МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Особливості формування емпатії у майбутніх психологів»

Здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

група ПСБ-22-1,

спеціальності 053 «Психологія»

ОПП «Психологія» _____ **М.В.Бітюцька**

підпис

Науковий керівник _____ **І.Е. Коваленко**

підпис наукового керівника

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри

Гарант освітньо-професійної програми _____ **М.Ю.Заушнікова**

підпис гаранта ОПП

к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «___»_____2026 р. № ___
Завідувач кафедри _____ **І.О.Пєтухова**

підпис

к. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 10 08.06.2026 _____
(дата) (підпис від

Результати перевірки до захисту 04.
_____
(до захисту, на доопрацювання)
(підпис)

Результат захисту 86 09.06.202
(оцінка)
(підпис)

Голова комісії _____ Маслюк
(підпис) (ініціали,

Члени комісії _____ _____
(підпис)
_____ _____
(підпис)
_____ _____
(підпис)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальності 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти
Бітюцької Марини Володимирівни

Тема кваліфікаційної роботи: **«Особливості формування емпатії у майбутніх психологів».**

Затверджена наказом ректора від 14.10. 2025 № 1323
Термін подачі закінченої роботи: 05.06.2026

Цільова установка: дослідити психологічні особливості формування емпатії у майбутніх психологів, визначити чинники її розвитку та обґрунтувати практичні рекомендації щодо підвищення рівня емпатії майбутнього психолога у процесі професійної підготовки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емпатії у майбутніх психологів та розробити практичні рекомендації щодо формуванні їх емпатії.

Об'єкт дослідження: емпатія у майбутніх психологів.

Предмет дослідження: особливості формування емпатії у майбутніх психологів.

База дослідження: Загальну вибірку склали 34 студенти спеціальності психології Державного податкового університету.

Вихідні дані до роботи: результати психодіагностичного обстеження підлітків із використанням опитувальника емоційної емпатії (Questionnaire Measure of Emotional Empathy) А. Мехрабіана та Н. Епштейна, Міжособистісного індексу реактивності (Interpersonal Reactivity Index, IRI) М. Девіса, а також Індексу емпатії Торонто (Toronto Empathy Questionnaire, TEQ) Р. Спренга; дані описового, та статистичного аналізу.

Перелік графічного матеріалу: таблиці результатів описової статистики, результати t-критерію Стьюдента.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.2026

3. Дата видачі завдання «01» жовтень 2025р.

4. Керівник кваліфікаційної роботи: _____ І.Е. Коваленко.

5. Гарант освітньої програми: _____ М. Ю. Заушнікова.

6. Завдання до виконання отримав

здобувач вищої освіти _____ М.В. Бітюцька.

АНОТАЦІЯ

«Особливості формування емпатії у майбутніх психологів»

Мета дослідження полягає у теоретичному обгрунтуванні та емпіричному вивчені особливостей емпатії у майбутніх психологів та розробці практичних рекомендацій щодо формуванні їх емпатії.

Завдання роботи: проаналізувати теоретичні підходи до формування емпатії у майбутніх психологів; підібрати психодіагностичний інструментарій; емпірично дослідити особливості емпатії; розробити практичні рекомендації щодо її розвитку.

Предметом дослідження є особливості формування емпатії у майбутніх психологів.

Об'єктом дослідження виступає емпатія у майбутніх психологів.

Вибірка дослідження складає 34 особи.

За результатами дослідження сформульовано висновки щодо особливостей формування емпатії у майбутніх психологів, визначено основні чинники, що впливають на її розвиток, а також охарактеризовано рівень прояву емпатійних здібностей у досліджуваних.

Ця робота має теоретичне та практичне значення, оскільки сприяє поглибленню наукових уявлень про особливості емпатії у майбутніх психологів. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення професійної підготовки психологів і розробки рекомендацій щодо розвитку емпатійних здібностей у процесі навчання.

Кваліфікаційна робота містить 54 сторінки, 4 таблиці, список використаних джерел з 41 наменування, 3 додатки.

Ключові слова: емпатія, майбутні психологи, емпатійні здібності, емоційна сфера, міжособистісна взаємодія, співпереживання.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2025-2026.

Рік захисту роботи: 2026.

ABSTRACT

The purpose of the research is to provide a theoretical and methodological justification and empirical study of the features of empathy in future psychologists and to develop practical recommendations for the formation of their empathy.

In accordance with the purpose of the study, the following task was defined: to analyze theoretical and methodological approaches to the formation of empathy in future psychologists; to select psychodiagnostic tools; to empirically investigate the features of empathy; to develop practical recommendations for its development.The subject of the study is the peculiarities of the formation of empathy in future psychologists.

The object of the study is empathy in future psychologists.

The sample of the study is 34 people.

Based on the results of the study, conclusions were formulated regarding the features of the formation of empathy in future psychologists, the main factors influencing its development were identified, and the level of manifestation of empathic abilities in the subjects was characterized.

This work has theoretical and practical significance, as it contributes to the deepening of scientific ideas about the features of empathy in future psychologists. The results obtained can be used to improve the professional training of psychologists and develop recommendations for the development of empathic abilities in the learning process.

The qualification work contains 53 pages, 4 tables, a list of sources used with 44 titles, and 3 appendices.

Keywords: empathy, future psychologists, empathic abilities, emotional sphere, interpersonal interaction, empathy.

Year of completion: 2025-2026.

Year of defense: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЇ ОСОБИСТОСТІ. 11
1.1. Феномен емпатії у працях зарубіжних та вітчизняних психологів..... 11
1.2. Структура емпатії особистості. 17
1.3. Психологічні механізми та фактори формування емпатії особистості.22
Висновки до 1 розділу..... 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ. 27
2.1. Обгрунтування методичного забезпечення та процедури проведення емпіричного дослідження особливостей емпатії у майбутніх психологів. . 27
2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження особливостей емпатії у майбутніх психологів. 33
2.3. Практичні рекомендації, щодо формування емпатії у майбутніх психологів. 38
Висновки до 2 розділу..... 43
ВИСНОВКИ 45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 47
ДОДАТКИ..... 51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження зумовлена зростаючою роллю емпатії як однієї з ключових професійно важливих якостей психолога, особливо в контексті індивідуальної психологічної роботи. У сучасних умовах — соціальної нестабільності, воєнних травм, підвищеного рівня тривожності та психологічних розладів — клієнт очікує від психолога не лише теоретичної підготовки, а й здатності до глибокого розуміння його емоційного стану та внутрішнього досвіду. Без емпатії психолог ризикує перетворитися на «ходячий підручник з психодіагностики» — розумний, але холодний. Емпатія виступає фундаментом довірливого терапевтичного контакту, який є необхідною умовою ефективної індивідуальної роботи. Саме вона забезпечує прийняття клієнта, точне відображення його переживань, зниження психологічного захисту та створення безпечного простору для особистісних змін. Водночас недостатньо сформована або викривлена емпатія може призводити до професійних помилок, емоційного вигорання та порушення етичних меж у роботі психолога. Особливої уваги потребує етап професійної підготовки майбутніх психологів, адже емпатія не є суто вродженою рисою — вона може й повинна розвиватися в процесі навчання, практичної підготовки та особистісного самопізнання. Однак у сучасній системі психологічної освіти переважає акцент на засвоєнні теоретичних знань і методик, тоді як цілеспрямоване формування емпатійних здібностей часто залишається другорядним або стихійним. У зв’язку з цим дослідження особливостей формування емпатії у майбутніх психологів є актуальним і соціально значущим, оскільки дозволяє визначити психологічні умови, чинники та ефективні методи розвитку емпатії в процесі професійної підготовки. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення освітніх програм, тренінгових курсів і практичної підготовки майбутніх фахівців, що, своєю чергою, сприятиме підвищенню якості індивідуальної психологічної допомоги.

Об’єкт дослідження: емпатія у майбутніх психологів.

Предмет дослідження: особливості формування емпатії у майбутніх психологів.

Мета дослідження полягає у теоретико- методологічному обгрунтуванні та емпіричному вивчені особливостей емпатії у майбутніх психологів та розробці практичних рекомендацій щодо формуванні їх емпатії.

Відповідно до мети дослідження були окреслені наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до дослідження проблеми формування емпатії, чинників їх формування у майбутніх психологів.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження проблеми емпатії у майбутніх психологів.
3. Емпірично дослідити особливості емпатії у майбутніх психологів.
4. Розробити практичні рекомендації, щодо особливостей формування емпатії у майбутніх психологів.

Методи дослідження:

-теоретичні методи включали аналіз і узагальнення наукової психологічної літератури з проблеми дослідження, порівняння основних теоретичних підходів до вивчення емпатії, а також систематизацію та інтерпретацію теоретичних даних.

емпіричні методи передбачали використання психодіагностичного інструментарію, зокрема: «Опитувальника емоційної емпатії» (Questionnaire Measure of Emotional Empathy) А. Меграбіана та Н. Епштейна; «Міжособистісного індексу реактивності» (Interpersonal Reactivity Index, IRI) М. Девіса; «Індексу емпатії Торонто» (Toronto Empathy Questionnaire, TEQ) Р. Натана Спренга.

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні та поглибленні наукових уявлень про особливості емпатії у майбутніх психологів, а також у визначенні її структурних компонентів і чинників формування в процесі професійної підготовки. Отримані результати сприяють розвитку теоретичних підходів до вивчення емпатії в контексті професійного становлення особистості психолога.

Практична значущість. Значимість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в процесі професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема при розробці та вдосконаленні навчальних програм, тренінгів і практичних занять, спрямованих на розвиток емпатії як професійно важливої якості психолога. Матеріали дослідження можуть бути застосовані викладачами психологічних дисциплін у закладах вищої освіти, практичними психологами, а також студентами-психологами для саморозвитку та формування навичок ефективної індивідуальної психологічної роботи з клієнтами. Результати дослідження можуть слугувати підґрунтям для створення емпатійно-орієнтованих програм психологічного супроводу, профілактики професійного вигорання та підвищення якості психологічної допомоги в індивідуальному консультуванні.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Державного податкового університету, дослідження відбувалося в форматі онлайн із застосуванням платформи Google Forms, в дослідженні взяли участь всього 34 студенти психологи.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження були представлені та обговорені на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства», що відбулася 22–24 квітня 2026 року. За матеріалами дослідження підготовлено тези доповіді: Бітюцька М.В, Коваленко І.Е. «Роль емпатії у професійному становленні майбутніх психологів».

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕМПАТІЇ ОСОБИСТОСТІ.

1.1. Феномен емпатії у працях зарубіжних та вітчизняних психологів.

