явище, і як таке воно не може починатися з розуміння чи пояснення (раціонального компоненту). Завдяки емоційному зараженню ми отримуємо можливість відчувати, а потім – і зрозуміти / витлумачити, що саме і як інша людина почуває. Якщо ми спробуємо зрозуміти і пояснити переживання іншої людини, не заражаючись її переживаннями та не проникаючись ними (рос. «вчувствование»), – ми ризикуємо помилитися, витлумачити почуття іншої людини невірно.

Ю.А. Менджерицька зазначає, що емпатія як властивість особистості складається з таких *здібностей*: до емоційного реагування та відгуку на переживання іншої людини; розпізнавати емоційний стан іншої людини та перенести себе в уяві до її почуттів і думок; вибирати адекватну до ситуації переживання іншої людини емпатійну відповідь, здатну полегшити її переживання (Менджерицкая, 2001).

На думку ж Н.О. Будаговської, С.В. Дубровської та Т.Д. Карягіної (2013 : 204), основними *процесами*, які включаються до поняття емпатії, є

такі: розділення почуттів іншої людини як емоційна реакція на її переживання; децентрація та процес прийняття іншої людини; співпереживання, уживання у світ іншої людини як спосіб її розуміння шляхом уявного перенесення себе в нього.

Традиційно вважається, що поняття філософської рефлексії веде свій початок від Сократа, якому не лише приписують фразу «Пізнай самого себе!», але й, як зазначає Платон у своїх «Діалогах», Сократ розумів рефлексію як роздуми людини про своє життя в межах буття усього людства, спостереження за собою, як початковий етап і можливість саморозвитку (*Рефлексія*, n.d.). Проте одне з перших визначень рефлексії зустрічається лише через двадцять століть, у Дж. Локка, – це результат дії внутрішнього досвіду людини, діяльність її розуму, що сприймає й аналізує попередні ідеї, наявні в її досвіді (Чуйко, 1999 : 26). А честь увести поняття рефлексії у психологічну науку належить В. Джеймсу. Однак науковці-психологи переконані, що самостійності поняттю рефлексії надав А. Буземан, який тлумачив її як процес перенесення переживань і думок людини до її внутрішнього світу, всередину власного Я (*Поняття рефлексії*, n.d.), та запропонував виділити її дослідження в окрему галузь психології рефлексії. В.А. Лефевр, у свою чергу, намагаючись «розширити» існуюче в науці розуміння рефлексії, трактував її як не лише здатність людини бути спостерігачем за своїми діями, думками, душею в цілому, але й стати дослідником дій і роздумів іншої людини (Лефевр, 2003 : 10) та створив математичну модель рефлексії.

Розгляд рефлексії у контексті її ролі в процесі самоусвідомлення людини та регуляції завдяки їй ставлення людини до себе і світу здійснив С.Л. Рубінштейн (2006), який акцентує увагу на двох способах/можливостях існування людини у світі. У першому випадку життя людини минає у її ставленні до різних/окремих предметів, ситуацій, обставин, що прямо пов'язані з її існуванням, проте не до життя як цінності в цілому. У другому випадку, - за участю рефлексії, що спонукає людину призупинити проживання життя, поглянути на нього збоку, окинувши поглядом життя в цілому, усвідомивши його єдність, цілісність і ціннісно-смісловне значення для людини.

У подальшому, ставши уже психологічним,

феномен рефлексії тлумачиться різними науковцями насправді досить по-різному, і така ситуація в психології триває. Так, словник іншомовних слів О.С. Мельничука (1985) рефлексію (від лат. reflexio – вигин, відображення) у філософському розумінні пояснює як осмислення людиною своїх дій та законів, згідно яких вони вчинені, як діяльність/процес самопізнання особистості, здатний розкрити особливості її духовного світу; а в психологічному – як «самоаналіз, роздуми людини ... над власним душевним станом» (власне, достатньо вузько).

А.В. Карпов вважає рефлексію процесом зовнішнього спостереження людини за своїми пізнавальними процесами та роботою свідомості загалом і розкриттям «структури справжнього знання» та «безособових процедур пізнання» (Жигулин, Плаксина, & Рябішева, 2015 : 23). На думку науковця, рефлексія, яку він розуміє як здатність людини до самосприйняття, самоусвідомлення, формування враження про себе при відображенні «пам'яті про пам'ять», мислення про мислення/роздуми, є *метанпроцесом*, що проявляється на рівні свідомості та визначає ефективність обраної особистістю стратегії соціальної адаптації (Карпов, 2012). При цьому науковець додає, що від рівня розвитку рефлексії залежить, як саме буде структурувати й організовувати простір власного внутрішнього світу людина (Карпов, & Воронова, 2018 : 105). І за умови високої рефлексивності особистості «структурна організація внутрішнього світу ускладнюється», будучи, з одного боку, стійкою та стабільною (Карпов, & Воронова, 2018 : 109), з іншого, – система внутрішнього світу людини отримує разом із тим і здатність «породжувати асистемність», структуруючи/перетворюючи себе до вищого рівня.

В.В. Давидов (Степанов, & Семенов, 1985) вважає, що рефлексія – це вміння людини не лише виділяти й аналізувати власні дії, але й співвідносити їх з «предметною ситуацією», досліджуючи її саме як інтелектуальний процес і усвідомлюючи, що будь-яка подія, ситуація, людина чи зовнішній об'єкт можуть стати предметом рефлексування.

Тоді як, згідно з О.М. Рябішевою (2012), рефлексія починається зі здатності людини поглянути на себе ніби збоку, щоб об'єктивно осмислити свої переживання і вчинки і за необхідності переосмислити влас-

не сприйняття реальності та своєї ролі в ній заради майбутнього саморозвитку.

М.В. Цветкова (2018), яка, на нашу думку, розуміє рефлексію максимально узагальнено, вважає, що її можна розглядати як діяльність свідомості, яка розкриває внутрішню будову та специфіку самої свідомості (внутрішнього світу людини).

На думку Е.В. Камишнікової (2018), рефлексію варто аналізувати як у горизонтальному аспекті (і тут вона проявляється як здатність людини до самоаналізу), так і у вертикальному, зазначаючи, що тут можна виділити і рівні рефлексування особистості, що проявляються в міжособистісному спілкуванні. О.М. Рябішева (2012), за суттю, додає уточнення: рівні рефлексування можуть відрізнятися: від рівня елементарного самоусвідомлення до рівня глибоких, серйозних роздумів про власну духовність, відповідність моральним нормам, про сенс власного буття загалом.

С.В. Толстая і О.В. Бондаренко (2017), розвиваючи диференційну модель рефлексії, зазначають, що в ній поєднуються «корисні» та «шкідливі» елементи. Так, шкідливими у процесі рефлексії є нав'язливі роздуми, зорієнтовані на певний емоційний стан людини, а також «такі різновиди рефлексивного ставлення, як інтроспекція та фантазування»; тоді як «корисною» складовою рефлексування є системна рефлексія, здатна сприяти саморегуляції особистості.

