

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

АНТОНЮК (Грицина) Наталія Адамівна

**КОМУНІКАТИВНА РЕФЛЕКСИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА / COMMUNICATIVE REFLEXIVITY AS A
COMPONENT OF THE PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL ACTIVITY**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Освітній рівень вищої освіти – магістр
Кваліфікаційна робота

Виконала:

студентка групи ПСзм-21

Антонюк (Грицина) Наталія Адамівна

Науковий керівник:

к.філол.н., доцент

Задорожна Олександра Миколаївна

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Висвітлення поняття, сутності та проявів комунікативної рефлексивності особистості у психолого-педагогічній літературі	7
1.2. Соціально-психологічні чинники розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога.....	19
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМУНІКАТИВНОЇ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	34
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів	43
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	53
3.1. Програма розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів та її експериментальна апробація	53
3.2. Психологічні рекомендації майбутнім психологам щодо розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності	65
Висновки до розділу 3	70
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство переживає інтенсивні зміни й трансформації, пов'язані з глобалізаційними процесами, розвитком інформаційних технологій, соціально-економічними змінами та зростанням рівня невизначеності в різних сферах життя. Вказані чинники істотно впливають на психологічний стан особистості, адже потреба у відчутті безпеки, стабільності та міжособистісної підтримки стає дедалі актуальнішою. Людина, яка стикається з численними викликами, шукає допомоги в тому, хто здатний професійно зрозуміти її внутрішній світ і надати кваліфіковану підтримку. Саме тому роль фахівця-психолога набуває особливої актуальності й значущості.

Зазначимо, що ефективність професійної діяльності сучасного психолога зумовлюється цілою низкою факторів, серед яких важливе місце займає здатність до рефлексії. Рефлексія забезпечує можливість усвідомлювати власні дії, критично оцінювати процес спілкування, прогнозувати наслідки сказаного й обраних стратегій взаємодії. Особливого значення в роботі фахівця-психолога набуває комунікативна рефлексивність, адже без неї неможливо вибудувати продуктивний діалог із клієнтом, забезпечити атмосферу довіри та відкрити простір для саморозкриття людини. Комунікативна рефлексивність дає змогу сучасному психологу постійно співвідносити власні слова, дії та вчинки з реакціями співрозмовника чи клієнта, що сприяє ефективності його діяльності.

Зростаючий попит на послуги психологів у суспільстві також підсилює актуальність розгляду феномену комунікативної рефлексивності. У періоди соціальних криз, воєнних дій, економічної нестабільності та загальної невизначеності саме психолог стає для багатьох людей джерелом підтримки й стабільності. Водночас у таких умовах підвищуються вимоги до професійної компетентності фахівця, зокрема до його комунікативної культури та здатності усвідомлювати власну роль у процесі взаємодії з клієнтом. Якщо у звичайних умовах незначні комунікативні похибки можуть залишатися непоміченими, то у кризових ситуаціях вони здатні завдати істотної шкоди, підсилити тривожність чи навіть зруйнувати довіру до фахівця.

Сучасна наука розглядає рефлексію як багатоаспектний феномен, який охоплює інтелектуальний, особистісний та діяльнісний рівні. У цьому контексті комунікативна рефлексивність займає особливе місце, адже вона не лише забезпечує професійну ефективність, але й створює умови для особистісного розвитку самого психолога. Усвідомлюючи власні комунікативні дії, спеціаліст формує здатність до самокорекції, розширює діапазон можливих стратегій спілкування та поглиблює розуміння природи міжособистісних відносин.

Як доводить аналіз наукової літератури (М. Варбан. А. Зак, М. Келесі, Т. Комар, В. Кривошеєв, Л. Малімон, Т. Махова, І. Павлова, А. Фурман та ін.), комунікативна рефлексивність виступає інтегративною характеристикою, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти професійної діяльності фахівця-психолога. З одного боку, вона базується на здатності аналізувати зміст спілкування, виявляти смислові підтексти й відслідковувати логіку аргументації клієнта. З іншого боку, тісно пов'язана з емоційною сферою, адже передбачає розвиток емпатії, уміння розпізнавати переживання іншої людини та адекватно реагувати на них. Нарешті, комунікативна рефлексивність фахівця-психолога проявляється у конкретних формах його професійної діяльності та повсякденної поведінки – у виборі мовленнєвих стратегій, стилю спілкування, технік активного слухання та ін. Таким чином, вона не лише визначає професійну ефективність психолога, а й стає критерієм його професійної зрілості.

Необхідність вивчення аналізованої проблематики зумовлена також змінами у сучасному освітньому і професійному доквіллі, оскільки підготовка психологів вимагає не лише формування у нього системи теоретичних знань і практичних навичок, а й розвитку здатності до постійної саморефлексії. Комунікативна рефлексивність у цьому контексті постає як важлива умова готовності майбутніх фахівців до взаємодії з різними категоріями клієнтів: дітьми, підлітками, дорослими, людьми похилого віку, а також із тими, хто перебуває у кризових станах чи переживає травматичний досвід. Адекватність і гнучкість професійних дій фахівця-психолога багато в чому визначаються тим, наскільки він здатний аналізувати власну комунікативну поведінку, вчасно її коригувати та узгоджувати з потребами конкретної ситуації.

Таким чином, комунікативна рефлексивність є однією з важливих компетентностей сучасного психолога, без якої неможливе успішне виконання професійних функцій. Комплексне дослідження комунікативної рефлексивності відкриває перспективи для удосконалення професійних стандартів, створення нових освітніх програм і впровадження практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності психологічної допомоги в умовах сучасних суспільних викликів. Вказане зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Комунікативна рефлексивність як складова професійної діяльності психолога»**.

Об'єкт дослідження: комунікативна рефлексивність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливість комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття, сутність та прояви комунікативної рефлексивності особистості у науково-психологічній літературі.
2. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники й умови розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога.
3. Емпірично дослідити особливості комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів.
4. Обґрунтувати й апробувати програму розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів, а також розробити відповідні психологічні рекомендації.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз теорій та концепцій комунікативної рефлексивності, синтез, класифікація й узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми комунікативної рефлексивності особистості та її проявів у професійній діяльності психологів-практиків;

– *емпіричні*: психодіагностичні методики (методика оцінки рівня рефлексивності особистості (В. Пономарьова (Пантелеєва), А. Карпов); опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» (Д. Леонтьєв, Є. Осін); методика вивчення комунікативних і організаторських схильностей (КОС-1, Б. Федоришин, В. Синявський)) – використано з метою емпіричного з’ясування психологічних особливостей комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога;

– *статистичні*: методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних даних, зокрема метод середнього арифметичного.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що пропонується комплексний підхід до розв’язання проблеми розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутнього психолога. Зокрема, визначено поняття, сутність та прояви комунікативної рефлексивності особистості у науково-психологічній літературі, охарактеризовано соціально-психологічні чинники розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога, запропоновано дієві методи, засоби та прийоми розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів. Подальшого розвитку набули й поняття «рефлексивність», «комунікативна рефлексивність», «професійна діяльність».

Практичне значення роботи визначається можливістю використання запропонованого й апробованого діагностичного інструментарію, а також розробленої й упровадженої у процес освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів програми розвитку комунікативної рефлексивності як складової їх професійної діяльності. Окрім того, результати дослідження можуть використовувати фахівці соціально-психологічної служби університетів, а також студенти і викладачі закладів вищої освіти при підготовці до занять.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та літератури. Загальний обсяг роботи – 84 сторінки. Основний обсяг дослідження – 74 сторінки. Список використаних джерел та літератури налічує 76 позицій. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Висвітлення поняття, сутності та проявів комунікативної рефлексивності особистості у психолого-педагогічній літературі

У сучасному науковому дискурсі дедалі більшої уваги приділяється вивченню механізмів самопізнання та саморегуляції особистості, оскільки саме вони визначають ефективність міжособистісної взаємодії та професійної діяльності людини в умовах соціальної динаміки. Одним із важливих феноменів цього процесу є комунікативна рефлексивність, яка постає важливим чинником гармонізації спілкування, формування емпатії та розвитку здатності до усвідомленого коригування власних дій у взаємодії з іншими.

Аналіз наукової літератури (М. Варбан, А. Зак, М. Келесі, Т. Комар, В. Кривошеєв, Л. Малімон, Т. Махова, І. Павлова, А. Фурман та ін.), показує, що рефлексія як психологічне явище досліджується різними авторами з позицій різних наукових підходів, що дає змогу глибше зрозуміти її сутність та функції в особистісному розвитку. З позиції класичної психології, рефлексія визначається як процес свідомого осмислення власних думок, емоцій і поведінки, що дає можливість людині аналізувати свої внутрішні стани та коригувати дії залежно від обставин і власних цілей. С. Степанов наголошує, що рефлексія виступає механізмом саморегуляції, завдяки якому відбувається внутрішнє зіставлення власних цінностей, мотивацій і вчинків із соціальними нормами та очікуваннями [70]. Вона формує базу для розвитку критичного мислення та підвищує здатність особистості до самоконтролю у складних соціальних і професійних ситуаціях. У цьому контексті рефлексія виступає як ключовий компонент самопізнання, що забезпечує усвідомленість та ефективність особистісного розвитку.

Зазначимо, що психологічне осмислення феномену рефлексії ґрунтується на концептуальних засадах, сформованих у філософських традиціях. У психології ці положення набувають конкретизації та уточнення з огляду на специфіку предмета

дослідження та застосовувані методи. Один із провідних фахівців у сфері психологічної рефлексії, Н. Пов'якель, звертає увагу на філософські витoki цього явища, підкреслюючи: «У Аристотеля, Платона і пізніше, у середньовічних схоластів, можна знайти багато глибоких суджень, які стосуються різних аспектів того, що ми нині відносимо до рефлексії» [53, с. 4]. Водночас наголошує, що ключове значення мають ідеї Дж. Лока та Г. Лейбніца, у яких, за словами дослідника, «рефлексія починає тлумачитись, як свідомість свідомості, або самопізнання, як «поворот духу до «я» й завдяки цьому набуває виразного психологічного забарвлення» [53, с. 5].

У розвитку психологічної думки рефлексія традиційно розглядається через призму взаємозв'язку зі свідомістю та самосвідомістю, а також як інструмент самопізнання особистості. Незважаючи на різні підходи до тлумачення цього явища, дослідники сходяться на думці, що рефлексія суттєво трансформує особистість та впливає на її життєві практики. Зокрема, Т. де Шарден підкреслює, що «рефлексія виступає здатністю свідомості зосереджуватися на собі та оволодівати власним Я як об'єктом, що сприяє формуванню самопізнання і наділяє свідомість новою якістю» [70, с. 101], і наголошує, що рефлексивність є однією з найсуттєвіших характеристик людської свідомості, «без якої неможливо її функціонування» [70, с. 102], підкреслюючи, що це мислення про мислення, здатність розглядати власну свідомість як об'єкт аналізу.

У трансценденталістських традиціях рефлексія набуває функцій заміни «розуміння» як предмета дослідження, тоді як герменевтичні та екзистенційні концепції підкреслюють суб'єктивну природу цього процесу. Зокрема, вчений зазначає: «Рефлексія та розуміння – дві моделі свідомості, перша із яких об'єктивна, але друга – суб'єктивна» [65, с. 113]. Рефлексивний процес активується у моменти відхилення від усталених норм, у складних або нестандартних ситуаціях, що змушує людину переосмислювати та перебудувати власні шаблони мислення і діяльності.

Важливою характеристикою рефлексії є її здатність до об'єктивації продуктів власної свідомості. Рефлексія не лише спрямовує увагу на себе, але й стимулює перебудову свідомості, розширюючи охоплення буттєвого простору та

змушуючи виявляти нові взаємозв'язки та формувати нові об'єкти. Цей процес передбачає саморозуміння, розуміння інших, самооцінку та оцінку оточуючих. Як підкреслює А. Зак, рефлексія має онтологічні властивості і існує у «зазорі між «уже» і «ще не», «посталим» і «ще не посталим», забезпечуючи осмислення минулого і прогнозування майбутнього» [18, с. 10]. Такий підхід дає змогу розглядати рефлексію як динамічний процес, що формує здатність свідомості до глибокого аналізу себе та взаємодії з навколишнім світом.

Загальнонаукове трактування поняття рефлексії (від пізньолат. *reflexio* – «звернення назад») охоплює три основні аспекти. По-перше, рефлексія виступає як принцип людського мислення, який передбачає осмислення власних форм, структур та передумов пізнавальної діяльності. По-друге, це предметний аналіз знання, критичне оцінювання його змісту, логіки та методів пізнання. По-третє, рефлексія розглядається як діяльність самопізнання, у процесі якої істотно розкривається внутрішня будова та особливості духовного світу людини. Виділяють кілька типів рефлексії: елементарна, що передбачає аналіз власних знань і вчинків, роздуми про їх межі та значення; наукова – спрямована на причинний аналіз теоретичного знання з використанням специфічних методів відповідної галузі; філософська – орієнтована на усвідомлення основ буття, мислення та культурних явищ [6; 60; 61 та ін.].

Психологічний зміст рефлексії акцентує увагу на внутрішніх психічних актах і процесі самопізнання. У цьому контексті рефлексія розглядається не лише як констатація знань про себе, але й як аналіз того, як інші сприймають та розуміють суб'єкта рефлексії. Особливе значення надається особистісним характеристикам, емоційним реакціям та когнітивним чинникам у взаємодії суб'єкта з оточенням. Зміст цих уявлень стає предметом спільної діяльності, що породжує форму предметно-рефлексійної взаємодії. Рефлексія постає як «комплексний процес, у якому залучено щонайменше шість позицій, що описують взаємне відображення суб'єктів: сам суб'єкт у реальності; його уявлення про себе; як він сприймається іншими; та відповідні три напрямки, але з урахуванням зворотного впливу на оточення» [3, с. 107]. Таким чином, рефлексія

функціонує як двостороннє та дзеркальне взаємне відображення суб'єктів, а її змістом стає відтворення особливостей одне одного.