Здатність до спілкування є природною і невід'ємною рисою людини. Саме міжособистісна взаємодія сприяє розширенню світогляду, розвитку інтелекту, а також формуванню необхідних комунікативних якостей, знань і навичок для успішної життєдіяльності. Важливу роль у процесі спілкування відіграють такі якості, як співпереживання, співчуття та співучасть, які об'єднуються спільним поняттям — емпатія [3].

Дослідження природи емпатії дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між особистістю та її емоційною сферою, що, у свою чергу, сприяє більш повному аналізу процесу формування особистості та визначенню ролі емпатії у поведінці людини [5].

У процесі емпатії виникає певна внутрішня суперечність між власними емоційними переживаннями фахівця та тими почуттями, які він сприймає від іншої людини. Важливо розрізняти емпатію і симпатію. Якщо емпатія означає здатність переживати разом з іншою людиною**,** то симпатія пов'язана з внутрішньою прихильністю, співчуттям, інтересом або жалістю. Тобто емпатія — це не «відчувати замість когось», а саме «бути поруч у переживанні». Нерідко поняття емпатії тлумачать спрощено, зводячи його лише до доброзичливого ставлення психолога до клієнта. Водночас при цьому можуть ігнорувати той факт, що емпатія передбачає врахування емоційного стану обох сторін, а не тільки клієнта [11].

Американська психотерапевтка Ненсі Мак-Вільямс розглядає поняття емпатії у його буквальному значенні — як здатність емоційно відчувати внутрішній стан клієнта. Вона підкреслює, що така здатність ґрунтується на вмінні тимчасово й частково ототожнювати себе з іншою людиною. Для ефективної психологічної взаємодії важливо, щоб емпатійність була

притаманна не лише психологу, а й самому клієнту, оскільки це сприяє кращому взаєморозумінню та результативності роботи [12].

Термін «емпатія» походить від грецького слова «empatheia», що означає «співпереживання» або «проникнення в почуття». У психологічній науці під емпатією розуміють здатність людини усвідомлювати внутрішній світ іншого, розуміти його емоційні стани та частково переживати їх разом із ним. Поняття емпатії було введене в психологічну науку Едвардом Тітченером, який узагальнив філософські теорії «симпатії», а також етичні уявлення про «відчуття», розроблені Вільям Кінгдон Кліффорд. Учений трактував емпатію як здатність до співпереживання. У контексті естетики це поняття розумілося як процес осягнення мистецтва чи природи через ототожнення спостерігача з об'єктом, що є основою переживання краси [19].

На початку XX століття поняття емпатії поступово трансформувалося у самостійний психологічний феномен. Воно набуло ширшого застосування як у психології, так і у філософії, де тісно пов'язувалося з концепцією «симпатії» в межах етики та естетики. Ці ідеї знайшли відображення у працях таких мислителів, як Адам Сміт, Герберт Спенсер та Теодор Ліппс. Емпатія є одним із ключових феноменів у психології, який протягом тривалого часу привертає увагу багатьох дослідників. Її вивченням займалися представники різних психологічних напрямів, зокрема Зигмунд Фрейд, Карл Роджерс, Мартін Гоффман та інші. Кожен із них розглядав емпатію під різними кутами: як механізм розуміння іншого, як емоційний процес співпереживання або як важливу умову міжособистісної взаємодії [4].

Різноманіття підходів до визначення емпатії свідчить про складність і багатовимірність цього поняття. У науковій літературі емпатію розглядають як поєднання когнітивного компонента (розуміння станів іншої людини), емоційного (співпереживання) та поведінкового (здатність відповідно реагувати). Така багатогранність пояснює відсутність єдиного універсального визначення емпатії, проте водночас підкреслює її значущість у структурі особистості[14]. Дослідження емпатії є надзвичайно важливим, оскільки вона

відіграє ключову роль у формуванні ефективної комунікації, міжособистісних відносин та професійної діяльності, особливо у сфері «людина–людина». Для майбутніх психологів емпатія виступає не лише професійною якістю, а й необхідною умовою розуміння клієнта, встановлення довірливого контакту та надання психологічної допомоги. Саме тому поглиблене вивчення емпатії сприяє кращому усвідомленню її природи, механізмів розвитку та можливостей цілеспрямованого формування [16].

Розгляд проблеми емпатії доцільно розпочати з аналізу наукових підходів вітчизняних психологів, які зробили вагомий внесок у дослідження її сутності, структури та особливостей розвитку. Доктор психологічних наук С. Максименко визначає емпатію як «індивідуально-психологічну властивість, що характеризує здатність людини до співпереживання й співчуття», та як «важливий компонент у спілкуванні, який сприяє збалансованості міжособистісних стосунків, робить поведінку соціально обумовленою». Він зазначає, що з дорослішанням дітей розвивається здатність приймати моральні рішення на основі емпатії і турботи про інших. Неможливо співпереживати іншій людині, не знаючи, що вона відчуває [13]. За С. Максименком, емпатія є основою дружних та конструктивних взаємовідносин. Науковець Е. Балашов визначав, що емпатія – це глибоке і безпомилкове сприйняття внутрішнього світу іншої людини, його прихованих емоцій і смислових відтінків, емоційне співзвуччя з його переживаннями, використання всієї глибини розуміння цієї людини не у своїх, а в його інтересах. А. Кузнєцова розглядає емпатію як важливий комунікативний акт, вводячи поняття «вербальна емпатія». Вона визначається як вираження розуміння почуттів іншої людини через мовленнєві засоби. Дослідниця аналізує, як емотивний потенціал слів реалізується у спілкуванні, допомагаючи передати підтримку та усвідомлення емоційного стану співрозмовника [11].

Вітчизняні українські науковці розглядають емпатію як складне багаторівневе утворення, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти особистості. Зокрема, у працях Іван Бех підкреслюється, що

емпатія є морально-ціннісною якістю, яка забезпечує здатність особистості до співпереживання та гуманістичної взаємодії. Тамара Яценко розглядає емпатію як важливий механізм глибинного пізнання іншої людини у процесі спілкування, що пов'язаний із несвідомими аспектами психіки [1].

У дослідженнях Валентини Москалець емпатія трактується як інтегративна властивість особистості, яка включає здатність розуміти емоційні стани іншого, співпереживати їм і відповідно реагувати. Водночас Олександр Санніков акцентує увагу на ролі емпатії у професійній діяльності психолога як умови ефективної допомоги клієнту [6].

Щодо видів емпатії, українські дослідники найчастіше виділяють такі її основні форми:

- емоційна емпатія — безпосереднє співпереживання емоційного стану іншої людини;
- когнітивна емпатія — здатність розуміти переживання та внутрішній світ іншого;
- поведінкова (діяльнісна) емпатія — прояв емпатії через відповідні дії, підтримку та допомогу;
- предиктивна емпатія — здатність передбачати емоційні реакції іншої людини [7].

У зарубіжній психологічній традиції емпатія розглядається як складний багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти і досліджується в межах різних теоретичних підходів. У психоаналізі та неопсихоаналітичних підходах феномен емпатії розглядається через взаємодію афективних і когнітивних процесів (З. Фрейд, К. Юнг, Е. Блейер, Е. Фромм, Г. Саллівен, К. Хорні, Т. Рейк). Згідно з психоаналітичними теоріями, здатність до співпереживання є важливим інструментом для розуміння внутрішнього світу пацієнта. З. Фрейд у праці «Дотепність та її відношення до несвідомого» пропонує одну з перших дефініцій емпатії, описуючи її як процес, коли ми усвідомлюємо психічний стан іншої людини,

«переносимо» себе в його ситуацію та намагаємося зрозуміти його через порівняння з власним досвідом [25].

З позицій біхевіоризму емпатія трактується як специфічна емоційна реакція на вплив соціального середовища, що формується завдяки процесам навчання, наслідування та підкріплення. У межах цього підходу основна увага зосереджується не на внутрішніх переживаннях особистості, а на зовнішніх, спостережуваних поведінкових проявах. Емпатія розглядається як набута навичка або рефлекторна реакція, яка розвивається у процесі соціалізації та взаємодії з оточенням. Представники цього напряму вважають, що емпатійна поведінка не є вродженою, а формується через спостереження за іншими та відповідне підкріплення. Зокрема, дитина навчається проявляти емпатію, наслідуючи реакції дорослих чи однолітків на емоції інших людей. Якщо така поведінка отримує позитивне підкріплення — схвалення, підтримку чи соціальне визнання — вона закріплюється і стає стійкою частиною соціальної поведінки. Водночас біхевіористи підкреслюють, що рівень емпатії може змінюватися під впливом середовища: вона може як розвиватися, так і пригнічуватися. Наприклад, у культурах, де заохочується емоційна чутливість і співпереживання, емпатійність проявляється більш виразно, тоді як у суспільствах із домінуванням раціональності та індивідуалізму вона може бути менш розвиненою [36].

У межах гуманістичної психології емпатія отримала найбільш ґрунтовне та різнобічне осмислення. Представники цього напряму розглядають її як ключовий компонент психотерапевтичної й педагогічної взаємодії, що забезпечує умови для позитивних особистісних змін, саморозвитку та духовного зростання. Зокрема, К. Роджерс спочатку визначав емпатію як провідну й необхідну умову особистісного розвитку, хоча згодом надав пріоритет конгруентності. Водночас у його концепції та поглядах його послідовників емпатія залишається базовим елементом розуміння міжособистісної взаємодії. Відповідно до цих підходів, емпатію можна розглядати як складний процес, що охоплює чутливість до емоцій інших

людей, здатність до співпереживання, усвідомлення їхніх станів, когнітивне осмислення емоційних проявів, а також внутрішню готовність і мотивацію надавати допомогу тим, хто її потребує [37].

Когнітивний напрям розглядає емпатію передусім як пізнавальний процес, пов’язаний зі здатністю людини розуміти внутрішній стан іншого через інтелектуальне опрацювання інформації. Представники цього підходу акцентують увагу на таких механізмах, як прийняття перспективи іншої особи (perspective-taking), інтерпретація її думок, намірів і почуттів, а також побудова ментальних моделей чужого досвіду [31].

Когнітивісти вважають, що емпатія не обмежується лише емоційним співпереживанням, а передбачає активну розумову діяльність, спрямовану на усвідомлення того, що саме відчуває інша людина і чому. Важливу роль тут відіграють процеси соціального пізнання, зокрема атрибуція, рефлексія та здатність до децентрації — виходу за межі власної позиції. У цьому контексті емпатія тісно пов’язана з розвитком мислення, мовлення та досвіду міжособистісної взаємодії [20]. Когнітивний підхід представляє емпатію як складна інтелектуальна здатність, що формується в процесі соціалізації та забезпечує ефективне розуміння інших людей, регуляцію поведінки й побудову гармонійних соціальних відносин [38].