М.О. Фрізен (2015 : 10), встановлюючи зв'язок рефлексії з екзистенційною відповідальністю особистості, схильна вважати рефлексію основою самоперевірки, самопізнання, самопідтвердження людини, оцінки нею своїх особливостей, здібностей і можливостей.

Т.В. Палько (2014), проаналізувавши різноманітні наукові підходи до розуміння рефлексії в психології, дійшла, на наш погляд, закономірного висновку щодо того, що, оскільки усі вони насправді відрізняються у тлумаченні цього феномену, ні один з них не може бути визнаним основним чи остаточним.

Дослідивши історичну еволюцію проблематики рефлексії у філософії та психології, І.Н. Семенов (2007) виділив у ній чотирнадцять етапів, починаючи від Сократа (період античності, латентний етап), до сучасності, практичного етапу її розвитку. С.Ю. Степанов і І.Н. Семенов (1985) також наголошують, що визначен-

ня в психології механізму рефлексії цілком залежить від трактування науковцями самого феномену та напрямку дослідження рефлексії і може значно відрізнятися, як розходяться у своїх тлумаченнях рефлексії різні науковці-психологи.

Рефлексія – це процес, результат і можливість пізнання людиною себе, це ґрунтовний самоаналіз, розуміння своїх психічних процесів і станів, свого місця в житті і стосунках із соціумом і світом; причин, приводів, результатів і дальніх наслідків своїх вчинків і дій, усього, що відбувається у душі людини, шляхом глибокого внутрішнього діалогу із собою. Це вміння/здатність людини спрямовувати свою увагу повністю всередину себе, зосереджуючись на власному психічному просторі й усьому тому, що в ньому відбувається, будучи невидимим/неочевидним ззовні.

І, якщо І.Н. Семенов схиляється до розуміння рефлексії, за суттю, як компонента (чи ознаки, властивості) мислення, яке може протікати й на *рефлексивно*-рівні (Самкова, 2014), то нам ближча позиція А.В. Карпова (2013), який приходить до логічно обґрунтованої думки (і відстоює її), що рефлексія – це *метакогнітивний* процес (тобто більше, ніж пізнавальний процес, яким є мислення). Зазначимо, що, на нашу думку, процес рефлексування не тотожний мисленню, це осмислення (в значенні наділення сенсом) усього, що відноситься до внутрішнього досвіду людини (включаючи її думки, переживання чи дії щодо різних приводів, за різних обставин, стосовно різних людей), у тому числі й самого мислення. Тобто, рефлексуючи, ми осмислюємо саме мислення (думки, роздуми, рішення) й інші пізнавальні процеси та їх продукти, а також аналізуємо і оцінюємо наші переживання (емоції та почуття) і вчинки. До прикладу: розв'язуючи будь-яку задачу (математичну, логічну чи життєву), ми мислимо. А роздумуючи, як саме і чому саме так, а не інакше, ми мислили при вирішенні певного завдання, – ми рефлексуємо.

У психології найчастіше виділяються такі види рефлексії (очевидно, виходячи з функцій, які вона виконує): *особистісну*, де об'єктом рефлексивного пізнання є сама особистість людини, яка рефлексує; *комунікативну*, що проявляється у спробах людини пізнати в усіх можливих аспектах Іншого, щоб ліпше зрозуміти моти-

ви його дій і вчинків у процесі спілкування із ним; *інтелектуальну*, яка виникає, коли людині необхідно вирішити певне розумове завдання, допомагаючи знайти найбільш раціональне його розв'язання; *наукову*, що дозволяє перевірити обґрунтованість і аргументованість наукових знань, законів, гіпотез, принципів; *соціальною*, що передбачає бажання і намір людини правильно розуміти/оцінювати мотиви і результати дій інших людей шляхом входження в образ іншої людини (і тут рефлексія наближається за своєю дією до емпатії) (*Рефлексія*, n.d.; *Поняття рефлексії*, n.d.). При цьому види рефлексії проявляються не завжди відокремлено: вони здатні поєднуватися, взаємодіючи. Додамо, що, на нашу думку, в умовах невизначеності і нестабільності, в яких перебуває зараз Україна і світ в цілому, особливо зростає значення інтелектуальної рефлексії (пов'язаної з переробкою потоків інформації) як творчого процесу, що допомагає осмислити та проаналізувати таку ситуацію, знайти оригінальне й нестандартне її вирішення/вихід із неї.

Відповідно до мети роботи, проводилося емпіричне дослідження, вибіркою у якому стали студенти I-III-х курсів спеціальності «Психологія» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича ($n = 78$), переважно дівчата. Середній вік респондентів – 18,54 років.

У процесі дослідження перевірялися такі взаємопов'язані **гіпотези**: існує взаємозв'язок між розвитком рефлексії та емпатії у юнацькому віці; емпатія та рефлексія співвідносяться з особистісними характеристиками студентів – майбутніх психологів.

У дослідженні використовувалися такі методики:

Методика *М. Девіса* (IRI) (Interpersonal reactivity index (індекс міжособистісної реактивності)) заснована на багатофакторному підході до тлумачення емпатії. Тобто М. Девіс вважає її поєднанням пов'язаних між собою різних складових; усі вони стосуються того, як людина резонує з іншими людьми. Методика IRI визначає чотири компоненти емпатії, яку автор розуміє у досить загальному плані, як реакцію людини на досвід іншої людини, свідком якого вона є; методика є особистісним опитувальником, що складається з 28 пунктів, розділених порівну між 4-ма шкалами: Perspective Tak-

ing (PT) – *децентрація* – здатність поставити себе на місце іншої людини й оцінити ситуацію з її погляду; Fantasy (FS) – *співпереживання* – мислене перенесення себе до почуттів і переживань уявних героїв (художньої літератури, зокрема) шляхом ототожнення себе з ними; Empathic Concern (EC) – *емпатійна турбота* – прояв співчуття, співпереживання, турботи про іншу людину, допомоги їй; Personal Distress (PD) – *емпатійний дистрес* – відчуття тривоги, знервованості, вразливості, дискомфорту від переживань іншої людини, бажання їх позбутися (Будаговская, Дубровская, & Карягина, 2013 : 209). При цьому кожна складова емпатії передбачає три рівні прояву.

Опитувальник *В.В. Бойка* для діагностики рівня емпатійних здібностей (Райгородский, 2002 : 486-490) складається з 36 тверджень, які досліджуваному потрібно оцінити за відповідністю / невідповідністю його уявленню про себе. Методика визначає рівень розвитку в опитуваних трьох каналів емпатії (описаних вище), установки в емпатії, що сприяє чи перешкоджає її прояву як загалом, так і стосовно кожного її каналу; проникаючої здатності емпатії, що проявляється у здатності людини створити атмосферу відкритості та довіри при спілкуванні з іншою людиною; ідентифікації в процесі емпатії як уміння зрозуміти переживання іншої людини шляхом постановки себе на її місце. За сумарною оцінкою за усіма шкалами визначається рівень розвитку емпатії респондента загалом.