Найбільш яскраво тенденція до ігнорування рефлексії проявляється у біхевіоризмі, де відмова від поняття свідомості унеможливлювала включення рефлексивних аспектів у психологічний аналіз. Внаслідок цього у поведінковій психології термін «рефлексія» практично не застосовувався. Лише в рамках гештальтпсихології, генетичної епістемології, фройдизму, неофройдизму та гуманістичної психології спостерігається критичний перегляд такого недооцінювання. Особливу увагу рефлексивним процесам починає приділяти когнітивна психологія, де вони розглядаються як «специфічна психологічна реальність» [16, с. 74]. Зокрема, процеси управління інформацією та її обробки починають ототожнюватися з ієрархічно організованою рефлексивною регуляцією пізнавальної активності, що сприяє розвитку цілісного розуміння свідомості та самосвідомості людини.

У науково-психологічних дослідженнях спостерігається чітке розрізнення рефлексії як характеристики мислення та як механізму, пов'язаного із самосвідомістю. У першому випадку виділяють інтелектуальну рефлексію, яка орієнтована на усвідомлення логічних та когнітивних аспектів пізнавальної діяльності, тоді як у другому – особистісну рефлексію, пов'язану з самоусвідомленням та проявами індивідуальних особливостей суб'єкта. Цей поділ корелює з філософським розмежуванням рефлексії на гносеологічну та самопізнавальну. Зокрема, гносеологічна рефлексія у психологічному осмисленні спрямована на усвідомлення інтелектуальних засобів та їхнього зв'язку з предметними властивостями. Водночас особистісна рефлексія розглядається як опосередкована не лише предметними характеристиками діяльності, а й особистісними властивостями суб'єкта [20].

Незважаючи на концептуальну різницю між інтелектуальною та особистісною рефлексією, ці явища тісно взаємопов'язані та взаємно збагачують одна одну. Так, у процесі творчої діяльності максимальна ефективність досягається через синтез інтелектуальних знань та особистісних ресурсів суб'єкта. Ці ресурси визначаються не лише обсягом накопичених знань і практичних умінь,

а й характерними особливостями особистості, її ціннісними орієнтаціями та мотиваційною структурою. Як демонструють дослідження С. Степанова, «успішне вирішення проблемних завдань неможливе без мобілізації індивідуальних якостей, що визначають адаптаційні та креативні можливості людини» [70, с. 104].

Особлива роль рефлексії проявляється у випадках, коли мисленнєвий процес не дає очікуваного результату. Л. Малімон зазначає, що індивід «або не отримує той продукт, який хотів, або не може знайти потрібний матеріал, або взагалі не може здійснити необхідні дії» [35, с. 60]. У таких ситуаціях суб'єкт змушений ставити перед собою питання про характер власної діяльності: чому вона не розгортається продуктивно та які дії будуть ефективними для активізації процесу та досягнення результату. Цей підхід до рефлексії збігається з новочасним європейським розумінням явища, зокрема з позицій Р. Декарта, який підкреслює, що «дух звертається у певній мірі на самого себе і розглядає певні ідеї, що перебувають у ньому» [35, с. 61], демонструючи, що рефлексія як самопізнавальний процес є фундаментальною складовою свідомості людини.

З позиції М. Найдьонова, рефлексія розглядається як здатність індивіда усвідомлювати взаємозв'язок між власними думками, почуттями і соціальним середовищем, у якому він функціонує. Вона передбачає аналіз власного досвіду у контексті міжособистісних взаємодій та оцінку впливу соціальних факторів на поведінку [41]. Учений підкреслює, що рефлексія дає змогу людині зрозуміти власну роль у колективі, оцінити ефективність комунікативних стратегій та адаптувати соціальну поведінку до очікувань оточення. Рефлексія виступає механізмом соціального самопізнання і розвитку емоційної та комунікативної компетентності, а також основою усвідомленого управління міжособистісними відносинами та формування відповідального соціального досвіду.

З позиції Т. Комар, рефлексія визначається як процес мисленнєвого аналізу власних когнітивних операцій, способів пізнання і обробки інформації [25]. Вона охоплює усвідомлення логіки власних суджень, оцінку достовірності власних висновків і корекцію мисленнєвих стратегій. Вчені зазначають, що рефлексія сприяє формуванню метакогнітивних навичок, що дозволяють людині не лише

об'єктивно оцінювати свої знання, а й підвищувати ефективність навчальної та професійної діяльності. Вона є важливим інструментом розвитку саморегуляції мислення та критичної оцінки власного досвіду. Така рефлексія дає змогу людині систематично аналізувати проблемні ситуації та приймати оптимальні рішення, базуючись на свідомому розумінні власних когнітивних процесів.

З позиції С. Максименка, рефлексія трактується як усвідомлене звернення до власного внутрішнього світу, що охоплює переживання, цінності, потреби та мотивації [34]. Вона спрямована на глибоке самопізнання і розвиток цілісної особистості, стимулюючи гармонійний розвиток емоційної та моральної сфери. Автор наголошує, що через рефлексію індивід здатен усвідомлювати власні життєві пріоритети, формувати внутрішню мотивацію та приймати рішення відповідно до особистісних цінностей. Такий підхід дає змогу розвивати автономність, відповідальність і здатність до емпатійної взаємодії з іншими людьми. Рефлексія в гуманістичному підході виступає як базовий механізм саморозвитку та психологічного благополуччя, який забезпечує гармонізацію внутрішніх процесів і соціальної взаємодії.

Рефлексивність як психологічне явище розглядається в науковій літературі з різних позицій, що дає змогу комплексно охарактеризувати її сутність, функції та прояви у психіці людини. З точки зору О. Низовець, рефлексивність визначається як здатність індивіда усвідомлено аналізувати власні думки, емоції та поведінкові реакції, здійснювати самоспостереження та самокорекцію у процесі діяльності [43]. М. Келесі підкреслює, що рефлексивність виступає механізмом саморегуляції, який дає змогу особистості зіставляти власні мотиви та цілі з реальними соціальними вимогами, а також оцінювати ефективність власної поведінки [22]. Вона сприяє розвитку критичного мислення, підвищенню свідомості дій та формуванню здатності до гнучкої адаптації у різних життєвих ситуаціях. У цьому контексті рефлексивність виступає важливим компонентом самопізнання та особистісного зростання, забезпечуючи інтеграцію внутрішніх психічних процесів. Вона є фундаментальною рисою, що визначає здатність людини до аналізу і оцінки власного досвіду та самовдосконалення.

З позиції М. Варбан, рефлексивність розглядається як здатність індивіда усвідомлювати вплив соціального середовища на власні думки, емоції та дії, а також аналізувати взаємозв'язки між собою та іншими учасниками соціальних взаємодій. Вона охоплює оцінку ролі особистості у колективі, розуміння міжособистісних відносин і корекцію поведінкових стратегій у відповідності до соціальних норм [8]. В. Кривошеєв підкреслює, що рефлексивність дає змогу індивіду розвивати соціальну компетентність, критично осмислювати комунікативні ситуації та підвищувати ефективність взаємодії з оточенням. Вона є інструментом соціального самопізнання і сприяє формуванню відповідальної поведінки, усвідомленого вибору у спільній діяльності та розвитку емпатії. Рефлексивність забезпечує гармонізацію особистісних потреб і соціальних вимог, що значною мірою визначає якість міжособистісних відносин [29; 74].

Т. Маховатракує рефлексивність як процес усвідомленого аналізу власних когнітивних операцій, мисленнєвих стратегій та способів обробки інформації. Вона охоплює здатність оцінювати логічну послідовність власних суджень, об'єктивність висновків та коригувати мислення відповідно до нових даних [36]. І. Павловазазначає, що рефлексивність сприяє формуванню метакогнітивних навичок, що забезпечують підвищену ефективність навчальної, професійної та життєвої діяльності. Вона виступає механізмом саморегуляції мислення, критичного оцінювання власного досвіду та прийняття оптимальних рішень у складних ситуаціях. Рефлексивність дає змогу систематично аналізувати проблеми, передбачати наслідки дій та адаптувати когнітивні стратегії до змінного середовища [50]. Таким чином, когнітивна рефлексивність є ключовою для розвитку професійної компетентності та ефективного пізнання.

З точки зоруЮ. Приходько, рефлексивність визначається як усвідомлене звернення до власного внутрішнього світу, що охоплює цінності, потреби, мотивації та емоційні переживання [56]. Вона забезпечує глибоке самопізнання, розвиток цілісної особистості та інтеграцію емоційного і когнітивного досвіду. Вчені підкреслюють, що рефлексивність сприяє формуванню автономності, відповідальності та морального саморегулювання, що особливо важливо для професійної діяльності в сфері психології. Через рефлексивність індивід здатен

усвідомлено визначати життєві пріоритети, планувати поведінку та приймати рішення відповідно до власних цінностей. Вона виступає фундаментальною рисою, що забезпечує психологічне благополуччя та гармонізацію внутрішніх процесів особистості. Рефлексивність у такому підході підкреслює значення самопізнання для розвитку творчого потенціалу та соціальної адаптації.

З позиції М. Боришевського рефлексивність розглядається як здатність фахівця усвідомлено аналізувати власну діяльність, оцінювати ефективність обраних методів і технік, а також коригувати професійну поведінку з метою підвищення якості психологічного впливу на клієнта. Вона передбачає самоспостереження, оцінку етичних аспектів роботи та аналіз результатів власної взаємодії з іншими людьми. Професійна рефлексивність сприяє розвитку критичного мислення, емоційної компетентності та здатності до адаптації у різних професійних ситуаціях. Вона виступає основою підвищення професійної майстерності, дає змогу запобігати професійному вигоранню та сприяє формуванню етичної і відповідальної позиції психолога. Рефлексивність у професійному контексті забезпечує систематичну оцінку власного досвіду та розвиток компетентної та ефективною практичної діяльності [65].

В. Роменець встановлює різницю між рефлексією та рефлексивністю [67]:

1. Рефлексія – це процес, дія або активність усвідомленого аналізу власних думок, емоцій, мотивів, дій або поведінки. Вона характеризується конкретним моментом самоаналізу, коли людина розглядає свої внутрішні стани або зовнішні дії, намагаючись осмислити причини, наслідки або значення свого досвіду. Рефлексія – це процес мислення про власне мислення (метамислення), що має ситуативний характер і може виникати як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності особистості.

2. Рефлексивність – це стабільна особистісна характеристика, що визначає схильність людини до регулярної, усвідомленої рефлексії. Вона проявляється як здатність або вміння систематично аналізувати власні думки, емоції та поведінку, інтегрувати власний досвід та здійснювати самокорекцію. При цьому рефлексивність є більш широким та постійним феноменом, ніж рефлексія, і

охоплює розвиток навичок самоспостереження, самоконтролю та саморегуляції (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Порівняння рефлексії та рефлексивності

Параметр	Рефлексія	Рефлексивність
Тип феномену	Процес, дія	Особистісна характеристика
Характер	Тимчасовий, ситуативний	Системний, стабільний
Сутність	Усвідомлений аналіз власних думок, емоцій, мотивів, дій	Здатність і схильність до регулярного усвідомленого аналізу власного внутрішнього стану та поведінки
Фокус	Конкретна ситуація, момент діяльності	Загальна життєва практика та розвиток особистості
Значення у професійній діяльності	Інструмент самоконтролю і прийняття рішень у конкретних випадках	Фундаментальна компетентність, що підвищує ефективність і етичність професійної діяльності
Розвиток / становлення	Може виникати спонтанно або за стимулу	Формується через систематичну практику рефлексії, навчання та саморозвиток

Рефлексивність є важливим компонентом особистісного та професійного розвитку людини, оскільки вона формує здатність до усвідомленого аналізу власних думок, емоцій, мотивів і поведінки, що, у свою чергу, сприяє саморегуляції та прийняттю ефективних рішень у різних життєвих і професійних ситуаціях. В академічному контексті рефлексивність розглядається як складова метакогнітивної компетентності, яка дає змогу особі не лише усвідомлювати власні когнітивні процеси, але й оцінювати їхню ефективність та коригувати стратегії пізнання і взаємодії з оточенням [68; 73].

Значення рефлексивності також полягає у розвитку емоційної зрілості: через регулярну практику самоаналізу індивід здатний краще розуміти власні емоційні реакції та емоції інших людей, що підвищує ефективність міжособистісної комунікації. У професійній діяльності рефлексивність виступає основою професійної компетентності, оскільки дає змогу критично оцінювати власну діяльність, знаходити шляхи вдосконалення, уникати професійного вигорання та підвищувати якість прийняття рішень. Крім того, рефлексивність відіграє важливу роль у формуванні етичної поведінки, оскільки усвідомлення власних ціннісних орієнтацій та впливу на оточення сприяє відповідальності та моральній саморегуляції. Таким чином, рефлексивність має багатовимірне значення: вона забезпечує розвиток когнітивних, емоційних, соціальних і

професійних компетенцій, сприяє інтеграції досвіду та є необхідною умовою постійного особистісного та професійного вдосконалення [62; 14a].

Багатовимірним психологічним феноменом, який вивчається у різних наукових парадигмах і підходах, є комунікативна рефлексивність. З позиції когнітивної психології, учена Л. Орбан-Лембрик визначає комунікативну рефлексивність як здатність особистості усвідомлювати власні комунікативні дії, оцінювати їх ефективність у процесі міжособистісної взаємодії та коригувати стратегії спілкування відповідно до змінних умов соціальної ситуації. Вона передбачає аналіз мотивів власної поведінки, прогнозування реакцій співрозмовника та адаптацію комунікативних прийомів для досягнення бажаного результату, що забезпечує оптимізацію процесу взаєморозуміння [45].

З точки зору соціально-психологічного підходу, Т. Кириченко трактує комунікативну рефлексивність як уміння індивіда розпізнавати соціальні сигнали та оцінювати власну роль у групових і міжособистісних взаємодіях. Вона охоплює здатність усвідомлювати вплив власних слів, жестів та невербальних проявів на емоційний стан оточення, формуючи баланс між самовираженням і соціальною адекватністю. Цей підхід підкреслює роль такої рефлексивності у побудові довіри, ефективній взаємодії та попередженні конфліктних ситуацій у професійному і повсякденному спілкуванні [24].