У зарубіжній психологічній науці емпатія розглядається як багатовимірний феномен, що інтерпретується по-різному залежно від теоретичного підходу. У психоаналітичній традиції вона пов’язується з глибинними афективними процесами та ідентифікацією; у біхевіоризмі — з набутою формою поведінки, що формується через навчання і підкріплення; у гуманістичній психології — як ключова умова особистісного зростання та ефективної міжособистісної взаємодії; у когнітивному напрямі — як здатність до розуміння внутрішнього світу іншого через інтелектуальні механізми соціального пізнання [30].

Попри відмінності у трактуваннях, більшість зарубіжних дослідників сходяться на думці, що емпатія поєднує емоційні та когнітивні компоненти,

виступає важливою умовою ефективної комунікації та є необхідною складовою розвитку особистості. Узагальнення різних підходів дозволяє розглядати емпатію як інтегративну властивість, що забезпечує розуміння, співпереживання та регуляцію поведінки у соціальній взаємодії [29].

1.2. Структура емпатії особистості.

Серед зарубіжних концепцій, що найбільш ґрунтовно представлені в українській науковій літературі, центральне місце посідає багатокомпонентна модель М. Девіса. Як зазначають Бреус Ю. В. та Луценко О. Л., [2] Девіс першим системно обґрунтував чотирикомпонентну структуру емпатії, розмежувавши не лише когнітивний і афективний виміри, а й усередині кожного з них виділивши окремі субшкали. Українські дослідники особливо цінують цю модель за те, що вона знімає суперечність між «холодним» розумінням і «теплим» співчуттям, показуючи, що обидва процеси можуть існувати незалежно і по-різному впливати на поведінку. Журба М. А. додає, що саме девісівська модель дозволила пояснити парадокс, відомий клінічним психологам: людина може глибоко розуміти стан іншого і водночас не відчувати до нього жодного тепла, що типово, зокрема, для осіб із певними особистісними розладами [8].

Питання про те, як саме формується ця здатність розуміти іншого, розкриває концепція М. Хоффмана про розвиток емпатії в онтогенезі, яку детально представляє Карпенко З. С.. Хоффман описує чотири стадії становлення емпатії — від глобального злиття з дистресом немовляти, коли дитина ще не відокремлює себе від іншого, до зрілої емпатії, здатної враховувати не лише актуальний стан людини, а й її життєву ситуацію загалом. Карпенко наголошує, що хоффманівська модель є важливою для розуміння того, чому висока афективна реактивність у ранньому дитинстві не гарантує розвиненої емпатії в дорослому віці: без когнітивного дозрівання

вона залишається на рівні емоційного зараження, тобто злиття, а не справжнього контакту з іншим [9].

Якщо Хоффман[32] описує шлях до зрілої емпатії через розвиток, то К. Роджерс формулює, якою ця зріла емпатія має бути у своєму найвищому вияві. Його концепцію емпатії як терапевтичної умови широко розглядають Чепелєва Н. В. та Смульсон М. Л.. Роджерс визначав емпатію як здатність сприймати внутрішній референтний простір іншої людини з усіма його емоційними нюансами так, ніби ти є цією людиною, але не втрачаючи при цьому якості «наче б». Українські авторки звертають особливу увагу саме на цю умову «наче б» як принципову: вона відокремлює терапевтичну емпатію від ідентифікації чи злиття, що могло б зруйнувати психологічний кордон між терапевтом і клієнтом. Чепелєва також проводить паралель між роджерівським розумінням емпатії і процесом читацького розуміння: і там, і там йдеться про тимчасове входження в чужий смисловий простір із збереженням власної ідентичності [22].

Однак саме прагнення зрозуміти іншого ще не гарантує точності цього розуміння — і саме це підкреслює наступна концепція. Журба М. А. детально представляє ідеї В. Іккеса про емпатичну точність, акцентуючи не на самому факті емпатії, а на її якості — наскільки точно людина відтворює реальні думки і почуття іншого, а не приписує йому власні. Іккес розробив методологію, яка дозволяє вимірювати цю точність експериментально, і виявив, що між загальною схильністю до емпатії та її точністю немає автоматичного зв'язку: людина може щиро прагнути зрозуміти іншого і при цьому систематично помилятися. Журба зазначає, що в українському контексті це розмежування є особливо важливим для практики психологічного консультування, де суб'єктивне відчуття «я розумію клієнта» може маскувати проєкцію [8].

Те, що відбувається в такі моменти нерозрізнення між розумінням і проєкцією, отримало наукове пояснення завдяки нейровізуалізаційним дослідженням Т. Сінгер та К. Ламм, про які пише Журба М. А.. Вчені показали,

що при спостереженні за болем іншої людини активуються ті самі ділянки мозку, що і при власному больовому переживанні, однак у людей з розвиненою здатністю до регуляції цей процес супроводжується активацією медіальної префронтальної кори, яка забезпечує самодистанціювання. Журба інтерпретує це так: різниця між емпатичною турботою і особистісним дистресом є не лише психологічною, а й нейробіологічно обґрунтованою — обидва стани виникають з одного кореня, але саме регуляторні механізми визначають, чи перетвориться первинний резонанс на турботу про іншого, чи на власний дискомфорт [8].

Цей висновок природно підводить до питання про те, що стоїть між емпатійним переживанням і реальною допомогою — і саме тут стає у пригоді концепція Н. Айзенберг про просоціальну мотивацію, яку розглядає Карпенко З. С.. Айзенберг показала, що між афективним компонентом емпатії і реальною допомогою стоїть проміжна ланка — мотиваційна: одна людина, відчуваючи чужий біль, прагне полегшити саме цей біль, а інша — позбутися власного дискомфорту від його споглядання. Перше є альтруїстичною мотивацією, друге — егоїстичною, хоча зовні поведінка може виглядати однаково. Карпенко наголошує, що саме ця концепція теоретично пояснює, чому високий особистісний дистрес не є ознакою більшої емпатії, а навпаки — може свідчити про нижчу здатність перетворювати первинний афективний резонанс на реальну допомогу іншому, замикаючи таким чином коло, розпочате ще девісівською моделлю [14].

Карпенко З. С. у монографії «Аксіологічна психологія особистості» розбудовує авторську концепцію, в якій емпатія постає не просто як психічна здатність, а як ціннісне ставлення до іншої людини. Авторка наполягає на тому, що справжня емпатія неможлива без аксіологічної позиції — визнання цінності іншої особистості як такої. У цьому контексті вона розмежовує «порожнє» емоційне зараження, яке може бути мимовільним і навіть маніпулятивним, та зрілу емпатичну турботу, що передбачає свідому орієнтацію на благополуччя іншого. Карпенко також пов'язує розвиток емпатії

з рівнем особистісної зрілості: чим вища здатність до рефлексії та самодистанціювання, тим більш диференційованою і точною стає емпатійна відповідь. Окремо розглядається роль емпатії у професійному становленні фахівців допоміжних професій — психологів, педагогів, соціальних працівників [9].

Чепелєва Н. В. та Смульсон М. Л. у праці «Психологічні засади роботи з текстом» розглядають емпатію в дещо нетиповому для цієї теми контексті — через призму розуміння тексту і смислоутворення. Авторки обґрунтовують, що читацька емпатія до персонажа є не декоративним феноменом, а повноцінним когнітивним процесом: людина реконструює внутрішній світ іншого, послуговуючись власним досвідом, але водночас виходячи за його межі. Саме тут центральною стає децентрація — здатність тимчасово «відкласти» власну перспективу і прийняти перспективу іншого як рівноцінну. Авторки підкреслюють, що цей механізм є спільним для читацької та міжособистісної емпатії, а тому художня література може розглядатися як простір для тренування емпатійних здібностей. Робота також торкається меж між розумінням і проєкцією: людина ризикує «вчитати» в іншого власні стани, якщо рівень децентрації недостатній [22].

Журба М. А. у статті «Емпатія як психологічний феномен» здійснює ґрунтовний теоретичний огляд і систематизує наявні підходи до структури емпатії в українській та зарубіжній психології. Авторка виокремлює три рівні емпатійного процесу: перцептивний (сприйняття емоційного стану іншого), афективний (резонанс або турбота) та поведінковий (конкретна відповідь на стан іншого). Особливу увагу Журба приділяє уяві як компоненту, що пов'язує когнітивну та афективну гілки: саме через уявне перевтілення людина отримує доступ до переживань, яких вона не мала безпосередньо у власному досвіді. Авторка також розглядає вікову динаміку емпатії і зазначає, що в підлітковому віці нерідко спостерігається загострення особистісного дистресу при одночасному зниженні здатності до прийняття перспективи, що може виглядати зовні як «черствість», хоча насправді є дисбалансом між

компонентами. У статті також обговорюється зв'язок емпатії з прив'язаністю та стилями виховання в ранньому дитинстві [8].

Бреус Ю. В. та Луценко О. Л. у статті «Адаптація методики "Індекс міжособистісної реактивності" М. Девіса» вирішують не лише психометричне завдання, а й змістовно аналізують міжшкальні зв'язки на українській вибірці. Автори підтверджують факторну структуру оригінальної методики і встановлюють, що шкала PT є найбільш «соціально адаптивною»: її високі показники пов'язані з кращою якістю міжособистісних стосунків, нижчим рівнем конфліктності та вищою задоволеністю спілкуванням. Натомість висока PD у поєднанні з низькою PT утворює дисфункційний профіль: людина гостро реагує на чужий біль, але не здатна зрозуміти його причини, що породжує безпорадність і уникання. Окремо описується гендерна специфіка: жінки стабільно демонструють вищі показники EC і FS, тоді як відмінності за PT та PD менш виражені. Автори також наводять нормативні дані для студентської вибірки, що є важливим орієнтиром для практичної діагностики [2].

Музика О. Л. у «Практикумі із загальної психології» розглядає емпатію в ширшому контексті морального розвитку особистості, спираючись на традицію Піаже та Колберга. Децентрація тут постає як ключовий когнітивний механізм, без якого неможливе ні моральне судження, ні справжнє розуміння іншого. Музика підкреслює, що децентрація — це не просто інтелектуальна операція, а особистісна позиція, яка формується в процесі реального досвіду взаємодії, передусім у дитячих і підліткових групах. Практикум містить методичні рекомендації щодо діагностики емпатії, у тому числі україномовний варіант тверджень, адаптований для використання в навчальному та консультативному контексті. Автор також звертає увагу на небезпеку «псевдоемпатії» — коли людина демонструє зовнішні ознаки емпатійного реагування без реального розуміння стану іншого, що особливо актуально в педагогічній практиці [15].