У методиці діагностики рефлексивності, створеній *А.В. Карповим* (*Тест рефлексии*, 2003) на основі його теорії рефлексії, рефлексивність визначається як властивість особистості, що проявляється у її здатності сприймати й аналізувати як зміст власної психіки, так і розуміти психічні прояви іншої людини, зокрема шляхом постановки себе на її місце і погляду на ситуацію з її точки зору. Опитувальним містить 27 тверджень, свій ступінь згоди з якими респонденту потрібно оцінити в діапазоні: абсолютно невірно (1 бал) – цілком вірно (7 балів). Бали за окремі відповіді методики підраховуються у зворотному порядку; результат переводиться в стени, які визначають рівень розвитку рефлексивності як особистісної якості у досліджуваних.

Опитувальник «Диференційний тип рефлексії» (Леонтьев, Лаптева, Осин, & Салихова, 2009) є ав-

торською методикою, створеною Д.О. Леонтьєвим зі співробітниками у 2009 році та призначеною для діагностики типу рефлексії як стійкої риси особистості. Згідно авторів, методика визначає три якісно різні процеси, у яких виявляється рефлексія: 1) інтроспекцію – пов'язану із зосередженістю людини на власних переживаннях; 2) системну рефлексію – проявляється через самодистанціювання та погляд на себе ніби збоку, охоплюючи позиції об'єкта та суб'єкта рефлексії водночас; 3) квазірефлексія – спрямованість рефлексії на об'єкт, що не має відношення до актуальної ситуації життя людини. При цьому лише у випадку системної рефлексії свідомість людини спрямована водночас на себе та на зовнішній світ, що сприяє її адаптації і є найбільш багатоманітним феноменом, дозволяючи помічати усі аспекти ситуації (полюси об'єкта та суб'єкта рефлексії) та можливості її розвитку. Методика складається з 30-ти тверджень, міру своєї згоди з якими досліджувані визначають в межах 1-4 балів. Автори методики наводять показники середніх за кожною шкалою та стандартні відхилення, що дає можливість визначити рівні прояву різних рефлексивних процесів у респондентів.

Методика Т. Лірі, Г. Лефоржа та Р. Сазека «Діагностика міжособистісних відносин» (Райгородский, 2002 : 408-413) є особистісним опитувальником, призначеним для дослідження уявлень респондента про себе. При цьому виявляється і переважаючий тип ставлення до інших людей. Опитувальник містить 128 оціночних суджень, що діагностують 8 основних типів ставлення досліджуваного до інших людей, які проявляються у міжособистісному спілкуванні: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядкований, залежний, дружелюбний і альтруїстичний. Крім того, за підсумками методики вираховуються також два основні фактори: домінування-підпорядкування та дружелюбність-агресивність, – що визначають загальне враження про людину в процесі спілкування з нею. Респондентам пропонується поставити знак «+» у випадку згоди, що це визначення стосується їх уявлення про себе.

Максимальна оцінка за кожним типом ставлення – 16 балів, проте 0-4 бали означають низький рівень прояву ознаки, 5-8 – помірний; і ці рівні свідчать про в цілому адаптивну поведінку респондента. Тоді як 9-12

балів (високий рівень прояву показника) та 13-16 балів (екстремальний рівень) трактується авторами методики як прояв екстремальної поведінки з тенденцією до патології (Райгородский, 2002 : 408-413).

Початковий аналіз даних за результатами методик свідчить:

- ⇒ рівень рефлексивності у досліджуваній вибірці досить низький (середня – 4,11 стевів); високі показники відсутні, переважають середні, виявлені у 73,08 % респондентів; проте здатність опитаних проявити системну рефлексію, навпаки, у 93,59 % досліджуваних розвинута вище середнього (у решти – на середньому рівні); інтроспективна рефлексія у більшості (88,46 %) також сягає середнього рівня, тоді як прояв копання в собі (високий рівень цього показника) властивий лише 8,97 % опитаних; квазірефлексію у переважній більшості вибірки (92,31 %) діагностовано на низькому рівні прояву;
- ⇒ за усіма показниками методики М. Девіса домінує середній рівень прояву, при цьому низькі показники за шкалами «емпатична турбота» й «емпатичний дистрес» відсутні; найменше респонденти співпереживають уявним персонажам (кіно та літератури); низький рівень здатності до децентрації виявлено лише у 2,56 % респондентів;
- ⇒ за середніми показниками складових емпатії (методика В.В. Бойко), можна дійти висновку, що у досліджуваних дещо ліпше, порівняно з іншими компонентами емпатії, розвинуті емоційний канал та установка в емпатії (середні 3,42 та 3,31 балів); при цьому високий рівень емпатії у вибірці відсутній, із середнім та дуже низьким її рівнями виявлено по 14,1 % респондентів; у більшості – 71,79 % вибірки – діагностовано знижений рівень емпатії;
- ⇒ за середніми показниками, прояви решти типів ставлення до інших людей у досліджуваній вибірці дещо переважають дружелюбний (7,58 балів) і альтруїстичний (7,15 балів) типи ставлення, тоді як меншими за решту виявилися прояви егоїстичного (середня – 4,53 балів) й агресивного (4,61 балів) типів міжособистісного ставлення.

За результатами кореляційного аналізу (Pearson r):

спочатку, для перевірки припущення про існування зв'язку між емпатією та рефлексією, зазначимо виявлені нами кореляційні зв'язки між цими показниками; отже:

рефлексивність (методика А.В. Карпова) корелює позитивно з показниками децентрації ($r = 0,41$), співпереживання ($r = 0,24$; $p \leq 0,05$) й емпатичної турботи ($r = 0,28$; $p \leq 0,05$) (методика М.Девіса), а також з проявом раціонального ($r = 0,27$; $p \leq 0,05$) й емоційного ($r = 0,24$; $p \leq 0,05$) каналів, проникаючою здатністю в емпатії ($r = 0,37$; $p \leq 0,001$) та загальним показником емпатії особистості за методикою В.В. Бойка ($r = 0,30$; $p \leq 0,01$);

показники методики діагностики диференційного типу рефлексії Д.О. Леонтєва зі співробітниками також пов'язані зі складовими емпатії: системна рефлексія – з емоційним каналом емпатії ($r = 0,32$; $p \leq 0,01$) та переживанням емпатійного дистресу ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$); інтроспективна рефлексія – зі здатністю до децентрації ($r = 0,61$; $p \leq 0,001$), співпереживанням ($r = 0,36$; $p \leq 0,001$) та емпатійною турботою ($r = 0,52$; $p \leq 0,001$) (методика М.Девіса); з раціональним каналом ($r = 0,34$; $p \leq 0,01$), установкою в емпатії ($r = 0,30$; $p \leq 0,01$) та загальним показником емпатії ($r = 0,33$; $p \leq 0,01$); квазірефлексія – зі співпереживанням ($r = - 0,24$; $p \leq 0,05$), емпатійним дистресом ($r = 0,26$; $p \leq 0,05$) й емоційним каналом в емпатії ($r = 0,48$; $p \leq 0,001$);

отже, можемо зробити висновок про те, що психічні процеси емпатії та рефлексії є взаємопов'язаними;