Когнітивно-дидактичний аспект комунікативної рефлексивності розкриває В. Луньов, який наголошує на здатності особистості аналізувати власні комунікативні стратегії, зіставляти їх із прийнятими нормами, оцінювати ефективність навчальних і професійних комунікацій та коригувати поведінку для досягнення оптимальних результатів. Це охоплює рефлексію власних мовних, невербальних і паралінгвістичних дій, що сприяє формуванню професійної компетентності в умовах колективної діяльності [33].

Психоаналітичний підхід пропонує інтерпретацію комунікативної рефлексивності через призму самопізнання, яку розробляє Н. Нежданова. За її визначенням, комунікативна рефлексивність передбачає усвідомлення особистістю власних внутрішніх станів і мотивів у процесі взаємодії, а також здатність інтегрувати ці знання для адаптивного та відповідального спілкування.

Вона забезпечує глибоке розуміння механізмів емоційного впливу на співрозмовника та розвиток етичних стандартів професійної діяльності [42].

З позицій психології професійної діяльності, Н. Пов'якель розглядає комунікативну рефлексивність як здатність ефективно аналізувати власні комунікаційні помилки, модифікувати поведінку відповідно до вимог професійної ролі та підтримувати продуктивні взаємовідносини з клієнтами, колегами і керівництвом. Вона є основою розвитку емоційного інтелекту та важливим компонентом професійної компетентності психолога, забезпечуючи цілісність комунікативного процесу [54].

З точки зору культурно-історичного підходу, Т. Пастрик визначає комунікативну рефлексивність як здатність особистості усвідомлювати вплив власної культурної ідентичності, ціннісних орієнтацій і соціальних стереотипів на комунікативну поведінку. Це дає змогу здійснювати аналіз потенційних комунікативних ризиків, коригувати стратегії спілкування у багатокультурному середовищі та формувати толерантність і міжособистісну емпатію [19].

Нарешті, з точки зору інтегративного підходу, В. Балахтар трактує комунікативну рефлексивність як комплексну особистісну компетентність, що охоплює когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Вона забезпечує здатність самостереження у процесі спілкування, аналізу ефективності комунікативних дій та прогнозування результатів взаємодії, інтегруючи знання про себе і співрозмовника. Завдяки цьому індивід може забезпечувати ефективну взаємодію у професійному та соціальному середовищі, оптимізуючи комунікативні процеси та підвищуючи якість прийняття рішень [2].

Прояви комунікативної рефлексивності досліджуються різними авторами з урахуванням когнітивних, соціально-психологічних та професійних аспектів:

1. Усвідомлення власних комунікативних дій та стратегій у процесі спілкування – передбачає здатність аналізувати вибір слів, інтонацію та невербальні сигнали, оцінювати їх вплив на співрозмовника та коригувати поведінку для досягнення ефективного взаєморозуміння. Такий прояв дає змогу особистості передбачати можливі наслідки власних дій та адаптувати їх до змінної соціальної ситуації. Він охоплює здатність самоконтролю та рефлексії

особи над власними помилками, що забезпечує поступове вдосконалення її комунікативної компетентності.

2. Здатність індивіда відчувати емоційні стани співрозмовника та оцінювати власний вплив на групові процеси – передбачає аналіз реакцій інших людей на власну поведінку, корекцію невербальних сигналів і мовних засобів для підтримки продуктивної взаємодії та уникнення конфліктів. Крім того, прояв охоплює вміння балансувати між самовираженням і соціальною адекватністю, що забезпечує ефективну інтеграцію індивіда у соціальне середовище та зміцнення міжособистісних зв'язків.

3. Здатність особистості аналізувати власні комунікативні помилки та коригувати стратегії спілкування в освітньому та професійному середовищі – охоплює рефлексію мовних, паралінгвістичних і невербальних дій, порівняння їх з соціально прийнятими нормами та оцінку результативності взаємодії. Виявлення усіх таких проявів сприяє розвитку професійної компетентності, покращенню навчального процесу та формуванню умінь конструктивного вирішення конфліктів у колективі.

4. Здатність усвідомлювати власні внутрішні мотиви і емоційні стани під час взаємодії –охоплює вміння розпізнавати проєкції, трансфер та особистісні упередження, що можуть впливати на спілкування, а також інтегрувати це усвідомлення для адаптивного та етичного реагування. Такий прояв допомагає формувати моральні стандарти професійної поведінки та підвищує рівень саморегуляції у комунікаціях.

5. Здатність оцінювати ефективність взаємодії з клієнтами та колегами, а також коригувати власні поведінкові стратегії для досягнення професійних цілей – передбачає аналіз комунікативних помилок, виявлення ресурсів для підвищення якості спілкування та здатність прогнозувати реакції інших на свої дії. Такий прояв забезпечує розвиток емоційного інтелекту і стабільність професійної діяльності психолога.

6. Здатність усвідомлювати вплив культурних, ціннісних та соціальних факторів на комунікацію –охоплює рефлексію щодо власних стереотипів, толерантності та міжкультурної чутливості, що дає змогу адаптувати стратегії

спілкування у різноманітних соціокультурних контекстах. Такий прояв підсилює здатність до емпатії, запобігає конфліктам і сприяє формуванню ефективних міжособистісних і професійних взаємин.

7. Здатність до самостереження, оцінки ефективності комунікацій та прогнозування результатів взаємодії –охоплює усвідомлення особою власних когнітивних, емоційних і соціальних аспектів поведінки, що дає змогу адаптувати стратегії спілкування до потреб співрозмовника,сприяє підвищенню якості прийняття рішень, ефективності професійної діяльності та зміцненню міжособистісних зв'язків у різних соціальних ситуаціях [17; 34; 49 та ін.].

Отже, комунікативна рефлексивність особистості розглядається як інтегральна якість, яка поєднує усвідомлення власних комунікативних дій, критичне ставлення до їх ефективності та здатність до корекції поведінки у взаємодії з іншими. Її сутність полягає у взаємозв'язку когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що забезпечують адекватне розуміння ситуації спілкування, партнерів та власної ролі у процесі взаємодії. При цьому прояви комунікативної рефлексивності знаходять відображення у здатності до емпатії, гнучкості комунікативних стратегій, умінні передбачати наслідки висловлювань та дій, а також у готовності до самокорекції задля досягнення взаєморозуміння. Систематизація підходів до визначення цього феномену дає змогу розглядати комунікативну рефлексивність не лише як психологічну характеристику, але і як важливий ресурс професійного й особистісного розвитку людини.

1.2. Соціально-психологічні чинники розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога

У сучасному суспільстві, яке характеризується зростаючою складністю соціальних взаємодій, динамікою комунікативних процесів та зростанням вимог до професійної діяльності фахівців «людина–людина», актуальності набуває вивчення соціально-психологічних чинників ефективності їх професійного функціонування. Для психолога, чия діяльність ґрунтується на налагодженні

продуктивного спілкування, емпатійному розумінні, здатності будувати діалог і конструктивно вирішувати конфлікти, важливим є не лише рівень професійної компетентності, але й сформованість комунікативної рефлексивності. Саме тому постає потреба в обґрунтуванні соціально-психологічних чинників її розвитку.

Зазначимо, що професійна діяльність психолога визначається як системна та цілеспрямована діяльність, спрямована на виявлення, оцінку, корекцію та розвиток психічних процесів, поведінкових моделей і соціальних компетенцій індивідів, груп і спільнот. Важливою складовою цієї діяльності є здатність психолога до аналізу ситуацій, прогнозування наслідків, планування та реалізації психологічних втручань з урахуванням індивідуальних особливостей клієнтів, їх потреб та контексту соціального середовища. Зміст професійної діяльності психолога охоплює роль медіатора, консультанта та фасилітатора, що забезпечує ефективну комунікацію, підтримку психологічного комфорту та сприяє оптимізації міжособистісних відносин у різних соціальних групах. Крім того, психолога виконує освітню та просвітницьку функцію, сприяючи підвищенню психологічної грамотності населення, розвитку соціальної компетентності та формуванню усвідомленого підходу до управління власними ресурсами [17].

Слід враховувати, що прояви комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога відображають рівень здатності усвідомлювати власну комунікативну поведінку, аналізувати взаємодію з іншими та коригувати її відповідно до професійних вимог і етичних стандартів. Перший прояв полягає у усвідомленні власних комунікативних стратегій та стилів взаємодії; психолог здатен оцінити, як його вербальні та невербальні засоби впливають на клієнта або колег, а також визначити ефективність обраного підходу в конкретному професійному контексті. Другим важливим проявом є аналітична здатність до інтерпретації комунікативної поведінки інших. Психолог не лише реагує на висловлювання клієнта чи колеги, але й здатен виявляти мотиви, емоційні стани, приховані потреби та установки співрозмовника, що дає змогу будувати більш глибокі та ефективні взаємини. Третім проявом виступає корекція власної комунікації на основі рефлексії, коли спеціаліст здатен виявляти помилки або недоліки у своїй поведінці та адаптувати її до ситуацій, що змінюються,

забезпечуючи етичність і професіоналізм у взаємодії. Четвертий прояв – це здатність до саморегуляції емоційного стану під час професійного спілкування. Психолог, усвідомлюючи вплив власних емоцій на процес взаємодії, навчається контролювати їх прояви, що дає змогу уникати конфліктів і підтримувати конструктивний діалог. П'ятий прояв полягає у використанні зворотного зв'язку як інструменту розвитку рефлексивних навичок, коли спеціаліст здатен сприймати оцінку своєї діяльності від колег, наставників чи клієнтів, аналізувати її та інтегрувати у подальшу професійну практику. Шостий прояв полягає у передбаченні та оцінці можливих наслідків комунікативних дій, що дає змогу психологу свідомо обирати форми взаємодії, які сприяють досягненню професійних цілей, захисту інтересів клієнта та підтримці етичних норм, а сьомий – виражається у побудові професійних стратегій взаємодії на основі аналізу попереднього досвіду, що сприяє істотному підвищенню ефективності консультацій, тренінгів та інших форм психологічної діяльності [11; 20; 36; 59].

Соціально-психологічні чинники розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога відіграють визначальну роль у формуванні здатності фахівця адекватно і ефективно взаємодіяти з різними соціальними групами, клієнтами та колегами. Одним із важливих чинників виступають культурні особливості, зокрема цінності, традиції та соціальні очікування. Ці фактори формують у психолога здатність адаптувати власну комунікативну поведінку до різних контекстів та аудиторій, враховуючи специфіку сприйняття інформації та моделі взаємодії, які притаманні різним соціальним групам. Знання та розуміння культурних кодів дає змогу психологу передбачати реакції співрозмовника, уникати конфліктів, а також підвищувати ефективність процесу консультування або тренінгової роботи.

Соціокультурні фактори також включають систему цінностей психолога, яка визначає пріоритети в комунікації, способи встановлення контакту та підходи до вирішення професійних завдань. Ціннісна орієнтація впливає на вибір вербальних та невербальних засобів комунікації, формуючи стиль взаємодії, який буде максимально продуктивним для конкретного контексту. Традиції та соціальні норми регулюють очікування від професійної поведінки психолога, що

безпосередньо впливає на його здатність до самоаналізу та оцінки власних комунікативних дій. Вміння враховувати вказані чинники сприяє розвитку гнучкості мислення, толерантності та емпатійності психолога [8].

Соціальні очікування, які формуються у колі професійної спільноти, виступають ще одним важливим чинником розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Вони створюють стандарти поведінки, до яких психолог має адаптуватися, що стимулює розвиток здатності до самоспостереження, аналізу власних комунікативних стратегій та корекції їх у відповідності до професійних норм. Відповідно до цих очікувань психолог вчиться передбачати реакції співрозмовників, оцінювати ефективність власної комунікації та коригувати її з урахуванням потреб клієнта чи групи. Цей процес стимулює розвиток внутрішньої самодисципліни та здатності до саморегуляції, що є складовими комунікативної рефлексивності.

Культурне середовище, в якому функціонує психолог, також сприяє розвитку здатності до аналізу комунікативних ситуацій. Спостереження за міжособистісними взаємодіями, участь у професійних дискусіях та інтеракціях з представниками різних соціальних груп дає змогу психологу усвідомлювати власні реакції, корелювати їх із соціальними нормами та враховувати індивідуальні особливості співрозмовника. Розуміння того, як різні культурні контексти впливають на прояви емоцій у взаємодії, дає змогу психологу більш адекватно оцінювати стан співрозмовника та коригувати власні реакції. Це сприяє формуванню емпатійності, здатності до активного слухання та диференційованого підходу у спілкуванні з клієнтами. Культурні чинники також стимулюють розвиток навичок міжкультурної комунікації, які є необхідними в умовах глобалізації та багатокультурного професійного середовища [69].

Освітнє середовище також є одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Воно охоплює в себе не лише організацію навчального процесу, але й елементи взаємодії між викладачами, студентами ЗВО та адміністрацією вишу, що формують специфічну комунікативну культуру. Через систематичну взаємодію в навчальному середовищі майбутні психологи

здобувають навички активного слухання, аргументованого висловлення власної думки та конструктивного обговорення професійних проблем. Організація навчання з орієнтацією на інтерактивні методи, дискусії та групові проекти стимулює розвиток здатності психолога до самоспостереження та аналізу власних комунікативних дій [47].

Моделі взаємодії між викладачами та студентами значно впливають на формування комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Педагог, який демонструє відкритість, уважність до індивідуальних особливостей студентів та здатність до обговорення різних точок зору, створює умови для розвитку у майбутнього психолога здатності оцінювати власні комунікативні дії та їхній вплив на співрозмовника. Студент у таких умовах вчиться враховувати позицію іншого, адаптувати свої висловлювання до індивідуальних та групових особливостей аудиторії, а також усвідомлювати власні емоційні та когнітивні реакції в процесі спілкування. Це формує здатність до аналізу взаємодії та підвищує рівень професійної саморегуляції.