1.3. Психологічні механізми та фактори формування емпатії особистості.

Розуміння механізмів формування емпатії та її індивідуально-психологічних зв’язків відкриває можливості для цілеспрямованого впливу на моральний розвиток особистості. Це сприяє гармонізації її життєвого й професійного самовизначення, налагодженню міжособистісних взаємин, а також загальній гуманізації суспільства, наповнюючи абстрактні загальнолюдські цінності реальним змістом [20]. Актуальність проблеми емпатії зумовили спрямованість даного студентського дослідження на аналіз і узагальнення наукових підходів до розуміння процесу емпатійного розвитку особистості. Цей процес розглядається як специфічний спосіб опанування людиною власного життєвого світу, який охоплює як її внутрішню, так і зовнішню реальність. При цьому провідну роль відіграє саме внутрішній (феноменальний) світ іншої людини, що стає центральним об’єктом розуміння та співпереживання [26].

Функціональні характеристики емпатії проявляються у формі емпатійних ставлень. Залежно від складності механізмів, які забезпечують функціонування емпатійного процесу, Л. П. Журавльова [7] виокремлює вісім рівнів емпатійних ставлень:

1. Нульові емпатійні ставлення — характеризуються повною відсутністю реакції особистості на емпатогенну ситуацію.
2. Індиферентні емпатійні ставлення — особистість здатна розпізнати ситуацію як емпатогенну, проте емпатійна поведінка не проявляється.
3. Егоцентричні емпатійні ставлення — виявляються у формі співпереживання.
4. Суб’єктноцентричні емпатійні ставлення — проявляються через співчуття, співрадість, а також їх протилежності — заздрість, злорадство тощо.

5. Дієві емпатійні ставлення — виражаються у пошуку способів допомоги чи протидії або в наданні реальної допомоги за умови, що це не шкодить власним інтересам.
6. Суб’єктні дієві емпатійні ставлення — проявляються у конкретних діях підтримки чи протидії навіть тоді, коли це може зашкодити власному благополуччю.
7. Діалогічні емпатійні ставлення — передбачають глибоку взаємодію та розуміння іншої людини у процесі спілкування.
8. Дієві трансцендентні емпатійні ставлення — виявляються у формі альтруїзму (героїзм, самопожертва) або, навпаки, садизму (повне психологічне підпорядкування іншої людини, перетворення її на об’єкт власної волі).

Згідно з теорією симуляції, емпатія ґрунтується на здатності людини уявно відтворювати внутрішній стан іншого. Йдеться про своєрідне «примірювання» чужих емоцій і переживань на себе, що сприяє кращому розумінню співрозмовника. Такий процес забезпечується, зокрема, активністю дзеркальних нейронів, які дають змогу імітувати як фізичні, так і емоційні стани інших людей [10].

Теорія когнітивної перспективи. На відміну від попереднього підходу, ця теорія зосереджується на свідомій здатності особистості розуміти внутрішній світ іншого. Вона передбачає вміння аналізувати думки, наміри та емоції іншої людини, приймати її точку зору та прогнозувати її поведінку. У цьому контексті емпатія розглядається не лише як емоційне співпереживання, а як складний когнітивний процес [16].

Інтегративна модель емпатії. Ця модель поєднує емоційні та когнітивні складові емпатії в єдину систему. Вона підкреслює, що повноцінне співпереживання можливе лише за умови взаємодії емоційних реакцій і когнітивного осмислення ситуації. Важливу роль відіграє саморефлексія, яка допомагає людині відмежовувати власні переживання від чужих, регулювати інтенсивність емоцій і запобігати емоційному виснаженню [18].

Нейропсихологічна модель емпатії. Розвиток нейронаук дозволив дослідити біологічні основи емпатії. Встановлено, що різні її компоненти пов’язані з роботою окремих ділянок мозку. Так, емоційне співпереживання пов’язують з активністю передньої поясної кори та острівцевої ділянки, тоді як когнітивний аспект емпатії — з функціонуванням префронтальної кори. Ці дані допомагають глибше зрозуміти механізми формування емпатії та її індивідуальні особливості [23].

Емпатія формується завдяки складній взаємодії біологічних, психологічних і соціокультурних факторів. Її розвиток починається ще в ранньому дитинстві та триває протягом усього життя. Біологічний аспект пов’язаний із роботою дзеркальних нейронів, які забезпечують автоматичне відтворення спостережуваних дій і емоцій. Саме цей механізм лежить в основі первинного емоційного відгуку на переживання інших [4].

Психологічний компонент формується через навчання, процеси ідентифікації та засвоєння соціальних норм. Значну роль відіграє соціалізація, яка сприяє розвитку здатності розуміти точку зору іншої людини та формує навички саморефлексії [23].

Соціокультурний аспект визначається впливом культурних цінностей, моральних норм і соціальних ролей. У різних культурах емпатія може проявлятися по-різному та мати різну важливість, що обумовлює індивідуальні особливості її розвитку [20].

Висновки до 1 розділу

Розкрито теоретико-методологічні засади дослідження емпатії як психологічного феномену та окреслено основні наукові підходи до її розуміння. Теоретичний аналіз засвідчив, що емпатія не може розглядатися як одновимірне або ізольоване явище, оскільки вона формується під впливом комплексу біологічних, психологічних і соціокультурних чинників та проявляється у різних формах залежно від індивідуальних особливостей особистості та контексту взаємодії.

З'ясовано, що в межах психоаналітичного підходу емпатія трактується через взаємодію афективних і когнітивних процесів, а здатність до співпереживання розглядається як важливий інструмент розуміння внутрішнього світу іншої людини. Біхевіористичні концепції акцентують увагу на набутому характері емпатійної поведінки, яка формується через наслідування, підкріплення та засвоєння соціальних норм у процесі соціалізації.

Вивчено положення гуманістичної психології, зокрема концепцію К. Роджерса, який визначав емпатію як здатність сприймати внутрішній референтний простір іншої людини, зберігаючи при цьому власну ідентичність. Установлено, що саме ця умова «наче б» є принциповою, оскільки відокремлює терапевтичну емпатію від злиття та ідентифікації.

Проаналізовано когнітивний підхід, відповідно до якого емпатія розглядається як складний пізнавальний процес, що передбачає прийняття перспективи іншої особи, інтерпретацію її думок і намірів та побудову ментальних моделей чужого досвіду. Виявлено, що когнітивний і афективний компоненти емпатії можуть існувати незалежно один від одного та по-різному впливати на поведінку, що обґрунтовує необхідність їх розмежування у діагностичній практиці.

З'ясовано, що структура емпатії є багатокомпонентною. Відповідно до моделі М. Девіса, вона охоплює прийняття перспективи, фантазування, емпатійну турботу та особистісний дистрес. Нейропсихологічні дослідження

Т. Сінгер та К. Ламм підтвердили біологічну обґрунтованість цих компонентів, встановивши, що саме регуляторні механізми префронтальної кори визначають, чи перетвориться первинний афективний резонанс на турботу про іншого чи на власний дискомфорт.

Виявлено, що емпатія формується завдяки складній взаємодії біологічних механізмів (дзеркальні нейрони), психологічних чинників (ідентифікація, рефлексія, саморегуляція) та соціокультурних умов (культурні цінності, стилі виховання, досвід міжособистісної взаємодії). Розвиток емпатії в онтогенезі, згідно з концепцією М. Хоффмана, проходить чотири послідовні стадії — від глобального злиття з емоційним станом іншого до зрілої емпатії, здатної враховувати цілісну життєву ситуацію людини.

Обґрунтовано, що для майбутніх психологів емпатія є не лише професійно важливою якістю, а й необхідною умовою встановлення довірливого контакту з клієнтом, розуміння його внутрішнього світу та надання ефективної психологічної допомоги. Здійснено узагальнення, згідно з яким емпатія є складним багаторівневим інтегративним утворенням, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти особистості. Це обґрунтовує доцільність комплексного підходу до її діагностики та цілеспрямованого розвитку у процесі професійної підготовки психологів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.

1.1. Обгрунтування методичного забезпечення та процедури проведення емпіричного дослідження особливостей емпатії у майбутніх психологів.

Організація емпіричного дослідження особливостей формування емпатії у майбутніх психологів передбачала визначення вибірки досліджуваних, підбір діагностичного інструментарію та проведення збору емпіричних даних. Базою дослідження виступив Державний податковий університет, а вибірку склали студенти-психологи, які навчаються за спеціальністю «Психологія».

Для збору даних було створено онлайн-опитування на платформі Google Forms із метою забезпечення зручності проходження, анонімності респондентів та оперативної обробки результатів. До структури опитувальника увійшли психодіагностичні методики, спрямовані на комплексне дослідження емпатії та її окремих компонентів. Зокрема, у дослідженні були використані такі методики:

- Опитувальник емоційної емпатії (*Questionnaire Measure of Emotional Empathy*) Albert Mehrabian та Norman Epstein;
- Міжособистісний індекс реактивності (*Interpersonal Reactivity Index, IRI*) Mark Davis;
- Індекс емпатії Торонто (*Toronto Empathy Questionnaire, TEQ*) авторства Р. Натана Спренга [38].

Застосування комплексу зазначених методик дало можливість всебічно дослідити рівень сформованості емпатії у майбутніх психологів, зокрема її емоційні, когнітивні та загальні прояви, а також отримати емпіричні дані для подальшого аналізу особливостей розвитку емпатії в процесі професійної підготовки.

«Міжособистісний індекс реактивності» (IRI) був розроблений американським психологом Марком Девісом у 1980 році та остаточно

представлений у його фундаментальній статті 1983 року. Методика створювалася як відповідь на обмеженість одновимірних інструментів вимірювання емпатії, які зводили цей складний феномен або виключно до емоційного співпереживання, або лише до когнітивного розуміння іншого. Девіс виходив із переконання, що емпатія є багатокомпонентним конструктом, і тому її адекватне вимірювання потребує інструменту, здатного охопити всі її ключові прояви одночасно [2].

Теоретичною основою методики слугує чотирикомпонентна модель емпатії, відповідно до якої повноцінне співпереживання передбачає взаємодію когнітивних і афективних процесів. Девіс наполягав на тому, що когнітивний і емоційний виміри емпатії можуть існувати незалежно та по-різному впливати на поведінку особистості, що принципово відрізняє його підхід від попередніх однофакторних концепцій [28].