далі, перевіряючи другу гіпотезу щодо зв'язку емпатії та рефлексії з особистісними характеристиками досліджуваних, зазначимо виявлені нами кореляційні зв'язки:

респонденти з авторитарним (домінуючим, владним) типом ставлення до інших не є рефлексивними ($r = - 0,46$; $p \leq 0,001$), не переживають емпатичний дистрес ($r = - 0,32$; $p \leq 0,01$), не володіють проникаючою здатністю в емпатії ($r = - 0,35$; $p \leq 0,01$), проте здатні до ідентифікації себе з об'єктом емпатії ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$);

егоїстичний (самовпевнений, самозакоханий)

тип міжособистісного ставлення виявляє негативну кореляцію з рефлексивністю ($r = - 0,42$; $p \leq 0,001$), емпатійним дистресом ($r = - 0,23$; $p \leq 0,05$), використанням емоційного каналу ($r = - 0,33$; $p \leq 0,01$) та проникаючої здатності ($r = - 0,36$; $p \leq 0,001$) в емпатії; тоді як з показниками системної рефлексії ($r = 0,26$; $p \leq 0,05$), раціонального каналу ($r = 0,23$; $p \leq 0,05$) та ідентифікації в емпатії ($r = 0,24$; $p \leq 0,05$) пов'язаний позитивно;

опитані з агресивним (вимогливим) типом ставлення до інших також не володіють рефлексивністю як особистісною рисою ($r = - 0,33$; $p \leq 0,01$) та проникаючою здатністю в емпатії ($r = - 0,36$; $p \leq 0,001$), проте можуть проявити системну рефлексію ($r = 0,43$; $p \leq 0,001$) та задіяти раціональний канал в емпатії ($r = 0,30$; $p \leq 0,01$);

підозрілий (скептичний, недовірливий) тип ставлення може проявлятися браком рефлексивності ($r = - 0,30$; $p \leq 0,01$), проникаючої здатності в емпатії ($r = - 0,30$; $p \leq 0,01$) та розвитку емпатії в цілому ($r = - 0,23$; $p \leq 0,05$);

підпорядкований (поступливий) тип схильний до переживання емпатійного дистресу ($r = 0,47$; $p \leq 0,001$) та застосування інтуїтивного каналу в емпатії ($r = 0,28$; $p \leq 0,05$), проте не здатний задіяти раціональний канал ($r = - 0,38$; $p \leq 0,001$) чи до ідентифікації в емпатії ($r = - 0,38$; $p \leq 0,001$);

залежний (довірливий, слухняний) тип ставлення може виявляти схильність до квазірефлексії ($r = 0,34$; $p \leq 0,01$) та використання інтуїтивного каналу ($r = 0,26$; $p \leq 0,05$) в емпатії;

дружелюбний (конформний, несамостійний) тип ставлення до інших людей може бути нездатним до децентрації ($r = - 0,33$; $p \leq 0,01$) чи співпереживання уявним героям ($r = - 0,25$; $p \leq 0,05$), йому бракує установки (бажання) емпатичного сприйняття іншої людини ($r = - 0,34$; $p \leq 0,01$) і він здатний проявити квазірефлексію ($r = 0,39$; $p \leq 0,001$);

альтруїстичний (чуйний, жертвний) тип ставлення кореляційно поєднується з проявом системної рефлексії ($r = 0,29$; $p \leq 0,01$) та проникаючої здатності в емпатії ($r = 0,24$; $p \leq 0,05$);

фактор домінування пов'язаний з використанням раціонального каналу в емпатії ($r = 0,38$; $p \leq 0,001$) та ідентифікацією з об'єктом емпатії ($r = 0,52$; $p \leq$

0,001), тоді як з проявами квазірефлексії та використан-
ням інтуїтивного каналу в емпатії – зв'язок негативний
($r = -0,23$; $p \leq 0,05$ та $r = -0,27$; $p \leq 0,05$);

фактор дружельності позитивно корелює з
рефлексивністю особистості ($r = 0,30$; $p \leq 0,01$), схильні-
стю проявляти квазірефлексію ($r = 0,29$; $p \leq 0,01$), вико-
ристовувати емоційний канал ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$) та про-
никаючу здатність в емпатії ($r = 0,33$; $p \leq 0,01$), але нега-
тивно – зі здатністю застосувати раціональний канал в
емпатії ($r = -0,25$; $p \leq 0,05$);

отже, гіпотезу про зв'язок емпатії та рефлексії з
особистісними особливостями респондентів, що прояв-
ляються у ставленні до інших людей, можна вважати
доведеною; зазначимо також, що, за результатами коре-
ляційного аналізу, можна виявити, що певний тип осо-
бистісного ставлення до інших людей пов'язаний з про-
явом одних особливостей / властивостей емпатії та реф-
лексії та зі значно слабшим розвитком – інших.

Зважаючи на значну кількість кореляційних
зв'язків між різними показниками методик різного сту-
пеня значимості, що ускладнює їх систематизацію й
аналіз, ми провели факторний аналіз отриманих даних з
метою виявити приховані причини узгодженої зміни
різних показників. Був використаний метод основних
компонентів (Principal components) та варімакс-
обертання (varimax normalized). У результаті за великою
кількістю кореляційних зв'язків у вибірці виявилася
прихована дія 5-ти факторів (за критерієм відсіювання
Р. Кеттела (scree-rest)). Сумарна інформативність фак-
торів – 67,46 %, що вважається достатнім результатом.
Визначені у дослідженні фактори ми назвали, врахову-
ючи змінні, що їх розкривають:

Фактор 1. **«Осмилення власного Я через приз-
му ставлення до інших»** (інформативність фактора –
19,05 %, власне значення – 4,763536). Зміст фактора
визначають змінні (лише позитивного полюсу фактора):
«децентрація» (компонентне навантаження змінної –
0,8274); «співпереживання» (0,7418); «емпатична турбо-
та» (0,6164); «інтроспективна рефлексія» (0,6205);
«раціональний канал емпатії» (0,5522), «ідентифікація в
емпатії» (0,6054), «установка в емпатії» (0,6923) та
«емпатія загалом» (0,8359). Отже, значення фактора 1
таке: поєднання зосередженості особи на власних дум-
ках і переживаннях зі спрямованістю її уваги на іншу

людину, зацікавленість її буттям і суттю; здатність оці-
нити ситуацію/проблему з позиції іншої людини; мисле-
но перенісши себе у її переживання й ототожнюючи
себе із нею, що зумовлює прояв співчуття та співпере-
живання до неї, емпатичної турботи про неї, бажання
допомогти іншій людині.

Фактор 2. **«Домінування за відсутності здат-
ності розуміти себе й інших»** (інформативність цього
фактора – 17,61 %, власне значення – 4,401439). Зміст
фактора визначається наявністю двох полюсів. На пози-
тивному полюсі розташувалися змінні:
«авторитарний» (0,8069), «егоїстичний» (0,8807),
«агресивний» (0,8925) і «підозрілий» (0,7085) типи став-
лення до оточуючих. На негативному – фактор друже-
любності (- 0,5908) і проникаюча здатність в емпатії (-
0,5263). У результаті значення фактора виявилось та-
ким: неохочість проявляти дружельність, відкри-
тість, довіру й адекватне розуміння ситуації інших лю-
дей; прагнення домінувати, демонструючи владність,
незалежність, вимогливість, критичність і підозрілість
до інших через зосередженість на собі та вважаючи себе
компетентним і здатним бути лідером, що у підсумку
відділяє особистість від інших людей, ставлячи її в по-
зицію над ними.