Формування культури спілкування та критичного мислення в освітньому середовищі має безпосередній вплив на розвиток рефлексивних здібностей психолога. Студенти, які беруть участь у дискусіях, кейс-стадіях та інших інтерактивних формах навчання, постійно опрацьовують свої комунікативні стратегії, оцінюють їхню ефективність та коригують у відповідності до ситуації. Такий процес дає змогу майбутнім психологам розвивати здатність до аналізу власних мисленневих схем, усвідомлення власних ціннісних та емоційних орієнтацій і врахування цих аспектів у взаємодії з іншими. Критичне мислення стимулює не лише оцінку інформації, але й оцінку власних комунікативних підходів, що є суттєвим для становлення комунікативної рефлексивності [5].

Організація навчального процесу через практичні заняття, рольові ігри та тренінги створює умови для активного експериментування з комунікативними стратегіями. Майбутні психологи вчаться аналізувати власні дії та реакції співрозмовника, відпрацьовувати навички ефективного зворотного зв'язку та коригувати власні поведінкові моделі. У цьому контексті освітнє середовище виступає як інтерактивна лабораторія, де формується здатність до постійної

самокорекції та оцінки професійної ефективності комунікативних дій. Крім того, студенти беруть участь у групових проектах, наукових дискусіях, обговореннях етичних дилем, що формує у них здатність до прийняття альтернативних точок зору, адаптації стилю комунікації та розвитку емоційної компетентності. Взаємодія з колегами та викладачами різного професійного та культурного фону дає змогу психологу навчитися розпізнавати вплив соціально-психологічних факторів на комунікативну поведінку та коригувати її у професійних ситуаціях.

Групова взаємодія виступає одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Участь у групових проектах, дискусіях, практичних заняттях та тренінгах формує у майбутніх психологів уміння враховувати думки та потреби інших учасників, що безпосередньо впливає на здатність до самостереження та рефлексії власної комунікативної поведінки. Групові взаємодії стимулюють розвиток емпатії, оскільки кожен учасник навчального процесу змушений не лише висловлювати власну позицію, але й активно сприймати чужі думки, оцінювати їхню логічність та емоційне забарвлення [69].

Під час участі у дискусіях майбутні психологи отримують практичний досвід у відпрацюванні комунікативних стратегій, що передбачають усвідомлене управління вербальними й невербальними сигналами. Це дає змогу оцінювати ефективність власної поведінки та вплив її на психологічний стан інших членів групи. Крім того, активна участь у дискусіях формує здатність до критичного аналізу, оскільки студенти навчаються не лише відстоювати власну точку зору, а й аргументовано приймати альтернативні позиції, співставляючи їх із власними ціннісними та професійними орієнтаціями. Практичні заняття, що передбачають виконання спільних завдань у команді, формують у студентів навички кооперації та розподілу ролей. Майбутній психолог навчається враховувати індивідуальні здібності кожного учасника, адаптувати власну поведінку до колективного контексту та знаходити оптимальні шляхи вирішення конфліктних ситуацій.

Крім того, групова взаємодія стимулює розвиток метакогнітивних умінь, тобто здатності усвідомлювати власний процес мислення під час комунікації. Студенти отримують досвід оцінки не лише результату взаємодії, а й власних

внутрішніх процесів, що передують прийняттю рішень та вербалізації думок. Така практика формує комплексну рефлексивну компетентність, що охоплює аналіз власних цінностей, установок, емоційних станів і способів їх прояву у професійній взаємодії. Через систематичне повторення групових завдань формується внутрішній механізм самоконтролю та самооцінки, який є основою для подальшого професійного розвитку [75; 72; 13а].

Професійні рольові моделі відіграють одну з важливих ролей у розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Наявність наставників і досвідчених фахівців, які демонструють приклади конструктивної комунікації, дає змогу майбутнім психологам спостерігати за реальними проявами професійної поведінки, оцінювати її ефективність та інтегрувати отримані знання у власну практику. Через таку модельну поведінку студенти-психологи формують уявлення про стандарти професійної взаємодії, усвідомлюють необхідність дотримання морально-етичних норм і соціально-психологічних принципів у роботі з клієнтами та колегами. Спостереження за наставниками дає змогу розвивати навички самоспостереження та самокорекції, оскільки студенти порівнюють власні комунікативні дії з діями досвідченого психолога, усвідомлюючи відмінності та можливості для вдосконалення.

Досвідчені фахівці, виступаючи як рольові моделі, формують у студентів здатність до гнучкої адаптації власної поведінки залежно від контексту спілкування. Вони демонструють різні стилі комунікації, способи управління конфліктами, прийоми активного слухання, емпатійного реагування та об'єктивного оцінювання ситуацій. Участь у спостереженні за такими моделями сприяє формуванню комплексного уявлення про взаємозв'язок когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів професійної взаємодії, що є основою для розвитку комунікативної рефлексивності. Майбутні психологи отримують можливість порівнювати власні реакції з реакціями наставників, аналізувати ефективність різних стратегій комунікації та приймати рішення щодо оптимізації власної поведінки у професійних ситуаціях [41].

Особливу роль у розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога відіграє моделювання рефлексивної поведінки

наставниками, коли останні демонструють власні процеси оцінки ситуацій, прийняття рішень та аналізу комунікаційних результатів. Майбутні психологи спостерігають, як досвідчені фахівці усвідомлено інтегрують власні цінності, знання та емоційні реакції у професійну взаємодію. Це сприяє формуванню навички аналізу власної діяльності в комплексі з оцінкою зовнішніх факторів, що впливають на комунікацію. Професійні рольові моделі також стимулюють розвиток здатності до адаптації та самокорекції, що є критично важливим для психолога у процесі взаємодії з різними категоріями клієнтів та колег.

Важливим є те, що рольові моделі формують у студентів усвідомлення етичної та соціально-психологічної відповідальності у професійній діяльності. Спостереження за тим, як досвідчені психологи дотримуються етичних стандартів, підтримують емпатійний контакт і здійснюють конструктивний діалог, допомагає майбутнім фахівцям усвідомити значення цілісності професійної поведінки. У цьому контексті формується здатність до інтроспекції, аналізу власних комунікативних стратегій та прогнозування їх наслідків, що є основою комунікативної рефлексивності. Студенти отримують можливість обговорювати труднощі у взаємодії, оцінювати власні помилки та обирати альтернативні стратегії поведінки під керівництвом досвідченого фахівця. Це сприяє розвитку у них критичного мислення, самоспостереження та уміння робити висновки на основі аналізу власного досвіду [7].

Соціальні установки та групові норми виступають важливими соціально-психологічними чинниками розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Ці фактори визначають рамки прийнятної поведінки у професійному колі, формують стандарти взаємодії та оцінки власної діяльності, а також сприяють формуванню ціннісних орієнтацій, що підтримують етичні та професійні норми. Соціальні установки включають переконання, очікування і пріоритети, які прийняті у професійному середовищі, і впливають на те, як психолог інтерпретує поведінку колег, клієнтів та соціальних партнерів. Групові норми формують стандартизовані моделі взаємодії, що визначають допустимі межі вираження думок, способи ведення дискусій, правила поведінки та методи підтримки професійного контакту.

Формування комунікативної рефлексивності у майбутнього психолога безпосередньо пов'язане з усвідомленням цих соціальних установок. Психолог, усвідомлюючи вплив групових цінностей на власні рішення та дії, здатен оцінювати ефективність своїх комунікативних стратегій у взаємодії з колегами та клієнтами. Спостереження за дотриманням норм у професійному колі дає змогу студенту та молодому фахівцю моделювати поведінку, орієнтуючись на прийняті стандарти, та здійснювати самокорекцію в процесі комунікації. Цей аспект є особливо значущим під час роботи у мультидисциплінарних командах, де взаємодія з представниками інших професій вимагає узгодження власних дій психолога із колективними очікуваннями [54].

Слід враховувати, що групові норми створюють основу для стандартизації професійної взаємодії. Вони охоплюють правила ведення бесід, формування робочих угод, алгоритми прийняття рішень та методи вирішення конфліктів. Психолог, який вміє аналізувати ці норми, розуміє, як ефективно інтегрувати власні дії у колективну діяльність, оцінює результативність комунікації та прогнозує можливі наслідки своїх дій для команди та клієнтів. Такий аналіз передбачає розвиток уміння співставляти власні цінності і переконання з прийнятими в професійному середовищі, а також роботу над можливими дисонансами між особистісними установками і груповими стандартами.

Важливим чинником розвитку комунікативної рефлексивності є критичне осмислення групових норм. Психолог має здатність оцінювати, які з норм дійсно сприяють ефективній професійній взаємодії, а які можуть обмежувати свободу самовираження або впливати на когнітивні та емоційні процеси під час роботи з клієнтами. Уміння рефлексувати над цими нормами, порівнювати їх із власним досвідом і практикою наставників сприяє формуванню більш адаптивних і гнучких комунікативних стратегій. Саме така здатність до критичного осмислення і вибору оптимальних моделей поведінки виступає важливим компонентом комунікативної рефлексивності. Соціальні установки та групові норми також стимулюють розвиток емпатії та розуміння ролі іншої людини в комунікації. Усвідомлюючи стандарти взаємодії, психолог формує здатність до передбачення реакцій колег і клієнтів, адаптує власну поведінку до етичних та

професійних вимог, а також оцінює ефективність вибраних стратегій. Крім того, ці чинники сприяють розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, що є невід'ємною частиною професійної діяльності психолога [70].

Морально-етичні орієнтири студентів-психологів є важливими соціально-психологічними чинниками, що формують та розвивають їх комунікативну рефлексивність як складову професійної діяльності. Усвідомлення етичних принципів професійної діяльності психолога забезпечує усвідомлене прийняття рішень під час комунікації з клієнтами, колегами та представниками міждисциплінарних команд. Студенти, які активно інтегрують у власну практику стандарти конфіденційності, дотримуються професійних норм і правил етичної поведінки, демонструють високий рівень самостереження та здатності до оцінки власних дій у контексті взаємодії з іншими. Така орієнтація формує базу для розвитку здатності рефлексивно аналізувати власну поведінку, оцінювати її відповідність професійним вимогам та враховувати моральні наслідки своїх дій.

Етичні орієнтири включають усвідомлення обов'язку майбутнього психолога діяти на користь клієнта, уникати конфліктів інтересів і забезпечувати захист персональної інформації. Вони виступають регулятором поведінки, що стимулює студентів до ретельного обмірковування власних комунікативних стратегій і підходів у роботі з різними категоріями клієнтів. Усвідомлення моральної відповідальності за результати взаємодії формує потребу в постійному аналізі власних професійних дій, що, у свою чергу, сприяє підвищенню рівня комунікативної рефлексивності. Саме рефлексивний підхід дає змогу студенту-психологу усвідомлено коригувати стиль комунікації залежно від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей клієнта [39].

Дотримання етичних стандартів стимулює розвиток здатності до емпатійного сприйняття іншого та розуміння його потреб. Студенти, орієнтовані на моральні принципи професійної діяльності, більш уважні до невербальних сигналів, інтонації та емоційного стану клієнта, що є необхідним компонентом ефективної комунікації. Вони здатні аналізувати власні емоційні реакції і коригувати їх, забезпечуючи конструктивну взаємодію та запобігаючи виникненню конфліктних ситуацій. Етичні стандарти визначають також межі

прийнятної поведінки, сприяють розвитку здатності до критичного мислення. Студенти навчаються оцінювати власні дії у порівнянні з нормами професійного середовища, розуміти можливі наслідки для клієнта, колег і суспільства загалом. Таке усвідомлення підвищує здатність до рефлексивного аналізу, дозволяючи визначати, які дії відповідають етичним вимогам, а які потребують корекції.

Соціальний досвід та практична діяльність виступають одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Безпосередня участь студентів у практиках, стажуваннях, терапевтичних та консультативних сесіях забезпечує глибоке занурення у професійне середовище та формує вміння застосовувати теоретичні знання у реальних ситуаціях взаємодії з клієнтами. Через такий досвід майбутні психологи набувають навичок критичного аналізу власних комунікативних стратегій, оцінюють ефективність різних підходів у роботі з клієнтами та колегами, що сприяє розвитку їх здатності до самостереження і самокорекції. Участь у практичній діяльності стимулює розвиток здатності усвідомлювати власні емоційні реакції, регулювати їх та інтегрувати у професійну комунікацію, що є основою комунікативної рефлексивності [28].

Практичний досвід дає змогу студентам навчатися на власних помилках і досягненнях, аналізуючи їх у рамках супервізій та обговорень із наставниками. Цей процес сприяє розвитку здатності до рефлексивного осмислення результатів власної діяльності, оцінки її відповідності етичним стандартам і професійним нормам, а також усвідомлення впливу власних дій на клієнтів і колег. Водночас практика дає змогу майбутнім психологам опанувати ефективні методи взаємодії, формувати комунікативну гнучкість і здатність адаптувати стиль спілкування до потреб різних категорій клієнтів. Важливо, що соціальний досвід забезпечує можливість розвитку емпатійних навичок, здатності до активного слухання та розуміння перспективи іншого, що є центральними аспектами рефлексивного підходу в професійній діяльності психолога [47].

Участь у стажуваннях і практичних заняттях надає студентам можливість працювати в різних контекстах, від психологічного консультування до групової терапії та освітніх програм, що збагачує їх професійний досвід і розширює

горизонти застосування рефлексивних стратегій. Практика також формує навички міжособистісної взаємодії, здатності будувати конструктивний діалог, аналізувати власні комунікативні установки та модифікувати їх відповідно до ситуаційної специфіки. У цьому контексті соціальний досвід стає фундаментом для розвитку здатності до усвідомленого вибору поведінкових стратегій, прогнозування реакцій інших людей та адаптації власної поведінки для досягнення ефективної взаємодії. Крім того, практична діяльність стимулює розвиток здатності до інтроспекції та аналізу досвіду, що дає змогу студентам оцінювати власні сильні та слабкі сторони, визначати області, що потребують удосконалення, та розробляти індивідуальні стратегії професійного розвитку.