IRI складається з 28 тверджень, рівномірно розподілених між чотирма субшкалами — по 7 тверджень у кожній. Відповіді фіксуються за 5-бальною шкалою Лайкерта: від 0 («зовсім не стосується мене») до 4 («дуже добре описує мене»). Методика не передбачає загального балу, оскільки кожна субшкала вимірює самостійний конструкт. Розглянемо зміст кожної з чотирьох субшкал:

1. Субшкала «Прийняття перспективи» *(Perspective Taking, PT)* належить до когнітивного виміру емпатії та вимірює схильність особистості добровільно і свідомо приймати точку зору іншої людини у повсякденних ситуаціях. Високі показники за цією шкалою свідчать про здатність виходити за межі власної позиції, розуміти логіку і мотиви поведінки інших людей, не оцінюючи їх крізь призму власного досвіду. Дослідження Бреуса Ю. В. та Луценко О. Л. (2016) на українській вибірці підтвердили, що саме ця субшкала є найбільш соціально адаптивною: її високі показники стабільно пов'язані з кращою якістю міжособистісних стосунків, нижчим рівнем конфліктності та вищою задоволеністю спілкуванням [2].

2. Субшкала «Фантазування» *(Fantasy, FS)* також належить до когнітивного виміру та діагностує здатність особистості уявно переноситися у світ вигаданих персонажів — героїв книг, фільмів, ігор тощо. Висока схильність до фантазування свідчить про розвинену здатність до уявного перевтілення, яка, за Девісом, є одним із механізмів, що зв'язує когнітивну та афективну гілки емпатії. Цей компонент узгоджується з ідеями Чепелєвої Н. В. та Смульсон М. Л. (2012) про те, що художня література є простором для тренування емпатійних здібностей, а читацька емпатія до персонажа є повноцінним когнітивним процесом реконструкції внутрішнього світу іншого [27].

3. Субшкала «Емпатійна турбота» *(Empathic Concern, EC)* належить до афективного виміру та вимірює схильність переживати теплоту, турботу і співчуття стосовно інших людей, які опинилися у скрутних обставинах. На відміну від особистісного дистресу, емпатійна турбота є орієнтованою на іншого, а не на власний дискомфорт. Карпенко З. С. (2018) у контексті аксіологічної психології трактує цей компонент як прояв ціннісного ставлення до іншої особистості — те, що відрізняє зрілу емпатичну турботу від «порожнього» емоційного зараження [27].

4. Субшкала «Особистісний дистрес» *(Personal Distress, PD)* також належить до афективного виміру, однак на відміну від емпатійної турботи є орієнтованою на власний стан суб'єкта. Вона вимірює схильність відчувати тривогу і дискомфорт у відповідь на негативні переживання інших людей. Журба М. А. зазначає, що високий особистісний дистрес у поєднанні з низьким прийняттям перспективи утворює дисфункційний профіль: людина гостро реагує на чужий біль, але не здатна зрозуміти його причини, що породжує безпорадність і уникання. Дослідження Сінгер та Ламм, які описує Журба, підтвердили нейробіологічну обґрунтованість цього розмежування: емпатійна турбота і особистісний дистрес виникають з одного кореня, проте

регуляторні механізми визначають, у який з цих станів трансформується первинний афективний резонанс [27].

Методика може застосовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Час виконання становить орієнтовно 10–15 хвилин. Досліджуваним пропонується уважно прочитати кожне твердження та оцінити, наскільки воно відповідає їхній звичайній поведінці та переживанням, використовуючи 5-бальну шкалу. Важливо підкреслити, що правильних чи неправильних відповідей не існує — лише щирі самооцінки забезпечують достовірність результатів. Частина тверджень сформульована у зворотний спосіб і потребує відповідного перерахунку балів під час обробки [32].

Після заповнення бланку підраховуються сирі бали за кожною з чотирьох субшкал окремо. Зворотні пункти перед підрахунком інвертуються. Отримані показники порівнюються з нормативними даними відповідної вікової та гендерної групи. Бреус Ю. В. та Луценко О. Л. зазначають, що жінки стабільно демонструють вищі показники за субшкалами EC і FS, тоді як гендерні відмінності за PT і PD є менш вираженими, що необхідно враховувати при інтерпретації індивідуальних результатів. Аналіз профілю чотирьох субшкал у їх співвідношенні дає значно більше інформації, ніж розгляд кожного показника окремо [2].

Використання IRI у цьому дослідженні зумовлене кількома чинниками. По-перше, методика є єдиним широко валідизованим інструментом, що одночасно охоплює когнітивний і афективний виміри емпатії, не редукуючи її до якогось одного компонента. По-друге, чотирикомпонентна структура дозволяє виявляти не лише загальний рівень емпатійності, а й специфічний профіль досліджуваного — зокрема, діагностувати потенційно дисфункційні поєднання на кшталт високого PD і низького PT. По-третє, наявність адаптованої та нормованої україномовної версії забезпечує методологічну коректність застосування інструменту на українській вибірці.

Для подальшого дослідження було обрано опитувальник «Індекс емпатії Торонто» (Toronto Empathy Questionnaire, TEQ), авторами якого є Р. Натан

Спренг, М. К. МакКіннон, Р. А. Мар, Б. Левін**.** TEQ — це самозвітний інструмент, розроблений для оцінки емпатії як переважно емоційного процесу, що відрізняє його від методик, які роблять акцент на когнітивному прийнятті перспективи іншого. Методика фокусується на емоційних реакціях людини у відповідь на переживання оточуючих, вловлюючи афективний компонент емпатії через серію коротких і зрозумілих пунктів [41].

TEQ складається з 16 пунктів (вісім із яких оцінюються прямо, вісім — зворотньо) за п'ятибальною шкалою Лайкерта. У процесі розробки дослідники проаналізували попередні інструменти вимірювання емпатії і сформували початковий пул із 142 пунктів, після чого шляхом факторного аналізу виокремили єдиний фактор, що ліг в основу TEQ [40].

Кожен пункт оцінюється за такою шкалою: «Ніколи» — 0 балів, «Рідко» — 1 бал, «Іноді» — 2 бали, «Часто» — 3 бали, «Завжди» — 4 бали. Відповіді на прямі пункти — №№ 1, 3, 5, 6, 8, 9, 13, 16 — зараховуються безпосередньо. Зворотні пункти — №№ 2, 4, 7, 10, 11, 12, 14, 15 — підлягають інверсії перед підрахунком. Загальний бал є сумою всіх 16 пунктів після інверсії зворотних. Діапазон можливих балів — від 0 до 64: що вищий результат, то вищий рівень емоційної емпатії. Нижче наведено орієнтовні рівні на основі нормативних даних [41].

Низький рівень емпатії (0–35 балів). Людина рідко відчуває емоційний відгук на стани оточуючих. Їй важко «підключитися» до чужих переживань, може виникати схильність до емоційної дистанційованості у міжособистісних стосунках. За даними валідаційних досліджень, нижчі показники TEQ пов'язані з вищою вираженістю симптоматики аутистичного спектру, що підтверджує конструктну валідність методики [39].

Середній рівень емпатії (36–49 балів). Відповідає типовому нормативному діапазону для загальної популяції дорослих. Людина здатна до емоційного відгуку в більшості соціальних ситуацій, проте глибина переживання залежить від контексту і ступеня близькості. Більшість досліджених вибірок демонструє саме цей рівень: наприклад, у вибірці

студентів-медиків більшість учасників отримала результат, що відповідає середньому або вищому за середній рівень емпатії [41].

Високий рівень емпатії (50–64 бали). Бали 45 і вище, свідчать про вищий за середній рівень емпатії: людина швидко зчитує емоційні стани інших і схильна до глибокого співпереживання. Такі особи, як правило, демонструють виражені просоціальні реакції та чутливість до емоційних потреб оточуючих. Надмірно високі показники можуть поєднуватися з підвищеною емоційною виснажуваністю та труднощами у встановленні психологічних меж [35].

Наступною методикою було використано Опитувальник емоційної емпатії розроблений А. Меграбяном та Н. Епштейном[21], була використана нами як засіб для аналізу емпатичних нахилів та рівня емоційного реагування учасників дослідження. Опитувальник складається з 25 тверджень закритого типу — як прямих, так і зворотних. Респондент обирає один із чотирьох варіантів відповіді: *«Так (завжди)», «Скоріше так, ніж ні (часто)», «Скоріше ні, ніж так (рідко)», «Ні (ніколи)»* [33].

За кожну відповідь надається від 1 до 4 балів, потім шляхом додавання підраховується загальна сума балів. Діапазон можливих «сирих» балів — від 25 до 100. Більшість пунктів є прямими**:** відповідь «Так (завжди)» отримує 4 бали, «Скоріше так» — 3, «Скоріше ні» — 2, «Ні (ніколи)» — 1 бал. Зворотні (інвертовані) пункти — № 2, 4, 15, 16, 17, 21, 24, 25 — оцінюються у зворотному порядку: «Так (завжди)» — 1 бал, «Скоріше так» — 2, «Скоріше ні» — 3, «Ні (ніколи)» — 4 бали. Бали за всіма 25 пунктами підсумовуються в єдиний загальний показник[34].

Ступінь вираженості емпатії визначається за таблицею переліку балів у стандартні оцінки за шкалою стенів. Для чоловіків**:** стен 1 — до 45 балів; стен 2 — 46–51; стен 3 — 52–56; стен 4 — 57–60; стен 5 — 61–65; стен 6 — 66–69; стен 7 — 70–74; стен 8 — 75–77; стен 9 — 79–83; стен 10 — 84 і більше. Для жінок: стен 1 — до 57 балів; стен 2 — 58–63; стен 3 — 64–67; стен 4 — 68–71; стен 5 — 72–75; стен 6 — 76–79; стен 7 — 80–83; стен 8 — 84–86; стен 9 —

87–90; стен 10 — 91 і більше. Стени 1–3 відповідають низькому рівню емпатії, 4–7 — середньому, 8–10 — високому [3].

Низький рівень (стени 1–3). Людина зазнає труднощів у розумінні та відчутті емоційних станів інших. Схильна залишатися емоційно нейтральною в ситуаціях, що вимагають співчуття, і може сприймати прояви емоцій оточуючих як нестриманість або зайву сентиментальність. Міжособистісні стосунки зазвичай будуються на раціональній основі [11].

Середній рівень (стени 4–7). Людина здатна до співпереживання в типових соціальних ситуаціях, однак глибина емоційного відгуку залежить від конкретних обставин і ступеня близькості з іншою людиною. Такий рівень є нормативним для більшості дорослих і забезпечує достатню соціальну адаптованість [33].