Фактор 3. **«Прагнення бути хоро-
шим»** (інформативність фактора – 13,66 %, власне зна-
чення – 3,4163). Зміст цього фактора визначається лише
позитивним полюсом значень таких змінних:
«залежний» (0,6575), «дружелюбний» (0,7786),
«альтруїстичний» (0,7051) типи ставлення до інших і
фактором «дружелюбність» (0,7253). У підсумку це дає
такі значення цього фактора: непевненість у собі, без-
помічність і залежність від інших, прагнення соціально-
го схвалення, конформізм, схильність до співробітницт-
ва і згоди, бажаючи бути хорошим для всіх, здатність
зневажити власні інтереси, надмірна відповідальність,
схильність допомагати усім, дружельність.

Фактор 4. **«Тривожна залеж-
ність»** (інформативність цього фактора – 10,39 %, влас-
не значення – 2,5984). Зміст фактора визначають як по-
зитивний, так і негативний його полюси. Позитивний
полюс сформований змінними: «підпорядкований» тип
ставлення до оточуючих (компонентне навантаження
змінної – 0,8982) і «емпатійний дистрес» (0,6738). Нега-

тивний – однією змінною: фактором «домінування» (-0,8410). Отже, значення цього фактора, на нашу думку, таке: покірність, схильність поступатися та до самозвиначення, сором'язливість, прагнення не домінувати, а знайти опору в сильному лідері; без цього особа почувається тривожно, стурбованою і знервованою через емпатійне розуміння страждань інших людей.

Фактор 5. «*Входження в емоційний резонанс з іншими через пізнання себе й інших*» (інформативність фактора – 6,74 %, власне значення фактора – 1,6860). Зміст останнього виділеного нами фактора визначається лише позитивним полюсом фактора і такими змінними: «системна рефлексія» (0,7829), «квазирефлексія» (0,8446) і «емоційний канал в емпатії» (0,5151). Звідси значення цього фактора таке: здатність дистанціюватися від себе, намагаючись рефлексивно проаналізувати та зрозуміти як себе, так і позицію іншої людини і навіть тих об'єктів, що не мають прямого стосунку до власного життя самої людини чи буття іншої людини, тим самим помічаючи найдрібніші деталі ситуації в цілому; проявляючи співучасть у переживаннях іншого, співчуваючи, входячи до емоційного резонансу з іншою людиною.

Висновки. Проведений нами теоретичний аналіз проблеми емпатії та рефлексії в психології свідчить, що цілісна теорія емпатії, як і теорія рефлексії, у наш час знаходяться на стадії формування, розробки та подальшого дослідження, оскільки спостерігається цілковите різноманіття як у науковому визначенні цих понять, так і в розумінні їх структури та складових і виділенні їх видів та визначенні рівнів їх прояву.

Рефлексія – це процес і результат самоаналізу й осмислення людиною всього (думок, переживань, сумнівів, протиріч, філософських роздумів, дій і вчинків та їх мотивів, свого буття в світі загалом), що наявне чи відбувається у її душі, завдяки внутрішньому діалогу із собою шляхом зосередження своєї уваги на значеннях, цінностях і подіях у внутрішньому просторі власної свідомості. Емпатію ми розуміємо в дусі гуманістичної психології, як неупереджене, безоціночне й акуратне входження до внутрішнього світу іншої людини, «вчування» в нього, тимчасове єднання/розчинення у співрозмовнику, буття із ним, щоб точно відчутти його переживання та їх значення для нього, саме так, як він

це переживає.

У психології (за умови значної кількості авторських (різних за змістом і принципами визначення) класифікацій даних психічних явищ) найчастіше виділяються такі види рефлексії, як особистісна, комунікативна, інтелектуальна, наукова та соціальна; а також – види емпатії відповідно: емотивна, пізнавальна, поведінкова (діяльнісна, емпатійна турбота) та предикативна.

Розуміючи емпатію та рефлексію як комплексні, інтегральні та складні психічні феномени, у їх структурі/перебігу/функціонуванні науковцями виокремлюються певні етапи (щодо процесу рефлексування) та складові (щодо емпатії), що спонукає зробити висновок, що рефлексія тлумачиться у науці саме як відносно тривалий психічний процес, тоді як емпатія – як процес відносно короткочасний і більш динамічний. У процесі рефлексії ми виділяємо такі стадії: 1) визначення об'єкта рефлексії та його меж; 2) зупинка динаміки явища, яке стане об'єктом рефлексії; 3) зосередження на ньому уваги; 4) процес рефлексування (осмислення об'єкта рефлексії в усіх його відтінках); 5) поява цілісного уявлення про об'єкт рефлексії, розуміння його особливостей і потенцій (Чаплак, Чуйко, 2021). Ми також схилиємося до розуміння структури емпатії за В. Бойком, враховуючи, що її компоненти загалом мають бути присутні в процесі емпатії (з переважанням однієї або кількох з них), тоді як поведінкова складова емпатії науковцями об'єктивно обов'язковою не вважається/проявляється рідко.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив нам підтвердити гіпотезу роботи про існування зв'язку (кореляційного, статистично значимого) між феноменами емпатії та рефлексії (частіше – окремих складових/видів рефлексії з окремими показниками емпатії), а також кожного із цих процесів з диспозиційними характеристиками особистості (що зокрема виражаються у ставленні до інших людей). Також ми виявили приховані за факторами причини таких зв'язків. Тут поряд з бажанням респондентів проявити емпатію до іншої людини, відчувши і зрозумівши її переживання, мислено ідентифікуючись із нею, що спонукає виникнення не лише співчуття, але й щирого бажання допомогти іншому, водночас переключаючись на власну думку з цього приводу, та рефлексивною здатністю

осмислити як власний внутрішній світ, так і проаналізувати, і зрозуміти позицію та думки іншої людини, поєднаною зі співпереживанням їй та входженням в емоційний резонанс із нею (і тут рефлексія та емпатія тісно взаємодіють), існує так само прихована за факторами потреба опитаних домінувати, або навпаки, намагатися бути хорошими для всіх, навіть підкорятися, що не передбачає ні адекватного розвитку в них емпатії та її складових, ні здатності до рефлексії (можна припустити, що недостатні для допомагаючої професії рівні розвитку емпатії та рефлексії у досліджуваних вибірці і пояснюються саме цими внутрішніми причинами/факторами).

Перспективу подальших розробок проблеми вбачаємо у дослідженні зв'язку вищезазначених феноменів з іншими психічними метафункціями/метапроцесами.