Важливо підкреслити, що соціальний досвід дає змогу майбутнім психологам формувати рефлексивне ставлення не лише до власної поведінки, але й до процесів взаємодії в цілому. Завдяки цьому розвивається здатність до аналізу комунікативних патернів, передбачення наслідків своїх дій та вибору найбільш ефективних стратегій для досягнення професійних цілей. Практичний досвід у поєднанні з наставництвом і супервізією формує у студентів усвідомлену здатність до самокорекції та самоспостереження, що є основою професійної компетентності фахівця-психолога. Регулярне відпрацювання комунікативних і рефлексивних навичок забезпечує зміцнення професійних установок та формування стійких моделей взаємодії з клієнтами [11].

Зворотний зв'язок від оточення виступає одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Зокрема, конструктивна оцінка власних комунікативних дій з боку наставників, колег та клієнтів надає майбутньому спеціалісту можливість усвідомити ефективність або недостатність своїх стратегій взаємодії, що сприяє розвитку здатності до самокорекції та глибшого аналізу власної поведінки. Зворотний зв'язок дає змогу студентам психологічних спеціальностей виявляти сильні сторони, визначати напрямки для вдосконалення та адаптувати комунікативні підходи до різних контекстів професійної взаємодії, що безпосередньо впливає на формування комунікативної рефлексивності.

У процесі навчання і професійного становлення майбутній психолог стикається з різними формами зворотного зв'язку: вербальною та невербальною оцінкою його дій, письмовими рецензіями, рекомендаціями під час супервізій, груповими обговореннями та клієнтськими відгуками. Кожна з цих форм забезпечує різні рівні рефлексивного аналізу, формує здатність співставляти власне бачення ситуації з оцінкою інших, сприяючи розвитку критичного мислення та самоспостереження. При цьому конструктивний зворотний зв'язок не лише інформує про ефективність комунікативної поведінки, але й стимулює мотивацію до вдосконалення, а також формує професійну самосвідомість і відповідальність за власну діяльність [64].

Особливу роль у розвитку комунікативної рефлексивності відіграє регулярне отримання та обговорення зворотного зв'язку в умовах наставництва. Досвідчені психологи та наставники демонструють студентам приклади ефективного застосування рефлексивних стратегій, показують, як аналізувати власні комунікативні помилки, а також як перетворювати їх на джерело професійного зростання. Завдяки такому підходу формуються навички самооцінки, усвідомленого корегування поведінки та вибору адекватних комунікативних моделей у відповідь на оцінку оточення. Зворотний зв'язок також відіграє вирішальну роль у розвитку емоційної компетентності майбутнього психолога. Конструктивна оцінка дає змогу відстежувати емоційні реакції на коментарі, аналізувати власні стани, зокрема почуття невпевненості, страху перед критикою або, навпаки, задоволення від успішної взаємодії.

Важливо підкреслити, що зворотний зв'язок має бути регулярним та систематичним, оскільки одноразова оцінка не забезпечує глибокого розвитку рефлексивних навичок. Постійне отримання інформації про ефективність комунікації стимулює критичний аналіз власних дій, а також сприяє розвитку адаптивності та гнучкості у професійній поведінці. Також важливо, щоб зворотний зв'язок був структурованим і диференційованим: він повинен включати позитивну оцінку досягнень, конкретні рекомендації щодо покращення та інструкції щодо самокорекції. Зворотний зв'язок стимулює розвиток здатності до конструктивного діалогу, уміння слухати та співставляти різні точки зору,

аналізувати мотиви і реакції інших людей. Цей аспект особливо важливий у психологічній практиці, де ефективна взаємодія з клієнтом залежить від здатності до гнучкого реагування на сигнали оточення, емпатійного сприйняття і корекції власних дій [14].

Важливим аспектом розвитку комунікативної рефлексивності через зворотний зв'язок є уміння студентів аналізувати отриману інформацію без упереджень, визначати її релевантність до власної практики та застосовувати для корекції поведінки. Такий процес формує критичну самосвідомість, дає змогу уникати автоматичних реакцій та покращує якість професійної взаємодії. Учасник освітнього процесу в закладі вищої освіти навчається оцінювати власну комунікативну поведінку не лише з позиції зовнішнього спостерігача, але й з позиції внутрішньої рефлексії, що сприяє інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів професійної діяльності [56].

Отже, соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у розвитку комунікативної рефлексивності як необхідної складової професійної діяльності психолога, оскільки забезпечують інтеграцію індивідуального досвіду з вимогами соціального середовища та професійними стандартами. Освітнє середовище, професійні групові взаємодії, соціальні норми та цінності, а також емоційна підтримка значущих інших формують здатність майбутнього фахівця усвідомлювати власні комунікативні дії, критично їх оцінювати й здійснювати адекватну самокорекцію. Розуміння цих чинників дає змогу оптимізувати процес професійної підготовки психологів й підвищити ефективність їх діяльності у сфері міжособистісної взаємодії та психологічної допомоги.

Висновки до розділу 1

1. Загальнонаукове осмислення поняття «рефлексія» передбачає декілька рівнів тлумачення. По-перше, це принцип мислення людини, спрямований на осмислення власних форм, структур і передумов пізнавальної діяльності. По-друге, рефлексія виступає як предметний розгляд знання, включаючи критичний аналіз його змісту, методів і способів пізнання. По-третє, рефлексія розглядається

як діяльність самопізнання, завдяки якій виявляється внутрішня будова та специфіка духовного світу людини. У науковій літературі виділяють різні типи рефлексії: елементарна, що передбачає аналіз знань та вчинків, роздуми про їхні межі та значення; наукова, яка забезпечує обґрунтування та критичний аналіз теоретичного знання, застосовуючи відповідні методи й прийоми конкретної наукової галузі; та філософська, що охоплює усвідомлення й осмислення фундаментальних основ буття, мислення та культурних явищ. У психологічній літературі рефлексія трактується як складова теоретичного мислення, що реалізує «мислення про мислення», а також як механізм аналізу процесів комунікації та кооперації у соціальному середовищі.

2. Визначено соціально-психологічні чинники розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога: культурні фактори, зокрема цінності, традиції та соціальні очікування, визначають основу для гнучкого реагування на різні контексти і аудиторії, стимулюючи розвиток толерантності та міжкультурного розуміння; освітнє середовище, організаційна структура навчання та моделі взаємодії між викладачами та студентами формують культуру спілкування, критичного мислення та саморефлексії, що закладає фундамент для майбутньої професійної діяльності; групова взаємодія через участь у проєктах, дискусіях та практичних заняттях сприяє розвитку емпатії, здатності розуміти позиції інших і формує комунікативну гнучкість; наявність професійних рольових моделей свідчить, що наставники та досвідчені психологи демонструють приклади конструктивної комунікації, рефлексивної поведінки та професійної етики, що забезпечує моделювання адекватних стратегій взаємодії; соціальні установки та групові норми формують стандарти поведінки психологів у професійному середовищі, встановлюють критерії оцінки власних дій та стимулюють дотримання колективних цінностей.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМУНІКАТИВНОЇ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів

У сучасних умовах особливого значення набуває створення надійного та валідного діагностичного інструментарію, здатного адекватно відобразити сутність складних психологічних феноменів, що визначають ефективність професійної діяльності фахівців. Одним із них є комунікативна рефлексивність, яка забезпечує їхню здатність до усвідомленого аналізу власних комунікативних дій, самокорекції та розвитку емпатійних умінь. У зв'язку з цим важливим постає обґрунтування, розробка та використання належного психодіагностичного інструментарію для вивчення цього явища, що дасть змогу визначати рівень сформованості комунікативної рефлексивності у студентів-психологів.

Для емпіричного вивчення комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога запропоновано такі діагностичні методики, як:

1. Методика оцінки рівня рефлексивності особистості (В. Пономарьова (Пантелєєва), А. Карпов).
2. Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» (Д. Леонтьєв, Є. Осін).
3. Методика вивчення комунікативних і організаторських схильностей (КОС-1, Б. Федоришин, В. Синявський).

Зокрема, для вивчення комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів використано діагностичну методику А. Карпова та В. Пономарьової, яка дає змогу оцінити індивідуальну міру прояву рефлексивності у різних аспектах професійної діяльності. Методика спрямована на виявлення особливостей мислення та здатності до самопізнання, аналізу власних дій і поведінки у взаємодії з іншими людьми. Вона поєднує кількісні та якісні діагностичні підходи, що дає змогу системно оцінювати рівень комунікативної рефлексивності у студентів-психологів.

Інструкція для обстежуваних передбачає відповіді на 27 тверджень опитувальника. Кожне твердження оцінюється за семибальною шкалою: 1 – категорично не погоджуюсь; 2 – не погоджуюсь; 3 – мабуть не погоджуюсь; 4 – складно відповісти; 5 – мабуть погоджуюсь; 6 – погоджуюсь; 7 – цілком погоджуюсь. Рекомендується давати перші відповіді, не затримуючись на довгих роздумах, оскільки «правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може». Цей підхід сприяє виявленню справжньої схильності до рефлексії та мінімізує вплив соціально бажаної поведінки.

Методика містить 27 тверджень, із яких 15 є прямими (1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25), а 12 – зворотними (2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27). Під час обробки результатів прямі твердження враховуються у вихідному вигляді, а в зворотних – застосовується інверсія шкали: 1 замінюється на 7, 2 – на 6, 3 – на 5, 5 – на 3, 6 – на 2, 7 – на 1. Сумування балів дає змогу отримати підсумкову оцінку загального рівня рефлексивності кожного учасника та визначити домінуючі її форми.

Для детального аналізу результати опитувальника розподіляються за чотирма шкалами. Перша шкала – ретроспективна рефлексія діяльності (1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27) спрямована на оцінку здатності аналізувати минулі дії та приймати уроки з власного досвіду. Друга – ситуативна рефлексія, що стосується поточної діяльності (2, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 26), дає змогу виявити рівень здатності до самопізнання під час безпосередньої взаємодії з іншими людьми. Третя – проспективна рефлексія (3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20) відображає здатність прогнозувати власну поведінку у майбутніх професійних ситуаціях. Четверта – соціальна рефлексія (8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26) оцінює уміння аналізувати взаємодію з іншими та враховувати їхні очікування і реакції.

Інтерпретація результатів дає змогу диференціювати три рівні прояву комунікативної рефлексивності. Високий рівень свідчить про систематичну схильність до аналізу власних дій та дій оточуючих, обмірковування причин і наслідків минулого, поточного та майбутнього, а також здатність ставити себе на місце іншого й передбачати його поведінку. Низький рівень характеризується обмеженою здатністю до самоспостереження, імпульсивністю, недостатнім

плануванням та труднощами у спілкуванні через обмежене розуміння мотивів інших. Середній рівень демонструє періодичну увагу до аналізу своєї поведінки, наявність планів і часткову деталізацію дій, але з непостійним проявом аналітичної здатності та обмеженою прогнозованістю майбутніх дій.

Перевід тестових балів у стени забезпечує стандартизовану інтерпретацію результатів, що спрощує порівняння даних між учасниками дослідження. Таблиця відповідності має вигляд: стени від 0 до 10 відповідають тестовим балам від 80 і нижче до 171 і вище. Результати понад 7 стенів свідчать про високий рівень рефлексивності, що характеризується схильністю особистості до глибокого аналізу власної діяльності та дій інших людей у минулому, теперішньому та майбутньому, детального планування, передбачення наслідків та здатності до емпатійного сприйняття оточуючих. Низькі результати (менше 4 стенів) сигналізують про обмежену здатність до самостереження, імпульсивність, недостатнє планування та можливі труднощі у комунікації через неможливість точно передбачити реакції інших [52, с.391].

Опитувальник охоплює 27 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою: від 1 («категорично не погоджуюсь») до 7 («цілком погоджуюсь»). Прямі твердження (1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25) враховуються у вихідному вигляді, тоді як зворотні (2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27) підлягають інверсії шкали: $1 \leftrightarrow 7$, $2 \leftrightarrow 6$, $3 \leftrightarrow 5$, $5 \leftrightarrow 3$, $6 \leftrightarrow 2$, $7 \leftrightarrow 1$. Такий підхід дає змогу отримати підсумкову оцінку загального рівня рефлексивності та виділити її окремі компоненти.

Гіпотетичний конструкт методики базується на розумінні рефлексивності як особистісної властивості та здатності до здійснення процесу рефлексії. Міра прояву цієї властивості у різних людей та на різних етапах розвитку може значно варіюватися. Схильність до активного залучення рефлексивних процесів визначає ефективність виконання діяльності, яка передбачає аналіз подій, оцінку ситуації, прогнозування наслідків та розгляд дій інших осіб. Незважаючи на те, що рефлексивність є базовою когнітивною здатністю людини, рівень її функціонування різниться серед індивідів: хтось діє більш імпульсивно, а хтось демонструє високу здатність до глибокої саморефлексії.

Рефлексивний процес поділяється на два основні види: рефлексія власної діяльності та рефлексія свідомості іншої людини. Перший вид, рефлексія діяльності, передбачає аналіз предмета діяльності, оцінку власних психічних станів, критичне осмислення поточної діяльності, виділення та оцінку власних дій, а також прийняття рішень щодо необхідності корекції процесу або початку нових дій. Ця форма охоплює самооцінку та побудову образу «я» у професійній практиці. Рефлексія діяльності має три часові форми: ситуативна, яка охоплює аналіз поточної діяльності та швидку корекцію дій; ретроспективна, спрямована на розгляд минулих подій, причин і наслідків дій, аналіз помилок; та перспективна, яка стосується планування майбутніх дій, прогнозування результатів і вибору оптимальних стратегій. Другий вид, соціальна рефлексія, орієнтований на аналіз свідомості іншої особи. Він охоплює здатність ставити себе на місце іншого, передбачати реакцію оточуючих, враховувати їхні думки та емоції, а також діяти з урахуванням почуттів інших людей. Поведінковими проявами соціальної рефлексивності є вміння зрозуміти мотиви дій іншого, передбачити його реакції та проявляти етичну чутливість у соціальній взаємодії. Застосування методики також дає змогу комплексно оцінювати ступінь розвитку саморефлексії та соціальної рефлексії у майбутніх психологів. Саморефлексія аналізується за часовими формами (ретроспективна, ситуативна, перспективна), що дає змогу визначати сильні та слабкі сторони в плануванні, прогнозуванні та контролі власної діяльності. Рефлексивність як особистісна характеристика проявляється у поведінкових індикаторах, які відображають здатність до аналізу дій і реакцій оточуючих, та може слугувати критерієм професійної готовності психолога до ефективної комунікативної взаємодії.