Високий рівень (стени 8–10). Виражена здатність до емоційного резонансу: людина легко «підхоплює» настрій оточуючих, глибоко переживає чужий біль і радість, емоційно реагує навіть на художні образи — книги, кіно, музику. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини та його соціальною адаптованістю. Водночас дуже високі показники можуть свідчити про схильність до емоційного виснаження та труднощі у встановленні психологічних меж [33].

2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження особливостей емпатії у майбутніх психологів.

Завдяки проведенню опитування представлено результати експериментального дослідження особливостей емпатії у майбутніх психологів. Для вивчення рівня розвитку емпатії було використано методику IRI (Interpersonal Reactivity Index), яка дає змогу оцінити окремі компоненти емпатії за кількома шкалами. Аналіз отриманих даних передбачає визначення рівнів вираженості показників за кожною шкалою методики та виявлення особливостей емпатійних проявів у досліджуваній вибірці. Результати

дослідження представлені у вигляді розподілу респондентів за рівнями розвитку емпатії та окремими її компонентами, які показані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за рівнями вираженості шкал IRI

Шкала IRI	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емпатійна турбота	8.8%	38.2%	52.9%
Прийняття перспективи	11.8%	41.2%	47.1%
Особистісний дистрес	17.6%	52.9%	29.4%
Фантазія	14.7%	50%	35.3%

Аналіз результатів за шкалою «Емпатійна турбота» (EC) показав, що цей компонент є найбільш вираженим серед майбутніх психологів. Високий рівень виявлено у 52,9% респондентів, а середній – у 38,2%. Це свідчить про добре розвинену здатність до співчуття, турботи та емоційної підтримки інших людей. Лише 8,8% опитаних мають низький рівень цього показника.

За шкалою «Прийняття перспективи» (PT) високі показники продемонстрували 47,1% респондентів, а середні – 41,2%. Отримані результати свідчать про здатність більшості досліджуваних розуміти переживання та позицію іншої людини. Поєднання високих показників за шкалами EC і PT вказує на гармонійний розвиток емоційного та когнітивного компонентів емпатії.

За шкалою «Особистісний дистрес» (PD) переважає середній рівень (52,9%), тоді як високий рівень виявлено у 29,4% респондентів. Це свідчить про здатність більшості учасників співпереживати без надмірного емоційного залучення. Водночас майже третина досліджуваних демонструє підвищену чутливість до переживань інших, що може підвищувати ризик емоційного виснаження.

За шкалою «Фантазія» (FS) середній рівень мають 50,0% респондентів, а високий – 35,3%. Це свідчить про достатньо розвинену здатність емоційно залучатися до уявних ситуацій та розуміти внутрішній світ інших людей.

Загалом результати дослідження свідчать про сприятливий профіль емпатії у майбутніх психологів. Найбільш вираженими є емпатійна турбота та здатність до прийняття перспективи іншої людини, тоді як рівень особистісного дистресу залишається переважно помірним. Така структура емпатії є важливим ресурсом для майбутньої професійної діяльності психолога.

Для більш комплексного вивчення особливостей емпатії у майбутніх психологів було використано опитувальник «Індекс емпатії Торонто» (Toronto Empathy Questionnaire, TEQ), який дає змогу оцінити загальний рівень емпатії як інтегральної особистісної характеристики. Результати дослідження представлено у вигляді розподілу респондентів за рівнями емпатії (низьким, середнім та високим) у таблиці 2.2, що дозволяє оцінити загальну сформованість емпатійних здібностей у досліджуваній вибірці та визначити характерні особливості емпатії майбутніх психологів.

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за рівнями емпатії опитувальнику Індекс емпатії Торонто

Група	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Уся вибірка(n=34)	11.8%	44.1%	44.1%
Жінки(n=21)	4.8%	38.1%	57.1%
Чоловіки(n=13)	23.1%	53.8%	23.1%

Аналіз результатів за опитувальником «Індекс емпатії Торонто» (TEQ) засвідчив загалом високий рівень емпатії у майбутніх психологів. Встановлено, що по 44,1% респондентів (n=15) мають середній та високий рівні емпатії, тоді як низький рівень виявлено лише у 11,8% (n=4). Отже,

переважна більшість досліджуваних характеризується достатньо сформованою здатністю до емоційного співпереживання.

Середній рівень емпатії (44,1%) свідчить про збалансовану чутливість до емоцій інших людей за умови збереження емоційної стійкості, що є сприятливим для майбутньої професійної діяльності психолога. Високий рівень (44,1%) відображає виражену здатність до емоційного відгуку, розпізнавання станів інших і глибокого співпереживання, що є важливим професійним ресурсом, хоча потребує розвитку саморегуляції для запобігання емоційному виснаженню.

Низький рівень емпатії (11,8%) може вказувати на певні труднощі емоційного відгуку, однак не виключає компенсаторного розвитку когнітивних аспектів емпатії. Окремо виявлено гендерні відмінності: у жінок переважає високий рівень емпатії (57,1%), тоді як у чоловіків — середній (53,8%), що узгоджується з типовими даними досліджень у цій сфері. У цілому результати свідчать про достатньо високий рівень емпатії у вибірці та її відповідність вимогам майбутньої професійної діяльності психолога.

Таблиця 2.3

Розподіл досліджуваних за рівнями емоційної емпатії А. Меграбян та Н. Епштейн.

Група	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Уся вибірка(n-34)	14.7%	50%	35.3%
Жінки(n-21)	9.5%	42.9%	47.6%
Чоловіки(n-13)	23.1%	61.5%	15.4%

За результатами опитувальника емоційної емпатії Меграбяна та Епштейна встановлено, що більшість майбутніх психологів мають достатньо розвинену емоційну емпатію. Половина респондентів (50,0%; n=17) продемонструвала середній рівень, 35,3% (n=12) — високий, а 14,7% (n=5) — низький. Отже, понад 85% учасників характеризуються середнім або високим

рівнем емоційної емпатії, що відповідає вимогам майбутньої професійної діяльності.

Найпоширенішим виявився середній рівень емпатії, який свідчить про здатність співпереживати іншим без надмірного емоційного залучення. Високий рівень характерний для студентів із вираженою емоційною чутливістю та схильністю глибоко реагувати на переживання інших людей. Низький рівень зафіксовано у незначної частини респондентів і він відображає насамперед меншу інтенсивність емоційного відгуку, а не обов'язково недостатній загальний рівень емпатії.

Гендерний аналіз показав, що серед жінок частіше трапляється високий рівень емоційної емпатії (47,6%), тоді як серед чоловіків переважає середній рівень (61,5%). Крім того, частка респондентів із низькими показниками є вищою серед чоловіків. Отримані результати узгоджуються з даними досліджень, які свідчать про вищу емоційну чутливість жінок порівняно з чоловіками.

З метою більш глибокого аналізу отриманих результатів до роботи було додано порівняльну таблицю 2.4 показників чоловіків і жінок із використанням t-критерію Стьюдента. Це дало змогу не лише описати виявлені гендерні відмінності, а й перевірити їх статистичну значущість та підтвердити достовірність отриманих результатів.

Таблиця 2.4

Порівняння чоловіків та жінок з допомогою t-критерію Ст'юдента методик Інтекс емпатії Торонто та Опитувальник емоційної емпатії

Методика	**t**	**df**	**p**	
Індекс емпатії Торонто	**2.94**	**32**	**0.006**	**p<0.01**
Опитувальник емоційної емпатії	**3.09**	**32**	**0.004**	**p<0.01**

Для перевірки наявності гендерних відмінностей у рівні емпатії було застосовано t-критерій Стьюдента. Результати аналізу за Індексом емпатії Торонто (TEQ) показали статистично значущі відмінності між жінками та чоловіками ($t = 2,94$; $p = 0,006$). Отримане значення перевищує критичний рівень, що свідчить про вищі показники емоційної емпатії у жінок. Такі результати узгоджуються з даними попередніх досліджень та нормативними показниками методики.

Аналогічні результати були отримані за Опитувальником емоційної емпатії Меграбяна і Епштейна (QMEE), де також виявлено статистично значущі гендерні відмінності ($t = 3,09$; $p = 0,004$). При цьому саме за цією методикою відмінності між чоловіками та жінками виявилися найбільш вираженими, що може пояснюватися її спрямованістю на оцінку інтенсивності емоційного реагування на переживання інших людей.

В загальному методики переконливо свідчать про наявність статистично значущих гендерних відмінностей у рівні емоційної емпатії. Жінки продемонстрували вищі показники порівняно з чоловіками, що підтверджує закономірність, встановлену як у нормативних вибірках, так і в межах даного дослідження.

2.3. Практичні рекомендації, щодо формування емпатії у майбутніх психологів.

Формування емпатії у майбутніх психологів є одним із ключових завдань професійної підготовки, після чого емпатійна здатність виступає не лише особистісною рисою, а й інструментом фахової діяльності. Карпенко З. С. наголошує, що емпатія як ціннісне ставлення до іншого не розвивається сама по собі — вона потребує цілеспрямованого розвитку через систему і освітніх впливів, які мають наступними, взаємопов’язаними і зверненими до різних рівнів особистісної організації студента Максименко С. додає, що підготовка психолога є принципово відмінною від підготовки фахівців інших галузей саме тому, що головним інструментом праці тут є сама особистість —

з її здатністю до контакту, розуміння і присутності. Виходячи з цього, практичні рекомендації дозволяють охопити декілька взаємопов'язаних напрямів роботи, кожен із яких звернений до окремого аспекту емпатійної здатності та разом із іншими створює цілісну систему фахового становлення [9].

Важливим напрямом розвитку емпатії є формування рефлексії власних емоційних станів. Чепелєва Н. В. зазначає, що усвідомлення власних переживань є необхідною умовою для розуміння переживань інших людей [22]. Москаленко В. В. розглядає рефлексію як ключову професійну якість психолога, розвиток якої триває протягом усієї професійної діяльності. Для цього доцільно використовувати щоденники емоційної саморефлексії, що допомагають студентам аналізувати власні реакції та відстежувати їхню динаміку. Музика О. Л. також рекомендує вправи на усвідомлення власних цінностей і потреб, а Рибалка В. В. підкреслює зв'язок рефлексії з формуванням адекватної самооцінки та здатністю ефективно регулювати власні емоційні стани у професійній діяльності [15]

Коли студент навчається розпізнавати власний стан і диференціювати їх від інших станів, наступним кроком стає розвиток здатності свідомо переходити на позицію іншої людини — тобто когнітивного компонента емпатії, який забезпечує розуміння без обов'язкового емоційного злиття. Як зазначають Бреус Ю. В. та Луценко О. Л., саме цей компонент є найбільш керованим у процесі навчання і найбільш тісно пов'язаним із якою фаховою діяльністю психолога, тому він дозволяє зберегти ясність мислення навіть у психічно насичених терапевтичних ситуаціях. Для розвитку доцільно використовувати роль його гри, в якій студент займає позицію різних учасників конфліктної або кризової ситуації, а потім аналізує, яку нову інформацію він отримав, перебуваючи в кожній із ними, і як ця інформація змінила його первісну оцінку [2]. Яценко Т. С. рекомендує активне соціально-психологічне навчання як метод, який дозволяє одночасно розвивати і

когнітивну гнучкість, і здатність витримувати емоційну напругу, не уникаючи її [24].