References :

- Basova, A. G. (2012). Ponjatie jempatii v otechestvennoj i zarubezhnoj psihologii [The concept of empathy in Russian and foreign psychology]. *Molodoj uchenyj*, 8(43), 254–256. URL: <https://moluch.ru/archive/43/5271/>. (in Russian)
- Beadle, J. N. & de la Vega, C. E. (2019). Impact of Aging on Empathy: Review of Psychological and Neural Mechanisms. *Front. Psychiatry*, 10, 331. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00331.
- Bogacheva, O. Ju. (2014). *Jempatija kak professional'no vazhnoe kachestvo vracha (na primere vrachej terapevtov i vrachej hirurgov) [Empathy as a professionally important quality of a doctor (on the example of general practitioners and surgeons)]*. (Candidat's thesis) JaGPU, Jaroslavl'. (in Russian)
- Brantova, F. S., & Birzheva, M. A. (2014). Predstavlenija ob jempatii v obydennom soznanii u studencheskoj molodezhi [Conceptions of empathy in the everyday consciousness of student youth]. *Vestnik Majkopskogo gosudarstvennogo tehnologicheskogo universiteta*, (1), 62–66. (in Russian)
- Budagovskaja, N. A., Dubrovskaja, S. V., & Karjagina, T. D. (2013). Adaptacija mnogofaktornogo oprosnika jempatii M.Djevisa [Adaptation of M. Davis's multivariate empathy questionnaire]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija*, 1, 202–227. (in Russian)
- Chaplak, Ja. V., Chujko, G. V. (2021). Refleksija jak metakognitivnyj fenomen psihologii' [Reflection as a metacognitive phenomenon of psychology]. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (10), 35–47. DOI: 10.31108/1.2021.7.10.4 (in Ukrainian)
- Cherry, K. What Is Empathy? (2020). URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>.
- Chujko, G. V. (1999). *Istorija zahidnojevropejs'koi' filosofii' XVII st. [History of Western European philosophy of the seventeenth century]*. Chernivci: Ruta. (in Ukrainian)
- Chujko, G. V. (2018). Empatija v konteksti moral'nyh pochuttiv [Empathy in the context of moral feelings]. *Psychologichnyj chasopys*, 15 (5), 40–54. DOI: 10.31108/1.2018.5.15.3. (in Ukrainian)
- Cvetkova, M. V. (2018). Refleksija kak forma projavlenija sub#ektnosti soznanija [Reflection as a form of manifestation of the subjectivity of consciousness]. *Psihologija i Psihotehnika*, 2, 22–29. DOI: 10.7256/2454-0722.2018.2.21440. (in Russian)
- Dmytrenko, A. K., & Chujko, G. V. (2002). *Osnovy gumanistychnoi' psihologii' [Fundamentals of humanistic psychology]*. Chernivci: Prut. (in Ukrainian)
- Dolgova, V. I., Mel'nik, E. V., & Petrova, N. M. (2015). Fenomen jempatii v psihologicheskikh issledovanijah [The phenomenon of empathy in psychological research]. *Koncept*, Vol. 31, 86–90. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95524.htm>. (in Russian)
- Empathy. (2020). *APA dictionary of psychology*. URL: <https://dictionary.apa.org/empathy>.
- Empathy. (n.d.). *Merriam-Webster dictionary*. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/empathy>.
- Empatija. Rusaniv'skyj V. M. (Ed.). (2010). *Slovnyk ukrai'ns'koi' movy [Dictionary of the Ukrainian language]*. U 20 tomah. Vol.4. URL: <https://slovnyk.me-/dict/newsum/%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%96%D1%8F>. (in Ukrainian)
- Empatija. *Slovnyk inshomovnyh sociokul'turnyh terminiv [Dictionary of foreign sociocultural terms]*. (2021). URL: https://slovnyk.me/dict/social_terms/-/%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%96%D1%8F. (in Ukrainian)
- Ephina, P. V. (2018). *Jempatija lichnosti kak predmet issledovanija [Personality empathy as a subject of research]*. URL: <http://www.tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2018/lprs/1/epihina.pdf>. (in Russian)
- Frizen, M. A. (2015). Refleksivnye osnovanija jekzistencial'noj otvetstvennosti lichnosti: ot osmyslenija k izmereniju [Reflexive foundations of the existential responsibility of the individual: from comprehension to measurement]. *Modern Research of Social Problems*, 9 (53), 720–732. DOI: 10.12731/2218-7405-2015-9-56. (in Russian)
- Gavrilova, T. P. (1977). *Jempatija i ee osobennosti u detej mladshego i srednego shkol'nogo vozrasta [Empathy and its features in children of primary and secondary school age]*. (Extended abstract of Candidat's thesis). PI RAO, Moskva. (in Russian)
- Gavrilova, T. P. (2005). Ponjatie jempatii v zarubezhnoj psihologii. Istoricheskij obzor i sovremennoe sostojanie problem [The concept of empathy in foreign psychology. Historical overview and current state of the problem]. *Voprosy psihologii*, 2, 147–156. (in Russian)