Для вивчення комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності студентів – майбутніх психологів також використано опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтєва та Є. Осіна. Цей інструмент дає змогу оцінити різні аспекти рефлексивного процесу у студентів-психологів, визначити схильність до аналізу власної діяльності, самопізнання, внутрішньої інтроспекції та здатності до усвідомлення думок і емоцій інших людей. Вказаний опитувальник структурований так, щоб виявляти як внутрішню рефлексію,

пов'язану з самопізнанням та аналізом студентами особистого досвіду, так і соціальну рефлексивність, що проявляється у здатності розуміти інших та передбачати їх поведінку.

Інструкція для респондентів передбачає вибір відповіді на кожне твердження у бланку за чотирибальною шкалою: 1 – «ні», 2 – «скоріше невірно», 3 – «скоріше вірно», 4 – «вірно». Респондентам рекомендується не затримуватися над кожним питанням, оскільки у даному тесті немає правильних або неправильних відповідей. Основна мета інструкції – стимулювати природну, імпульсивну реакцію, яка максимально відображає внутрішній стан та схильність до рефлексії. Тестовий матеріал охоплює 30 тверджень, що охоплюють різні прояви рефлексивності: системну рефлексію, інтроспекцію та квазірефлексію. Приклади включають твердження «Я зазвичай задумуюсь про причини того, що зі мною відбувається» (пункт 1) та «У випадку конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента» (пункт 13), що дає змогу оцінити когнітивно-емоційні та соціальні компоненти рефлексії.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом переведення варіантів відповіді у бали: 1 бал – «ні», 2 бали – «скоріше ні, ніж так», 3 бали – «скоріше так, ніж ні», 4 бали – «так». Окремо підсумовуються бали за трьома шкалами: системна рефлексія (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30), інтроспекція (2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26) та квазірефлексія (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27). Для кожної шкали обчислюються середнє значення (M) та стандартне відхилення (σ), що дає змогу виділити три рівні рефлексивності: низький, середній і високий. Наприклад, для системної рефлексії низький рівень її прояву визначається як <33 бали, середній – 34–44 бали, високий – >45 балів. Для інтроспекції та квазірефлексії показники розраховуються аналогічно, проте з урахуванням середнього та стандартного відхилення.

Процедура виділення рівнів рефлексивності передбачає додавання або віднімання стандартного відхилення від середнього арифметичного значення по кожній шкалі. Значення, менші за різницю середнього арифметичного та стандартного відхилення, відносяться до низького рівня, тоді як значення, більші за суму середнього арифметичного та стандартного відхилення, – до високого

рівня. Все це забезпечує статистично обґрунтовану класифікацію результатів і дає змогу оцінити індивідуальні особливості прояву рефлексивності у студентів.

Під час аналізу й інтерпретації результатів дослідження слід враховувати, що системна рефлексія характеризує здатність до аналізу власних дій та їх наслідків, усвідомлення причин поведінки та можливих наслідків для майбутньої діяльності. Інтроспекція відображає схильність до внутрішнього самостереження, аналізу переживань, тривожності та здатності співвідносити свої емоції з діями оточуючих. Квазірефлексія оцінює фантазійні, уявні та креативні аспекти мислення, здатність моделювати ситуації, прогнозувати події та досліджувати потенційні варіанти розвитку ситуацій.

Для вивчення комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів використано й діагностичну методику КОС-1 Б. Федоришина та В. Синявського, спрямованої на оцінку комунікативних і організаторських схильностей. Основною метою використання вказаного інструменту є виявлення рівня розвитку комунікативних і організаторських характеристик студентів та оцінка їхньої здатності до ефективної взаємодії в соціальних і професійних контекстах. Методика дає змогу проаналізувати, наскільки студенти здатні налагоджувати контакти, проявляти ініціативу, брати участь у групових заходах і впливати на оточення, що є важливим компонентом професійної підготовки майбутніх психологів.

Методика КОС-1 складається з 40 запитань, на які досліджувані мають відповісти у форматі «так» або «ні». Час виконання тесту становить 10–15 хвилин, після чого здійснюється обробка результатів відповідно до ключа, що дає змогу визначити рівень розвитку комунікативних і організаторських якостей. Для аналізу результатів застосовується індивідуальна бланкова форма, а також «дешифратори», де зазначено «ідеальні» відповіді, котрі максимально відображають бажані схильності респондента. Такий підхід дає змогу не лише оцінити рівень сформованості комунікативних та організаторських навичок, а й систематизувати студентів за п'ятибальною шкалою: низький рівень, нижче середнього, середній, високий та найвищий рівень.

Коефіцієнт комунікативних або організаторських якостей розраховується як відношення кількості відповідей, що співпадають з ключем, до числа 20: $K = x/20$. Значення коефіцієнта коливаються від 0 до 1, де показники, близькі до 1, вказують на високий рівень розвитку відповідних якостей, а значення, близькі до 0, – на низький рівень. Первинна оцінка K служить кількісною характеристикою матеріалів тестування та дає змогу оперативно класифікувати респондентів залежно від сформованості їхніх комунікативних і організаторських навичок.

Оцінка «1» відображає низький рівень схильності до комунікативної та організаторської діяльності, коли студент уникає контактів, почувається скуто в нових соціальних ситуаціях і не проявляє ініціативи у взаємодії. Оцінка «2» характеризує розвиток навичок нижче середнього: респондент обмежує коло знайомств, важко відстоює власну думку, уникає прийняття рішень, переживає труднощі при встановленні контактів і погано орієнтується у нових ситуаціях. Оцінка «3» відповідає середньому рівню розвитку комунікативних і організаторських схильностей. Студент прагне до контактів із людьми, відстоює власну думку та планує діяльність, однак стійкість цих навичок недостатня, тому доцільним є подальше цілеспрямоване формування та розвиток комунікативних компетенцій. Оцінка «4» демонструє високий рівень: респондент легко адаптується у нових соціальних ситуаціях, швидко налагоджує контакти, проявляє ініціативу, активно бере участь у громадській діяльності та організації колективних заходів, здатний приймати самостійні рішення у складних умовах. Найвищий рівень прояву («5») характеризується значною комунікативною та організаторською компетентністю. Студент демонструє невимушену поведінку в колективі, швидко орієнтується у складних ситуаціях, ініціативний, легко встановлює контакти, активно організовує колективні заходи та впевнено відстоює власну позицію. Методика КОС-1 забезпечує комплексну оцінку комунікативної та організаторської рефлексивності майбутніх психологів, визначає потенційні зони розвитку та дає змогу розробити індивідуальні рекомендації для підвищення ефективності професійної діяльності.

Оцінка рівня комунікативної рефлексивності майбутніх психологів на основі використання трьох діагностичних методик – методики А. Карпова та

В.Пономарьової, опитувальника Д. Леонтьєва та Є. Осіна «Диференціальний тип рефлексії» і методики КОС-1 Б. Федоришина та В. Синявського –дає змогу виділити три рівні сформованості комунікативної рефлексивності.

1. Низький рівень комунікативної рефлексивності – майбутні психологи демонструють обмежену здатність до рефлексії як власної діяльності, так і соціальної взаємодії. За результатами методики А. Карпова і В. Пономарьової, такі студенти рідко звертаються до аналізу своєї поведінки або діяльності, не приділяють уваги причинно-наслідковим зв'язкам власних дій та вчинків інших людей, часто приймають рішення імпульсивно, не планують дії та недостатньо враховують деталі ситуацій. У контексті опитувальника Д. Леонтьєва та Є. Осіна, низький рівень характеризується слабким проявом системної рефлексії, інтроспекції та квазірефлексії: студент не схильний до аналізу власних переживань, легко відволікається від ситуації, рідко уявляє себе в перспективі та не ставить себе на місце інших. Згідно з даними КОС-1, особи з низьким рівнем комунікативної рефлексивності не прагнуть до активного спілкування, уникають ініціативи, обмежують коло знайомств і демонструють труднощі у встановленні контактів та організації колективних заходів. Поведінкові прояви: невміння аналізувати помилки, імпульсивні рішення, поверховий підхід до соціальних взаємодій, пасивна позиція у групових заходах, обмежена здатність передбачити реакцію співрозмовників. Така комунікативна рефлексивність не дає змогу ефективно діяти в професійних ситуаціях, де необхідно враховувати думки, емоції та поведінку клієнта або колег.

2. Середній рівень комунікативної рефлексивності – такі студенти демонструють помірну здатність до рефлексивного аналізу, яка проявляється періодично або залежить від контексту ситуації. Методика А. Карпова та В. Пономарьової фіксує, що ці майбутні психологи здатні оцінювати власні дії та їх наслідки, проте не завжди здійснюють систематичний аналіз минулого, теперішнього та майбутнього. В опитувальнику Д. Леонтьєва та Є. Осіна показники інтроспекції та системної рефлексії знаходяться в межах середніх значень: студенти – майбутні психологи частково вміють уявляти альтернативні сценарії, аналізувати власні переживання, проявляють обмежену здатність до

квазірефлексії – міркування про майбутнє або фантазування, що допомагає прогнозувати професійну діяльність. За методикою КОС-1, середній рівень відображає наявність базових комунікативних та організаторських навичок: студенти прагнуть до контактів, планують роботу, можуть відстоювати власну думку, але потенціал вказаних схильностей нестійкий і потребує подальшого розвитку. Поведінкові прояви: періодичний аналіз власної діяльності, здатність брати до уваги думки інших, планування дій з частковою деталізацією, помірною участю у групових заходах, прогнозування результатів професійних дій із обмеженою системністю. Цей рівень дає змогу майбутнім психологам виконувати професійні завдання, проте ефективність їхньої комунікативної діяльності обмежена у стресових або непередбачуваних ситуаціях.

3. Високий рівень комунікативної рефлексивності – студенти показують стійку і комплексну здатність до рефлексії власної діяльності та соціальної взаємодії. Методика А. Карпова та В. Пономарьової свідчить про систематичне звертання до аналізу минулого, поточного та майбутнього досвіду, здатність прогнозувати наслідки дій та приймати рішення на основі детального аналізу. В опитувальнику Д. Леонтьєва та Є. Осіна відзначається високий рівень інтроспекції, системної рефлексії та квазірефлексії: студенти усвідомлюють свої почуття та мотивації, активно міркують про ситуації з точки зору інших людей, демонструють здатність до глибокого професійного аналізу та планування. Методика КОС-1 підтверджує, що такі майбутні психологи володіють високими комунікативними і організаторськими якостями: вони легко адаптуються в нових соціальних ситуаціях, проявляють ініціативу, активно розширюють коло контактів, організовують групові заходи та здатні приймати самостійні рішення навіть в екстремальних умовах. Поведінкові прояви: систематичний аналіз власної та чужої поведінки, передбачення реакцій клієнтів і колег, здатність до емпатійного розуміння, високий рівень планування та організації професійної діяльності, активна участь у групових і колективних процесах. Такий рівень формує основу професійної компетентності майбутніх психологів і забезпечує ефективну комунікацію у професійному середовищі, високу адаптацію.

Отже, для емпіричного вивчення комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутнього психолога запропоновано такі діагностичні методики, як: методика оцінки рівня рефлексивності особистості (В. Пономарьова (Пантелєєва), А. Карпов); опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» (Д. Леонтьєв, Є. Осін); методика вивчення комунікативних і організаторських схильностей (КОС-1, Б. Федоришин, В. Синявський). Їх комплексне використання дає змогу повно і всебічно дослідити психологічні особливості комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутнього психолога.

2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів

Емпіричне дослідження психологічних особливостей комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів проводилося на базі факультету педагогіки і психології Західноукраїнського національного університету. Обсяг вибірки склав 50 студентів 3-4 курсів спеціальності 053 Психологія, віком 19-21 років.

Виявлення показників рефлексивності майбутніх психологів передбачало оцінку різних видів самопізнання та здатності до аналізу власної комунікативної діяльності проводилося за допомогою діагностичної методики В. Пономарьової (Пантелєєвої) та А. Карпова (рис. 2.1).

Аналіз результатів емпіричного дослідження рефлексивності (ситуативна рефлексивність – показник 4,1; перспективна рефлексивність – показник 4,7; ретроспективна рефлексивність – показник 4,3; соціальна рефлексивність – показник 4,6), здійснений із використанням процедури переведення первинних балів у стени та подальшого обчислення середніх значень, засвідчив загалом середньо-високий рівень сформованості цієї складової у респондентів.