Поряд із тренінговою роботою важливо використовувати природні способи розвитку емпатії, які студент може інтегрувати у повсякденне життя. Чепелєва Н. В. та Смульсон М. Л. зазначають, що читання художньої літератури сприяє розвитку емпатії через занурення в досвід інших людей із одночасним збереженням власної позиції. У підготовці психологів це може реалізовуватися через аналіз художніх творів і власних емоційних реакцій на персонажів. Татенко В. О. підкреслює, що така робота розвиває здатність до смислового діалогу та глибшого розуміння іншої людини. Подібний ефект має й обговорення кінофільмів, яке допомагає розпізнавати емоційні стани та аналізувати власні реакції [22]. За Журбою М. А. (2020), здатність до уявного перевтілення, що формується завдяки таким практикам, поєднує когнітивні та афективні компоненти емпатії в цілісну емпатійну відповідь [8].

Емпатія стає професійним інструментом лише тоді, коли виявляється у конкретних комунікативних діях. Саме тому важливе значення мають навички активного слухання, які допомагають клієнту відчути розуміння та підтримку. Говорун Т. В. наголошу’, що активне слухання є не лише набором технік, а передусім установкою, яка ґрунтується на щирій зацікавленості досвідом іншої людини Орбан-Лембрик Л. Е. підкреслює, що воно охоплює як вербальні, так і невербальні аспекти взаємодії. Тому підготовка майбутніх психологів має поєднувати розвиток комунікативних навичок із формуванням внутрішньої готовності до емпатійного контакту. Ефективним засобом цього є практичні вправи та рольові взаємодії з подальшим аналізом якості встановленого контакту [17].

Однак навіть добре розвинені навички слухання можуть бути недостатніми, якщо майбутній психолог не вміє регулювати власні емоційні реакції. Надмірний емоційний дистрес не лише знижує якість допомоги, а й підвищує ризик професійного вигорання. Дослідження показують, що поєднання високої емоційної чутливості з недостатньо розвиненою здатністю

розуміти позицію іншої людини може призводити до тривоги та емоційного виснаження. Тому важливим завданням професійної підготовки є розвиток навичок самодистанціювання — уміння відокремлювати власні переживання від переживань клієнта без втрати емпатійного контакту. Цьому сприяють супервізія, техніки саморегуляції та особиста терапія, які допомагають майбутнім психологам підтримувати емоційну стійкість у професійній діяльності.Усі описані напрямки роботи набувають особливої глибини, коли реалізуються не в індивідуальному, а в груповому форматі, де кожен учасник стає одночасно і суб'єктом, і об'єктом емпатійного процесу, і де динамічна група сама по собі є матеріалом для навчання. Максименко С. д. та Соловієнко В. О. наголошують, що емпатія розвивається передусім у живому міжособистісному контакті, а не в умовах індивідуального навчання, тому групові форми роботи є незамінними у підготовці майбутніх психологів [13]. Власова О. І. розглядає групу як мікромодель соціального середовища, в якій студент отримує можливість безпечно дослідити власні стереотипи сприйняття інших, побачити, як він сам виглядає очима групи, і отримати живий зворотний зв'язок про те, чи справді його розуміння інших є точним. У таких групах студенти вчаться розпізнавати, коли їхнє розуміння співрозмовника є точним, а коли — проактивним, і поступово формують здатність перебувати в душевно насиченому контакті без втрати власної стійкості. Яценко Т. С. підкреслює, що саме груповий формат дозволяє відпрацювати ті аспекти емпатії, які неможливо сформувати через лекції чи індивідуальні вправи — зокрема здатність витримувати мовчання клієнта, не заповнюючи його власною тривогою, і залишатися присутнім у фоні чужого болю, не рятуючи і не дистанціюючись [24].

Природним продовженням групової роботи на етапі практичної підготовки стає супервізія, яка переносить набуті в тренінгові навички в реальний контекст роботи з клієнтом і дозволяє досліджувати їх у значно складніших і менш передбачуваних умовах. Чепелєва Н. В. розглядає супервізію не лише як контроль якості роботи, а як простір, де майбутній

психолог може безпечно дослідити власні емоційні реакції на клієнта, відстежити моменти ідентифікації чи відчуження і поступово розширити свій емпатійний репертуар [22]. Яценко Т. С. наголошує, що в процесі супервізії студент вчиться розрізняти контрперенос — власні несвідомі реакції на клієнта — і справжню емпатійну відповідь, і саме ця здатність до розрізнення є однією з останніх фахової зрілості психолога. Особливо цінною є групова супервізія, де різні учасники по-різному реагують на один і той самий випадок — це наочно демонструє, що інше розуміння є необ’єктивним відображенням, а активним конструюванням, яке залежить від досвіду, цінностей і поточного стану спостерігача. У підсумку, супервізія замикає коло підготовки: вона повертає студента до питань саморефлексії, з якими починалася вся робота, але вже на якісно новому рівні фахового досвіду — де рефлексія відбувається не у вакуумі, а в живому зіткненні з реальністю клієнтського тестування і власних обмежень [24].

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було представлено організацію, хід та результати емпіричного дослідження особливостей емпатії у майбутніх психологів. Дослідження проводилося серед студентів спеціальності «Психологія» Державного податкового університету. Для збору емпіричних даних було використано комплекс психодіагностичних методик, які дали змогу всебічно дослідити емоційні, когнітивні та загальні аспекти емпатії.

Аналіз результатів за методикою «Міжособистісний індекс реактивності» засвідчив достатньо високий рівень розвитку емпатійних якостей у досліджуваних. Найбільш вираженими виявилися показники емпатійної турботи та здатності приймати перспективу іншої людини, що свідчить про сформованість як емоційного, так і когнітивного компонентів емпатії. Водночас більшість респондентів продемонстрували помірний рівень особистісного дистресу та фантазії, що вказує на здатність співпереживати іншим без надмірного емоційного залучення.

Результати, отримані за Індексом емпатії Торонто, підтвердили загалом достатній рівень сформованості емпатії у майбутніх психологів. Для більшості учасників були характерні середній і високий рівні емпатії, тоді як низькі показники траплялися порівняно рідко. Також було виявлено гендерні особливості: жінки частіше демонстрували вищий рівень емпатії порівняно з чоловіками.

Подібна тенденція була зафіксована й за результатами опитувальника емоційної емпатії Меграбяна і Епштейна. Переважна більшість досліджуваних характеризувалася середнім або високим рівнем емоційної емпатії, що свідчить про достатньо розвинену здатність до емоційного відгуку та співпереживання. При цьому жінки частіше виявляли високий рівень емоційної емпатії, тоді як серед чоловіків переважав середній рівень.

Статистична перевірка отриманих результатів підтвердила наявність значущих гендерних відмінностей у рівні емпатії. Встановлено, що жінки — майбутні психологи — характеризуються вищими показниками емоційної

емпатії порівняно з чоловіками. Отримані результати узгоджуються з даними сучасних наукових досліджень і свідчать про важливість урахування гендерних особливостей у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що майбутні психологи загалом характеризуються достатньо сформованим профілем емпатії з переважанням афективних компонентів над когнітивними та помірним рівнем особистісного дистресу. Така структура є важливим особистісним ресурсом для майбутньої фахової діяльності та свідчить про відповідність емпатійних здібностей досліджуваних вимогам психологічної практики. Водночас виявлена частка осіб із низьким рівнем емпатії та підвищеним особистісним дистресом окреслює напрями цілеспрямованої роботи з розвитку емпатійних здібностей у процесі професійної підготовки психологів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано визначені завдання щодо вивчення особливостей емпатії майбутніх психологів. Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що емпатія є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який формується під впливом біологічних, психологічних і соціокультурних чинників та включає когнітивні, емоційні й поведінкові складові. Узагальнення різних наукових підходів дозволило розглядати емпатію як важливу професійну якість психолога, що забезпечує розуміння внутрішнього світу клієнта та встановлення ефективного терапевтичного контакту.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що більшість майбутніх психологів характеризуються достатнім рівнем розвитку емпатії. Аналіз показників за методикою «Міжособистісний індекс реактивності» засвідчив, що у досліджуваних добре розвинені як афективні, так і когнітивні компоненти емпатії. Для більшості респондентів характерними є високі та середні показники емпатійної турботи й здатності приймати перспективу іншої людини, що свідчить про сформовану готовність до співпереживання, розуміння емоційних станів та потреб оточення.

Результати, отримані за Індексом емпатії Торонто та Опитувальником емоційної емпатії Меграбяна і Епштейна, також підтвердили переважання середнього та високого рівнів емпатії серед учасників дослідження. Низькі показники траплялися порівняно рідко. Загалом результати всіх використаних психодіагностичних методик свідчать про достатньо високий рівень розвитку емпатії у майбутніх психологів, що є важливою передумовою їхньої майбутньої професійної діяльності.

У ході дослідження також було проаналізовано гендерні особливості прояву емпатії. Встановлено, що жінки демонструють вищі показники емоційної емпатії порівняно з чоловіками. Статистичний аналіз підтвердив значущість виявлених відмінностей, що дає підстави говорити про наявність гендерних особливостей у розвитку емпатії. Отримані результати свідчать про

вищий рівень емоційної чутливості та схильності до співпереживання у жінок, що узгоджується з висновками сучасних психологічних досліджень.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження визначено основні напрями розвитку емпатії у майбутніх психологів. До них належать розвиток навичок активного слухання, рефлексії, емоційної саморегуляції та здатності до усвідомленого розмежування власних переживань і переживань клієнта. Важливими засобами розвитку емпатії можуть виступати тренінгові заняття, супервізія, рольові вправи, аналіз художньої літератури та кінофільмів.