- Gladstein, G. A. (1987). *What It All Means. Empathy and counseling: explorations in theory and research*. New York : Springer-Verlag.
- Gorbatova, E. A. (2014). Jempatija: psihologičeskaja struktura i mehanizmy realizacii [Empathy: psychological structure and mechanisms of realization]. *Uchenye zapiski SPbGIPSr*. issue 1, Vol. 21, 23–29. (in Russian)
- Jalom, I. (2016). *Dar psihoterapii [Gift of psychotherapy]*. Moskva: Jeksmo. (in Russian)
- Jempatija. (n.d.). *Psihologičeskij slovar'*. URL: <http://www.psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=1143>. (in Russian)
- Kamyshnykova, E. V. (2018). Typologija refleksivnogo upravlinnja vidnosnomy zi stekholderamy u systemi korporativnoi' social'noi' vidpovidal'nosti [Typology of reflexive management of relations with stakeholders in the system of corporate social responsibility]. *Visnyk Pryazovskogo derzhavnogo tehničnogo universytetu*. Serija : Ekonomični nauky. Vyp. 36. S. 81–86. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VPDTU_ek_2018_36_13. (in Ukrainian)
- Karjagina, T. D. (2013). *Jevoljucija ponjatija «jempatija» v psihologii [Evolution of the concept of "empathy" in psychology]*. (Master's thesis). MGU, Moskva. (in Russian)
- Karpov, A. V. (2012). Refleksivnaja determinacija dejatel'nosti i lichnosti [Reflexive determination of activity and personality]. Moskva: RAO, 2012. (in Russian)
- Karpov, A. V., & Voronova, T. A. (2018). Refleksivnost' kak determinanta strukturnoj organizacii vnutrennego mira čeloveka [Reflexivity as a determinant of the structural organization of the human inner world]. *Istoričeskaja i social'no-obrazovatel'naja mysl'*, 10 (3-2), 104–110. (in Russian)
- Karpov, A. V. (2013). O soderžanii ponjatija metakognitivnyh sposobnostej lichnosti [On the content of the concept of personality metacognitive abilities]. *Izvestija Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogičeskogo universiteta. Psihologo-pedagogičeskie nauki*, (4 (25)), 12–19. (in Russian)
- Koval'zon, M. M. (2011). Jempatija kak metod vossozdanija duševnogo mira čeloveka i sociuma [Empathy as a method of recreating the mental world of a person and society]. *Filosofskie nauki*, 5, 70–82. URL: <https://www.phisci.info/jour/article/view/1889/1821>. (in Russian)
- Lefevr, V. A. (2003). Refleksija [Reflection]. Moskva: Kogito-Centr. (in Russian)
- Leont'ev, D. A., Lapteva, E. M., Osin, E. N., & Salihova, A. Zh. (2009). *Oprosnik «Differencial'nyj tip refleksii» [Questionnaire "Differential type of reflection"]*. URL: <http://dip-psi.ru/psikhologičeskiye-testy/post/oprosnik-differencialnyj-tip-refleksii-d-a-leontev-e-m-lapteva-e-n-osin-a-zh-salihova>. (in Russian)
- Meľnychuk, O. S. (1985). *Slovyk inšhomovnyh sliv*. Kyi'v: URE. (in Ukrainian)
- Menzherickaja, Ju. A. (2001). Jempatija lichnosti i ee rol' v vozniknove-nii situacij zatrudnennogo i nezatrudnennogo obshhenija [Personality empathy and its role in situations of difficult and uncomplicated communication]. Labunskaja V. A., Mendzherickaja K. A., Breus E. D. *Psihologija zatrudnennogo obshhenija: Teorija. Metody. Diagnostika. Korrekcija*. (pp.165–179). Moskva: Akademija. (in Russian)
- Pal'ko, T. V. (2014). Transformacija ponjatija «refleksija» v psihologičnyh doslidžennjah [Transformation of the concept of "reflection" in psychological research]. *Aktual'ni problemy sociologii', psihologii', pedagogiky*, (23), 198–204. (in Ukrainian)
- Ponjatija refleksii' i i'i' sutnist'. Refleksija v psihologii' – shho ce [The concept of reflection and its essence. Reflection in psychology – what is it.] (n.d.). URL: <https://baxili.ru/uk/biznes-idei/ponyatie-refleksii-i-ee-sushchnost-refleksiya-v-psihologii-čto-eto.html>. (in Ukrainian)
- Rajgorodskij, D. Ja. (2002). *Praktičeskaja psihodiagnostika. Metodiki i teksty [Practical psychodiagnostics. Techniques and texts]*. Samara: BAHRAH-M. (in Russian)
- Refleksija – shho ce take ta čomu refleksuvaty ce tak vazhlyvo [Reflection – what it is and why it is so important to reflect.] (n.d.). URL: <https://termin.in.ua/refleksiiia/>. (in Russian)
- Rjabysheva, E. N. (2012). Akmeologičeskie aspekty refleksii kak faktora rosta samosoznanija lichnosti [Acmeological aspects of reflection as a factor in the growth of personality self-awareness]. *Territorija nauki*. № 3. 127–133. (in Russian)
- Rubinshtejn, S. L. (2006). *Osnovy obshhej psihologii [Fundamentals of General Psychology]*. SPb.: Piter Kom. (in Russian)
- Samkova, O. M. (2014). Teoretyčni pidhody do značennja refleksii' v profesijnij identyfikacii' [Theoretical approaches to the importance of reflection in professional identification]. URL: <http://ekhsuir.kpsu.edu/bitstream/handle/123456789/6130/D0%A1%D0%B0%D0%BC%-D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=1> (in Ukrainian)
- Semenov, I. N. (2007). Razvitie problematiki refleksii i ee izučenie na fakul'tete psihologii vysshej shkoly jekonomiki [Development of the problematics of reflection and its study at the Faculty of Psychology of the Higher School of Economics]. *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki*, T. 4, 3, 108–126. (in Russian)
- Shnajder, M. I. (2016). Jempatija kak forma otrazhenija drugogo čeloveka [Empathy as a form of reflection of another person]. *Gumanizacija obrazovanija*, 2, 60–65. [in Russian]
- Stepanov, S. Ju., & Semenov, I. N. (1985). Psihologija refleksii: problemy i issledovanija [Psychology of Reflection: Problems and Research]. *Voprosy psihologii*, 3, 31–40. (in Russian)

Strelkova, L. P. (1987). *Psichologicheskie osobennosti razvitiya jempatii u doshkol'nikov [Psychological features of the development of empathy in preschoolers]*. (Extended abstract of Candidat's thesis). NII DV APN SSSR, Moskva. (in Russian)

Test jempatii Je. Djevisa v obrabotke T. B. Karjaginoj [Davis' empathy test as processed by T. B. Karyagina]. (2016). URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskije-testy/post/mnogofaktornyj-test-empatii-e-devis-obrabotka-t-b-koryaginoj>. (in Russian)

Test refleksii. Metodika diagnostiki urovnja razvitiya refleksivnosti, oprosnik Karpova A. V. [Reflection test. Methods for diagnosing the level of development of reflexivity, questionnaire Karpov A.V.] (2003). URL: <https://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karpova-a-v>. (in Russian)

Tolstaja, S. V., & Bondarenko, O. V. (2017). Analiz ponjatija refleksija v psihologicheskoj literature [Analysis of the concept of reflection in psychological literature]. *Problemy sovremennoj nauki i obrazovanija*, (33 (115)), 60–65. (in Russian)

Zhigulin, A. A., Plaksina, N. I., & Rjabyшева, E. N. (2015). Fenomen refleksii kak psihologicheskaja problema [The phenomenon of reflection as a psychological problem]. *Territorija nauki*, 2, 23–27. (in Russian)

Zhurav'ova, L. P. (2007). *Psichologija empatii' [Psychology of empathy]*. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I.Franka. (in Ukrainian)

Zhurav'ova, L. P., & Shpak, M. M. (2015). Empatija jak psihologichnyj mehanizm rozvytku mizhosobystisnogo emocijnogo intelektu [Empathy as a psychological mechanism of the development of interpersonal emotional intelligence]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(25), Issue. 49. URL: http://eprints.zu.edu.ua/19316/1/ped_psy_25_49.pdf. (in Ukrainian)

Чуйко Галина Василівна

Кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)

Чаплак Ян Васильович

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)

Колтунович Тетяна Анатоліївна

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці (Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ ТА РЕФЛЕКСІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена теоретичному аналізу розуміння феноменів емпатії та рефлексії в психології та емпіричному дослідженню особливостей їх взаємозв'язку та співвідношення з особистісними характеристиками студентів майбутніх психологів.

Розуміння поняття рефлексії в психології узагальнено у її тлумаченні як метакогнітивного процесу, що передбачає серйозний самоаналіз людиною змісту власного внутрішнього простору: від усіх пізнавальних процесів; думок, переживань, рішень, планів, мотивів і дій, до свого місця в житті та способу буття в ньому.

Емпатія трактується як неупереджене, акуратне входження до внутрішнього світу іншої людини, тимчасове «розчинення» у співрозмовнику, буття із ним, щоб точно відчувати його переживання та їх значення для нього, як він це переживає.