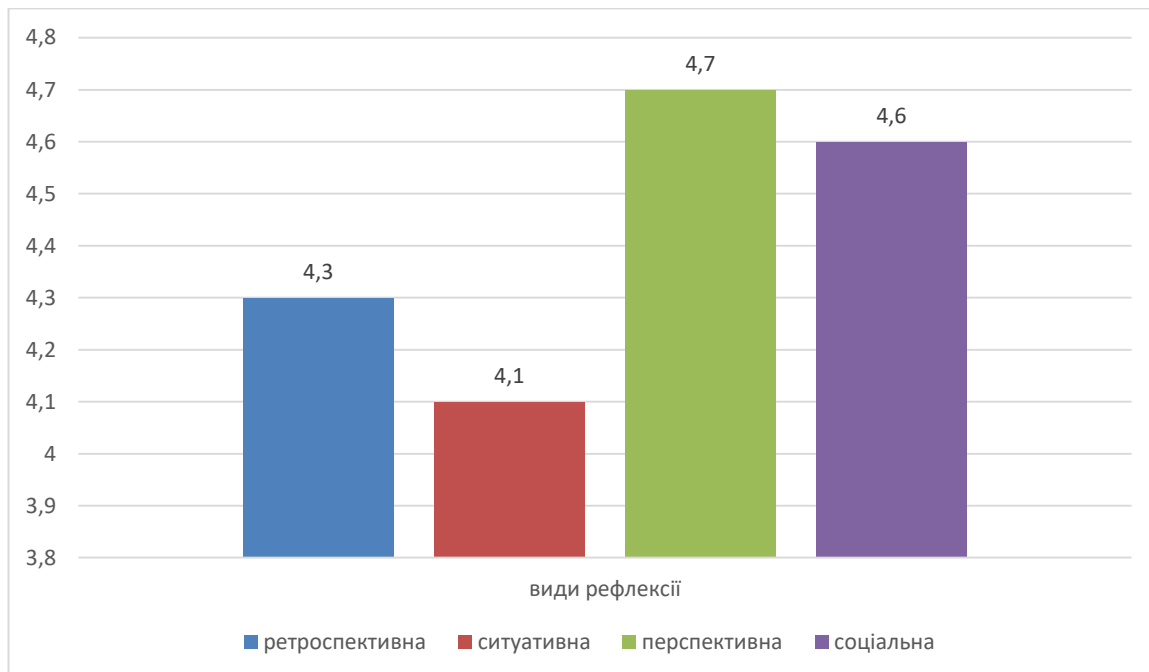


Рис. 2.1. Показники рефлексивності майбутніх психологів

Середній рівень ретроспективної рефлексивності (4,3), що передбачає здатність аналізувати минулі комунікативні та організаційні дії, дає студентам можливість усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки, мотиви та фактори неефективних або конфліктних взаємодій. Це забезпечує адекватне розуміння значущості професійних цінностей психолога та потреби в постійному розвитку професійних компетентностей.

Ситуативна рефлексивність (4,1), яка у майбутніх психологів виявляється у здатності усвідомлювати та аналізувати власну діяльність у реальному часі, дає змогу студентам здійснювати оперативний аналіз комунікативних взаємодій та оцінювати власну поведінку. Проте цей рівень поки що недостатньо сприяє швидкій адаптації до змін у освітньому та професійному середовищі, що підкреслює актуальну потребу вдосконалення когнітивних та рефлексивних навичок у нестандартних і непередбачуваних умовах.

Перспективна рефлексивність (4,7) відображає орієнтацію студентів на майбутнє, здатність прогнозувати наслідки власної комунікативної поведінки та планувати розвиток професійних навичок. Високий рівень цієї рефлексивності забезпечує системний підхід до у студентів розвитку важливих компетентностей,

необхідних для ефективної взаємодії в професійному середовищі, і формує основу для довгострокового професійного зростання.

Соціальна рефлексивність (4,6), що проявляється у розумінні емоційного стану, мотивів та потреб співрозмовників, свідчить про високий рівень емпатії та комунікативної чутливості. Вона є важливим індикатором здатності майбутніх психологів до аналізу соціального контексту діяльності та ефективного врахування взаємозв'язків у професійній комунікації, одночасно стимулюючи відповідальність за результати взаємодії та мотивуючи до самовдосконалення.

Узагальнений профіль рефлексивності показує переважання середніх і високих показників у різних часових вимірах: ретроспективному «минуле», ситуативному «тут-і-тепер» та перспективному «майбутнє». Це свідчить про наявність у майбутніх психологів потенціалу до системного аналізу власної професійної діяльності, планування та прогнозування комунікативних процесів і врахування соціокультурного контексту як важливих передумов ефективного функціонування у професійній сфері.

Глумачення результатів за нормативами авторів дозволило виділити три рівні розвитку комунікативної рефлексивності майбутніх психологів (рис. 2.2).

Так, високий рівень рефлексивності (24%) характеризується здатністю майбутніх психологів до глибокого й послідовного аналізу своєї комунікативної діяльності. Студенти усвідомлюють причинно-наслідкові зв'язки між власними діями та реакціями співрозмовників, а також уміють прогнозувати розвиток комунікативних ситуацій та передбачати можливі труднощі чи конфлікти. Вони демонструють здатність до реалістичного планування професійних дій, швидкої адаптації до змінних умов взаємодії та корекції власної поведінки відповідно до цілей спілкування. Така категорія студентів виявляє високий рівень емпатії, активного слухання, здатність інтегрувати минулий досвід у сучасну діяльність, що у підсумку забезпечує ефективність комунікації та сприяє розвитку ключових професійних компетентностей психолога.

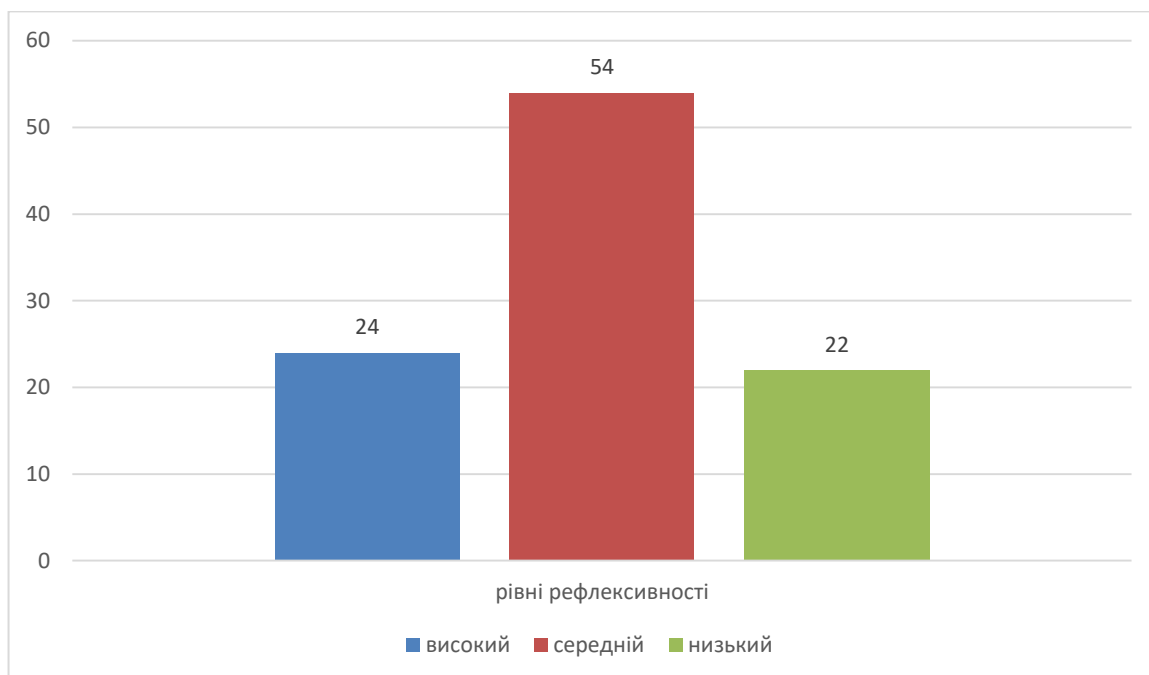


Рис. 2.2. Рівні рефлексивності майбутніх психологів

Середній рівень (54%) виявляється у схильності студентів до періодичного та частково несистемного аналізу власних дій у комунікативному просторі. Здобувачі здатні робити висновки щодо окремих ситуацій, однак часто обмежуються поверхневим аналізом, що знижує ефективність прогнозування та планування подальших комунікативних стратегій. Їм властива вибірковість у врахуванні соціальних аспектів професійної взаємодії, що може зумовлювати труднощі у складних або нових ситуаціях. Попри наявність рефлексивних навичок, цим студентам бракує системності, цілеспрямованості та гнучкості у самокорекції, а також уміння повною мірою інтегрувати результати рефлексії у власний професійний розвиток. Такий рівень вказує на значний потенціал, який потребує підтримки та вдосконалення через спеціально організовані педагогічні впливи та тренінгові програми.

Низький рівень (22%) відображає недостатньо сформовану здатність до системного самоаналізу комунікативних дій. Студенти цього рівня відчують труднощі в усвідомленні причинно-наслідкових зв'язків у професійній взаємодії, що ускладнює об'єктивну оцінку результатів власної діяльності. Їх рефлексивні процеси часто фрагментарні, поверхневі й не охоплюють усіх важливих аспектів комунікативної ситуації. Недостатня увага до соціального контексту та

особливостей партнерів по спілкуванню підвищує ризик непорозумінь, знижує ефективність міжособистісної взаємодії та створює загрозу формування стереотипних, шаблонних моделей поведінки. У результаті обмежується розвиток важливих рефлексивних компетентностей, необхідних для професійної діяльності психолога, що потребує цілеспрямованої розвивальної роботи.

Аналіз здатності майбутніх психологів до усвідомленого аналізу власних комунікативних дій та рефлексії професійних взаємодій у поточних навчальних та практичних ситуаціях зумовив застосування діагностичного опитувальника «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва й Є. Осіна (рис. 2.3).

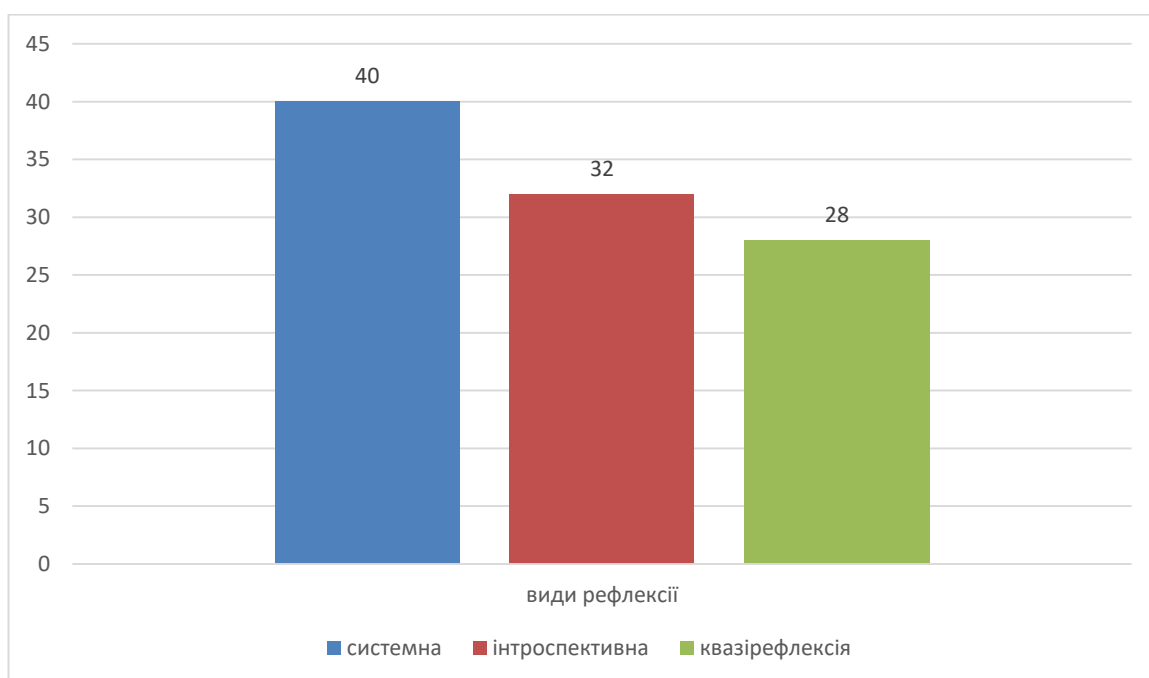


Рис. 2.3. Показники рефлексії майбутніх психологів

Інтерпретація результатів психологічної діагностики свідчить про суттєвий вплив рівня розвитку рефлексивних здібностей на здатність студентів до аналізу власних комунікативних взаємодій та оцінки їх ефективності у професійному та освітньому контексті. Виявлений середній рівень системної рефлексивності (40%) дає змогу здобувачам проводити комплексний аналіз власних дій, оцінювати можливі наслідки обраних комунікативних стратегій і корегувати взаємодію відповідно до актуальних умов навчального процесу та професійних практик. Водночас цей показник не забезпечує глибокого інтегрованого осмислення

взаємозв'язків між минулим і теперішнім досвідом, що обмежує здатність до передбачення наслідків комунікацій і планування стратегій вдосконалення професійних компетентностей.

Високий рівень інтроспективної рефлексії (32%) демонструє здатність студентів усвідомлювати власні психоемоційні стани під час професійної діяльності та аналізувати їх вплив на ефективність взаємодії з іншими. Проте надмірна концентрація на внутрішньому досвіді може призводити до затримки прийняття важливих рішень у комунікативних ситуаціях, виникнення сумнівів щодо можливості реалізації професійних завдань та скептичної оцінки результативності власної діяльності. Така схильність підкреслює потребу у збалансованому поєднанні інтроспективного аналізу з об'єктивною оцінкою зовнішніх обставин, що є критично важливим для розвитку комунікативної рефлексивності та адаптивності у професійних контекстах.

Середній рівень квазірефлексії (28%) вказує на те, що студенти мають обмежену здатність до продуктивного перенесення результатів внутрішнього аналізу на реальні комунікативні ситуації. Надмірна орієнтація на уявні сценарії взаємодії або ідеалізовані образи професійної діяльності може призводити до неусвідомлених або нечітко спланованих дій у професійних комунікативних процесах. Відсутність реалістичного поєднання внутрішньої рефлексії з практичними діями знижує ефективність самоконтролю та гальмує формування стратегій поступового розвитку професійних навичок.

Результати емпіричного дослідження особливостей комунікативних схильностей студентів свідчать про різний рівень розвитку цієї здатності. Аналіз отриманих даних дає змогу виділити п'ять рівнів сформованості комунікативної рефлексивності (рис. 2.4).