Отже, результати дослідження підтвердили, що емпатія є однією з ключових професійно важливих якостей майбутнього психолога. Більшість досліджуваних продемонстрували середній і високий рівні її розвитку, а виявлені гендерні відмінності підтвердили перевагу жінок за показниками емоційної емпатії. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення програм професійної підготовки майбутніх психологів та розроблення заходів, спрямованих на подальший розвиток їхньої емпатійної компетентності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ : Академвидав, 2018. 320 с.
2. Бреус Ю. В., Луценко О. Л. Адаптаційна методика «Індекс міжособистісної реактивності» М. Девіса // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2016. Вип. 61. С. 32–39.
3. Вавринів О. С. Психологія : навчальний посібник. Львів : Новий Світ–2000, 2019. 412 с.
4. Гаврилова Т. П. Емпатія та її особливості у процесі міжособистісної взаємодії // Практична психологія та соціальна робота. 2017. № 3. С. 12–18.
5. Журавльова Л. П. Емпатія в системі психологічного супроводу професійного самовизначення особистості // Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 5. С. 1–6.
6. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
7. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2015. Вип. 2. С. 45–53.
8. Журба М. А. Емпатія як психологічний феномен // Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 47. С. 82–101.
9. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2018. 512 с.
10. Козляковський П. А. Загальна психологія : навчально-методичний посібник. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2004. 240 с.

11. Коломієць Т. В. Емпатія в структурі соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі // Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 20. С. 214–223.
12. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 198 с.
13. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 272 с.
14. Морозов В. М. Основи психофізіології : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012. 312 с.
15. Музика О. Л. (ред.). Практикум із загальної психології. Київ : Каравела, 2007. 224 с.
16. Ніколаєв Л., Скляренко С. Феномен розвитку емпатії особистості у період дорослішання: соціально-психологічний аспект // Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 5. С. 74–84.
17. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2019. 648 с.
18. Перетятько Л. Г., Юдіна Н. О. Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. Вип. 3. С. 87–92.
19. Пирог Г., Шикирава Н. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти // Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 1. С. 145–152.
20. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 280 с.
21. Український католицький університет. Адаптація методик вимірювання емпатії в Україні: огляд інструментів. 2023. URL: https://er.ucu.edu.ua (дата звернення: 09.06.2026).

22. Чепелєва Н. В., Смульсон М. Л. Психологічні засади роботи з текстом : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2012. 272 с.
23. Чуйко Г. В. Емпатія в контексті моральних почуттів // Психологія і суспільство. 2016. № 4. С. 95–102.
24. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 382 с.
25. Baron-Cohen S. The Science of Evil: On Empathy and the Origins of Cruelty. New York : Basic Books, 2011. 216 p.
26. Batson C. D. Altruism in Humans. New York : Oxford University Press, 2011. 336 p.
27. Davis M. H. A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology. 1980. Vol. 10. 85 p.
28. Davis M. H. Empathy: A Social Psychological Approach. New York : Routledge, 2018. 288 p.
29. Decety J., Ickes W. The Social Neuroscience of Empathy. Cambridge : MIT Press, 2011. 424 p.
30. Eisenberg N., Strayer J. Empathy and Its Development. Cambridge : Cambridge University Press, 1990. 459 p.
31. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. New York : Bantam Books, 2007. 416 p.
32. Hoffman M. L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. Cambridge : Cambridge University Press, 2000. 344 p.
33. Mehrabian A. Manual for the Balanced Emotional Empathy Scale (BEES). Monterey : Consulting Psychologists Press, 1996. 24 p.
34. Mehrabian A., Epstein N. A Measure of Emotional Empathy // Journal of Personality. 1972. Vol. 40, № 4. P. 525–543.
35. Miu A. C., Pintea S., Moldovan R. et al. Validation of the Romanian Version of the Toronto Empathy Questionnaire (TEQ) among Undergraduate Medical

Students // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18. Article 12871.

36. Rogers C. A Way of Being. Boston : Houghton Mifflin, 1995. 404 p.
37. Rogers C. R. On Becoming a Person. London : Constable, 2004. 420 p.
38. Shamay-Tsoory S. G. The Neural Bases for Empathy // The Neuroscientist. 2011. Vol. 17, No. 1. P. 18–24.
39. Spreng R. N., McKinnon M. C., Mar R. A., Levine B. The Toronto Empathy Questionnaire: Scale Development and Initial Validation of a Factor-Analytic Solution to Multiple Empathy Measures // Journal of Personality Assessment. 2009. Vol. 91, № 1. P. 62–71.
40. Toronto Empathy Questionnaire (TEQ) / Department of Psychiatry, University of Toronto. URL: https://psychology-tools.com/test/toronto-empathy-questionnaire (дата звернення: 09.06.2026).
41. Totan T., Doğan T., Sapmaz F. The Toronto Empathy Questionnaire: Turkish Adaptation // Educational Research and Reviews. 2012. Vol. 7, № 22. P. 493–497.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Міжособистісний індекс реактивності» М.Девіса.

Інструкція:Шановний студенте, нижче Вам запропоновано ряд стверджень, які в тій або іншій мірі описують Ваші почуття, думки та дії в різноманітних ситуаціях. Будь ласка, позначте, в якій мірі Ви згодні з кожним ствердженням, відзначивши одну з цифр від 1 до 5, де 1-зовсім не згодні; 2-не згодні; 3-важко сказати; 4-згодні; 5-цілком згодні.

1. Час від часу я мрію про те, що могло б відбутися у моєму житті
2. Я часто відчуваю теплі почуття та турботу по відношенню до тих, хто менш успішний, а ніж я
3. Іноді мені буває складно стати на точку зору іншої людини
4. Трапляється, що я не відчуваю щирої жалості до людей, коли у них виникають проблеми
5. Читаючи художню літературу, я по справжньому переймаюся почуттями персонажів
6. В складних ситуаціях мені тривожно та якось не по собі
7. Зазвичай я переглядаю фільм або спектакль досить відсторонено й вкрай рідко те, що відбувається на екрані або сцені захоплює мене
8. Я намагаюся розглянути точку зору кожної зі сторін під час суперечки перед тим, як прийму рішення
9. Коли я бачу, що людину використовують або обманюють, я відчуваю, що хочу захистити її
10. Я інколи відчуваю себе безпорадно, коли знаходжусь в центрі емоційно напруженої ситуації
11. Трапляється, що я намагаюся краще зрозуміти своїх друзів, уявляючи, як все виглядає з їх точки зору
12. Я досить рідко глибоко занурююся в події книги або фільму
13. Коли я бачу, що комусь погано, то зазвичай намагаюся зберігати спокій
14. Негаразди інших людей зазвичай не дуже сильно турбують мене.
15. Якщо я впевнений(на) у своїй правоті, я не стану витрачати багато часу аби вислухати аргументи інших людей
16. Після перегляду фільму чи спектаклю у мене буває почуття нібито я був одним з персонажів
17. Мене лякає перебування в емоційно напруженій ситуації
18. Інколи, коли я бачу людину, щодо якої поводяться несправедливо, то я не відчуваю по відношенню до неї особливої жалості
19. Зазвичай я достатньо ефективно ладнаю з складними ситуаціями
20. Мене часто дуже зворушує те, чому я буваю свідком
21. Я вважаю, що існує два способи вирішення кожного питання й намагаюся розглянути обидва
22. Я б охарактеризував(ла) себе як людину достатньо сердешну
23. Коли я переглядаю гарний фільм, то з легкістю уявляю себе на місці головного героя
24. Зазвичай у складних ситуаціях я гублюся
25. Якщо я відчуваю образу на когось, то зазвичай намагаюся поставити себе на його місце
26. Коли я читаю цікаву історію, я уявляю, що б я відчував(ла), якщо б описані події трапилися зі мною

27. Коли я бачу, що хтось терміново потребує допомоги в критичній ситуації, я буваю буквально вибитим(ою) з колії
28. Перед тим, як когось критикувати, я намагаюся уявити, як би я відчував(ла) себе на його місці

Додаток Б

Індекс емпатії Торонто

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження нижче та оцініть, як часто ви відчуваєте або дієте описаним чином. Оберіть відповідь від 0 до 4, в яких 0-ніколи; 1-рідко; 2-іноді; 3-часто; 4-завжди.Будь ласка, дайте відповідь на кожне запитання якомога чесніше.

1. Коли хтось інший відчуває схвильованість, я теж схильний хвилюватися.
2. Чужі нещастя мене не дуже турбують
3.Мене засмучує, коли я бачу, як до когось ставляться зневажливо
4. Я залишаюся байдужим, коли хтось із моїх близьких щасливий
5. Мені подобається робити так, щоб інші люди почувалися краще.
6. Я маю ніжні, турботливі почуття до людей, яким пощастило менше, ніж мені.
7. Коли друг починає говорити про свої проблеми, я намагаюся перевести розмову на щось інше.
8. Я можу відчути, коли інші сумують, навіть коли вони нічого не кажуть.
9. Я вважаю, що «підлаштовуюся» під настрій інших людей.
10. Я не відчуваю співчуття до людей, які самі спричиняють собі серйозні проблеми.
11. Я дратуюсь, коли хтось плаче.
12. Мене насправді не цікавить, що відчувають інші люди.
13. У мене виникає сильне бажання допомогти, коли я бачу когось засмученого.
14. Коли я бачу, як з кимось поводяться несправедливо, я не відчуваю до нього особливого співчуття.
15. Мені здається безглуздим, коли люди плачуть від щастя.
16. Коли я бачу, як кимось користуються, я відчуваю, що хочу захистити цю людину.

Додаток В

Опитувальник емоційної емпатії А. Мехрабієна та Н. Епштейна

Методика «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) Інструкція. Прочитайте наведені твердження та, спираючись на те, як ви поводитеся в подібних ситуаціях, виразіть ступінь своєї згоди з кожним із них.

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почуває себе самотньо серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.
7. Я б сильно хвилювався(лася), якби мав(ла) повідомити людині неприємну для неї звістку.
8. На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.
9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми.
10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
11. Коли я бачу людину, яка плаче, то і сам(а) засмучуюсь.
12. Слухаючи деякі пісні, я часом почуваюся щасливим(ою).
13. Коли я читаю книжку, то так хвилююся, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
14. Коли я бачу, що з ким-небудь погано поводяться, то завжди серджуся.
15. Я можу залишатися спокійним(ою), навіть якщо всі навколо хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди, дивлячись фільм, плачуть.
17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, не відіграє ролі.
18. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
19. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.
21. Безглуздо переживати з приводу того, що відбувається у фільмах або про що читаєш у книжці.
22. Мені боляче бачити немічних літніх людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільм.
24. Я можу залишатися байдужим(ою) до будь-яких хвилювань навколо.
25. Маленькі діти плачуть без причини.