Зазначається, що, розуміючи емпатію як комплексне інтегративне утворення, значно більш логічно виділяти не окремі види емпатії, за суттю, розділяючи її на частини, а вважати їх складовими цілісного феномену емпатії, кожна з яких має схильність проявлятися сильніше за інші у відповідній для неї ситуації. Тоді як найвищим рівнем прояву емпатії є буття з іншою людиною, що передбачає розуміння усіх відтінків її внутрішнього світу.

Констатується, що проведений нами теоретичний аналіз проблеми емпатії та рефлексії в психології свідчить, що цілісна теорія емпатії, як і теорія рефлексії, у наш час знаходяться на стадії формування, розробки та подальшого дослідження, оскільки спостерігається цілковите різноманіття, як у науковому визначен-

ні цих понять, так і в розумінні їх структури та складових і виділенні їх видів та визначенні рівнів їх прояву.

Зроблено висновок, що проведене емпіричне дослідження й аналіз його результатів дозволили підтвердити гіпотезу роботи про існування зв'язку (кореляційного, статистично значимого) між феноменами емпатії та рефлексії (частіше – окремих складових/видів рефлексії з окремими показниками емпатії), а також кожного із цих процесів з диспозиційними характеристиками особистості (що виражаються у ставленні до інших людей). Також виявлені приховані за факторами причини таких зв'язків, що дозволяють висунути припущення, що недостатні для допомагаючої професії (психолога) рівні розвитку емпатії та рефлексії у досліджуваних вибірці і пояснюються саме цими внутрішніми причинами/факторами.

Ключові слова: емпатія, рефлексія, саморегуляція свідомості, метакогнітивний процес, рефлексивність, тип ставлення до інших людей.

Halyna Chuyko

Candidate of Philological Science, Assistant Professor of the Department of Psychology of Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich, Chernivtsi (Ukraine)

Yan Chaplak

Candidate of Psychological Science, Assistant Professor of the Department of Psychology of Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich, Chernivtsi (Ukraine)

Tetyana Koltunovich

Candidate of Psychological Science, Assistant Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Preschool Education of Chernivtsi National University named after Yuri Fedkovich, Chernivtsi (Ukraine)

FEATURES OF EMPATHY AND REFLECTION IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

ABSTRACT

The article is devoted to the theoretical analysis of the understanding of the phenomena of empathy and reflection in psychology and the empirical study of the peculiarities of their relationship and correlation with the personal characteristics of students of future psychologists.

The understanding of the concept of reflection in psychology is generalized in its interpretation as a metacognitive process, which involves a serious self-analysis of human content of hi/her own inner space: from all cognitive

processes; thoughts, experiences, decisions, plans, motives and actions, to his/her place in life and the way of being in it.

Empathy is interpreted as an impartial, accurate entry into the inner world of another person, a temporary "dissolution" in the interlocutor, being with him/her to accurately feel his/her experiences and their significance for him/her as he/she experiences it.

It is noted that, understanding empathy as a complex integrative formation, it is much more logical to distinguish not individual types of empathy, in fact, dividing it into parts, but consider them part of a holistic phenomenon of empathy, each of which tends to be stronger than others in an appropriate situation. Whereas the highest level of empathy is being with another person, which involves understanding all the nuances of the inner world.

It is stated that our theoretical analysis of the problem of empathy and reflection in psychology shows that the holistic theory of empathy, as well as the theory of reflection, are currently at the stage of formation, development and further research as there is complete diversity both in the scientific definition of these concepts and in understanding their structure and components and the selection of their types and determining the levels of their manifestation.

It is concluded that the empirical study and analysis of its results confirmed the hypothesis of the existence of a relationship (correlated, statistically significant) between the phenomena of empathy and reflection (often individual components / types of reflection with individual indicators of empathy), as well as each of these processes with dispositional characteristics of the individual (which in particular are expressed in relation to other people). The hidden factors of such connections are also revealed, which allow to make assumptions that the levels of empathy and reflection development in the studied samples are insufficient for the helping profession (psychologist) and are explained by these internal causes / factors.

Key words: empathy, reflection, self-regulation of consciousness, metacognitive process, reflexivity, type of attitude to other people.

Чуйко Галина Васильевна

Кандидат филологических наук, доцент кафедры психологии Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, г. Черновцы (Украина)

Чаплак Ян Васильевич

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, г. Черновцы (Украина)

Колтунович Татьяна Анатольевна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии дошкольного образования Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича, г. Черновцы (Украина)

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМПАТИИ И РЕФЛЕКСИИ У БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена теоретическому анализу понимания феноменов эмпатии и рефлексии в психологии и эмпирическому исследованию особенностей их взаимосвязи и соотношения с личностными характеристиками студентов – будущих психологов.

Понимание понятия рефлексии в психологии обобщено в ее толковании как метакогнитивного процесса, что предполагает серьезный самоанализ человеком содержания собственного внутреннего пространства: от всех познавательных процессов; мыслей, переживаний, решений, планов, мотивов и действий, – к своему месту в жизни и способу бытия в ней. Эмпатия трактуется как беспристрастное, аккуратное вхождение во внутренний мир другого человека, временное «растворение» в собеседнике, бытие с ним, чтобы точно почувствовать его переживания и их значение для него, как он это переживает.

Отмечается, что, понимая эмпатию как комплексное интегративное образование, значительно более логично выделять не отдельные виды эмпатии, по сути, разделяя ее на части, а считать их составляющими целостного феномена эмпатии, каждая из которых склонна проявляться сильнее других в подходящей для нее ситуации. Тогда как самым высоким уровнем проявления эмпатии является бытие с другим человеком, предполагающим понимание всех оттенков его внутреннего мира.

Констатируется, что проведенный нами теоретический анализ проблемы эмпатии и рефлексии в пси-

хологии свидетельствует, что целостная теория эмпатии, как и теория рефлексии, в настоящее время находятся на стадии формирования, разработки и дальнейшего исследования, поскольку наблюдается разнообразие, как в научном определении этих понятий, так и в понимании их структуры и составляющих и выделении их видов и определении уровней их проявления.

Сделан вывод, что проведенное эмпирическое исследование и анализ его результатов позволили подтвердить гипотезу работы о существовании связи (корреляционной, статистически значимой) между феноменами эмпатии и рефлексии (чаще – отдельных составляющих/видов рефлексии с отдельными показателями эмпатии), а также каждого из этих процессов с диспозиционными характеристиками личности (выражающимися в отношении других людей). Также обнаружены скрытые за факторами причины таких связей, позволяющие предположить, что недостаточные для помогающей профессии (психолога) уровни развития эмпатии и рефлексии у исследуемых выборки и объясняются именно этими внутренними причинами/факторами.

Ключевые слова: эмпатия, рефлексия, саморегуляция сознания, метакогнитивный процесс, рефлексивность, тип отношения к другим людям.

How to cite (як цитувати):

Chuyko, H., Chaplak, Y., & Koltunovich, T. (2022). FEATURES OF EMPATHY AND REFLECTION IN FUTURE PSYCHOLOGISTS. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 8(1), 131-148. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.10> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 21.10.2021

Дата рекомендації до друку: 20.12.2021

Дата оприлюднення: 30.01.2022