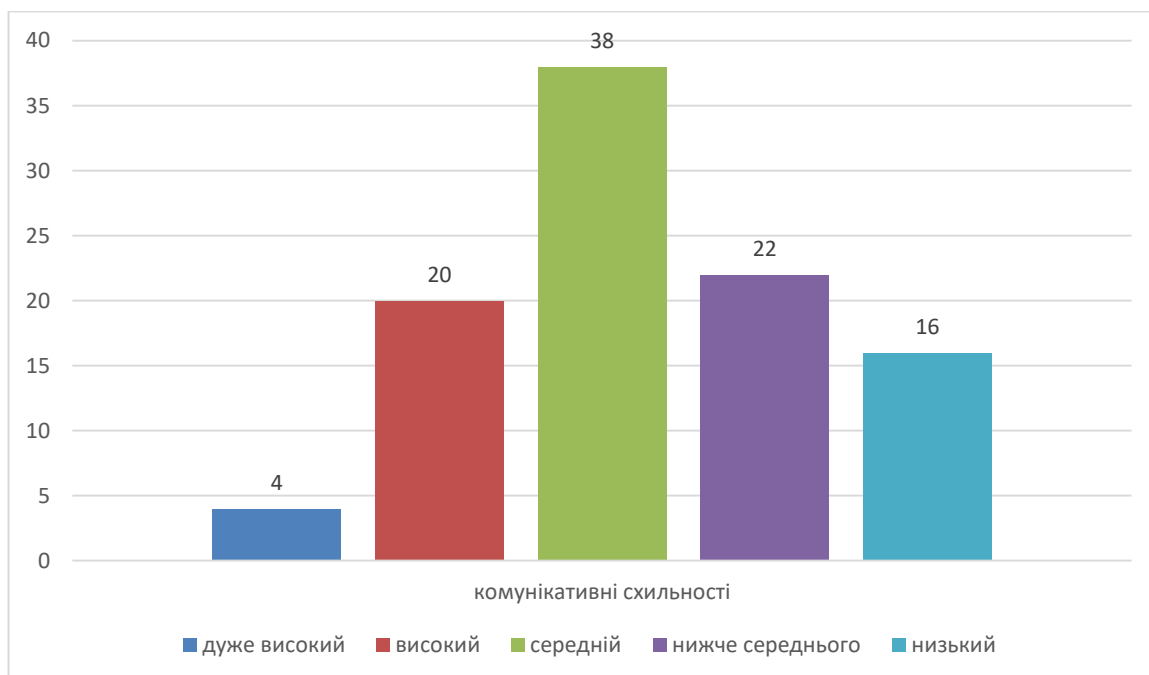


Рис. 2.4. Комунікативні схильності майбутніх психологів

1. Низький рівень (16% студентів). Студенти з даного рівня мають обмежені можливості для ефективної комунікації. Вони схильні уникати соціальних контактів, відчують дискомфорт під час взаємодії та демонструють труднощі у розумінні потреб співрозмовників. Для них характерна слабка мотивація до спілкування та недостатньо розвинені емпатійні здібності, що обмежує їхню здатність до професійної взаємодії.

2. Рівень нижче середнього (22% студентів). Ця група студентів проявляє певну здатність до комунікації, проте вона залишається нестійкою. Вони можуть проявляти ініціативу, однак нерідко відчують невпевненість або вагання під час взаємодії. Навички активного слухання та розуміння інших розвинені недостатньо, що створює потенційні бар'єри у міжособистісних стосунках.

3. Середній рівень (38% студентів). Студенти із середнім рівнем комунікативної рефлексивності здатні до адекватної взаємодії з іншими. Вони демонструють базову зацікавленість у спілкуванні, вміють реагувати на поведінку оточуючих та аналізувати власні дії. Проте в умовах стресу або нових соціальних ситуацій їхні навички можуть виявитися недостатньо ефективними, що впливає на якість професійної взаємодії.

4. Високий рівень (20% студентів). Студенти цього рівня активно включаються у процес комунікації, проявляють гнучкість і чутливість до потреб інших. Вони легко встановлюють контакти, демонструють емпатію, здатні адаптуватися до соціальних контекстів і конструктивно вирішувати конфлікти, що сприяє підтриманню гармонійних відносин у професійній діяльності.

5. Дуже високий рівень (4% студентів). Ці студенти вирізняються високою комунікативною активністю та здатністю ефективно взаємодіяти навіть у складних ситуаціях. Вони проявляють ініціативу, розуміють емоційний стан інших і здатні впливати на поведінку співрозмовників. Для них характерна висока соціальна компетентність і здатність будувати довірливі відносини.

Підсумування результатів емпіричного дослідження особливостей комунікативної рефлексії студентів дало змогу виділити три рівні її прояву

(рис. 2.5).

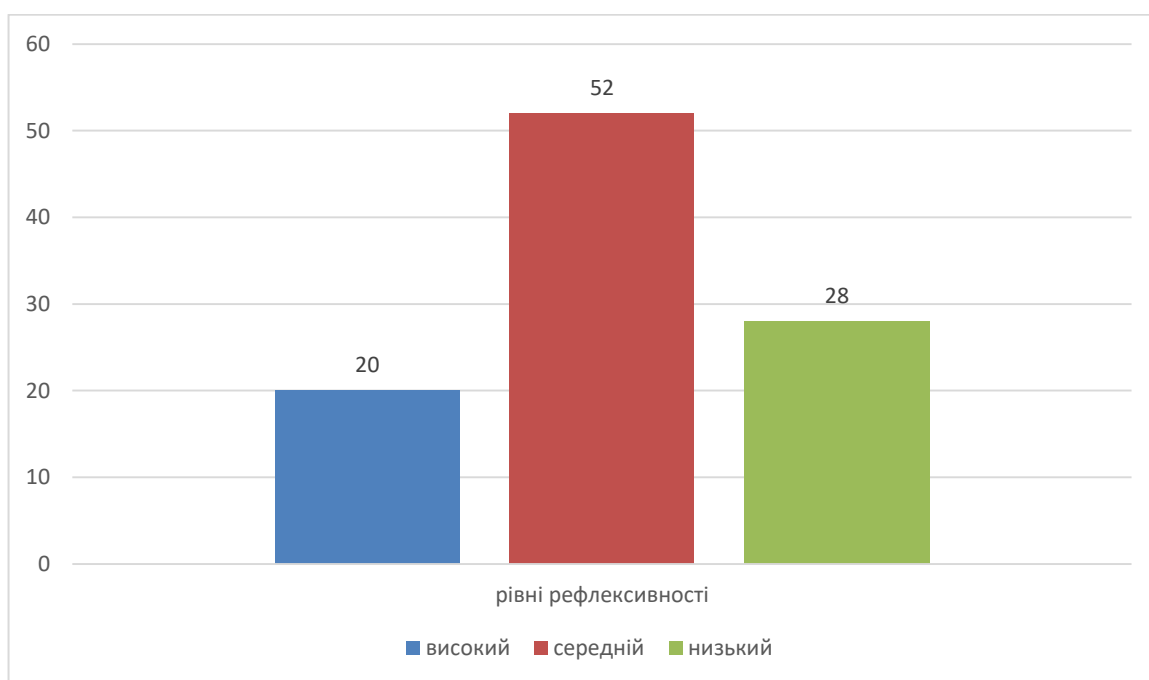


Рис. 2.5. Рівні комунікативної рефлексії майбутніх психологів

Так, студенти з низьким рівнем комунікативної рефлексивності (28%) демонструють обмежену здатність до аналізу власної діяльності та соціальної взаємодії. Вони рідко оцінюють власні дії або наслідки своїх рішень, не

приділяють уваги причинно-наслідковим зв'язкам і схильні приймати рішення імпульсивно. Планування та деталізація дій присутні лише частково або відсутні. У міжособистісному спілкуванні такі студенти обмежують коло знайомств, уникають ініціативи, почуваються невпевнено у нових ситуаціях, важко встановлюють контакти і можуть неправильно інтерпретувати поведінку інших людей. Поведінкові прояви включають поверховий аналіз власних помилок, пасивну позицію у групових заходах та недостатню здатність передбачати реакцію співрозмовників. Цей рівень не забезпечує ефективного виконання професійних завдань у сфері психологічної діяльності.

На середньому рівні студенти (52%) демонструють помірну здатність до саморефлексії і аналізу соціальних взаємодій, яка проявляється залежно від ситуації. Вони періодично оцінюють власні дії та наслідки, здатні враховувати деякі альтернативні сценарії та прогнозувати результати своїх рішень. Планування та деталізація дій присутні, але не завжди системні і можуть мати обмежену стабільність. У спілкуванні такі майбутні психологи прагнуть до контактів і частково відстоюють власну позицію. Вони вміють аналізувати власні переживання, враховують погляди інших, але їхні схильності до комунікативної взаємодії потребують додаткового розвитку та закріплення. Поведінкові прояви включають частковий аналіз помилок, помірну участь у групових заходах, прогнозування дій інших людей із середньою точністю. Цей рівень дає змогу виконувати професійні завдання, але ефективність комунікативної діяльності обмежена у стресових або нових ситуаціях.

Студенти-психологи з високим рівнем комунікативної рефлексивності (20%) демонструють стійку та комплексну здатність до саморефлексії та аналізу соціальних взаємодій. Вони систематично оцінюють власні дії та їх наслідки, передбачають результати діяльності та приймають обґрунтовані рішення. Планування та деталізація дій здійснюються на високому рівні, що дає змогу ефективно реалізовувати професійні завдання. У міжособистісному спілкуванні такі студенти швидко орієнтуються у нових соціальних ситуаціях, проявляють ініціативу, активно розширюють коло знайомств і організовують колективну діяльність. Вони здатні аналізувати думки та поведінку інших людей, передбачати

їх реакції, демонструвати емпатію та ефективно взаємодіяти у команді. Поведінкові прояви включають системний аналіз власних помилок, активну участь у групових заходах, високий рівень прогнозування результатів діяльності та професійну адаптивність у складних ситуаціях. Цей рівень забезпечує максимальну ефективність у професійній психологічній діяльності.

Отже, результати емпіричного дослідження особливостей комунікативної рефлексії студентів продемонстрували її неоднорідність. Отримані дані свідчать, що рефлексивні вміння у сфері комунікації визначають не лише ефективність взаємодії у навчально-професійному середовищі, а й рівень здатності студентів до усвідомлення власних комунікативних дій, прогнозування можливих труднощів і корекції власної поведінки. Виявлені особливості вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку вказаної якості, яка безпосередньо впливає на формування професійної компетентності, здатність до емпатії, гнучкість у міжособистісній взаємодії та успішність подальшої діяльності.

Висновки до розділу 2

1. Для емпіричного вивчення комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутнього психолога запропоновано такі діагностичні методики, як: методика оцінки рівня рефлексивності особистості (А. Карпов, В. Пономарьова (Пантелєєва)); опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» (Д. Леонтьєв, Є. Осін); методика вивчення комунікативних і організаторських схильностей (КОС-1, Б. Федоришин, В. Синявський). Їх використання дає змогу повно і всебічно дослідити психологічні особливості комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутнього психолога.

2. Результати емпіричного дослідження особливостей комунікативної рефлексії студентів продемонстрували її неоднорідність. Отримані дані свідчать, що рефлексивні вміння у сфері комунікації визначають не лише ефективність взаємодії у навчально-професійному середовищі, а й рівень здатності студентів до усвідомлення власних комунікативних дій, прогнозування можливих труднощів і

корекції власної поведінки. Виявлені особливості вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку вказаної якості.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Програма розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів та її експериментальна апробація

У сучасному соціумі, де взаємодія між людьми стає комплексною та багатогранною, особливого значення набуває здатність фахівця-психолога до усвідомленого, ефективного і етичного спілкування. Для майбутніх психологів, професійна компетентність яких передбачає не лише володіння теоретичними знаннями, а й високий рівень комунікативної рефлексивності, це стає критично важливим аспектом їхньої діяльності. У зв'язку з цим важливим є обґрунтування та розробка програми розвитку комунікативної рефлексивності як ключової складової професійної підготовки, що дає змогу майбутньому психологу як формувати вміння аналізувати власні комунікативні стратегії, так і корегувати поведінкові реакції та підвищувати ефективність взаємодії з клієнтами.

У межах програми розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності студентів – майбутніх психологів використано соціально-психологічний тренінг. Тренінг передбачає активну взаємодію учасників через практичні вправи, рольові ігри, дискусії та моделювання професійних ситуацій, що сприяє формуванню навичок самоспостереження, аналізу власної комунікативної поведінки, розвитку емпатії та здатності адаптуватися до різних соціальних контекстів. Соціально-психологічний тренінг стимулює рефлексивне мислення, допомагає усвідомлювати вплив власних установок на професійну взаємодію та закріплює практичні способи корекції поведінки в процесі комунікації з клієнтами, колегами та груповим середовищем.

Мета програми розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів – вдосконаленні здатності до усвідомленого, самокритичного та адаптивного комунікативного взаємодії в професійній сфері. Програма спрямована на розвиток навичок рефлексивного спілкування, здатності аналізувати власні комунікативні дії, прогнозувати реакції співрозмовників та ефективно регулювати професійні взаємодії з урахуванням етичних, соціальних і психологічних аспектів діяльності психолога.

Завдання програми:

1. Забезпечити теоретичне засвоєння понять, механізмів і моделей комунікативної рефлексивності у професійній діяльності психолога.
2. Розвивати у студентів уміння аналізувати власні комунікативні дії та усвідомлювати вплив власних особистісних характеристик на взаємодію з клієнтами та колегами.
3. Формувати навички конструктивного обговорення, активного слухання, емпатії та адаптивної реакції на поведінку співрозмовника.
4. Стимулювати розвиток критичного мислення та здатності до самокорекції у професійних комунікаціях.
5. Забезпечити практичне освоєння технік рефлексивного спілкування через рольові ігри, тренінги, дискусії та моделювання професійних ситуацій.
6. Підвищити рівень усвідомлення етичних принципів професійної діяльності психолога та їх реалізацію у комунікації з клієнтами та колегами.
7. Створити умови для інтеграції теоретичних знань та практичних умінь у сфері комунікативної рефлексивності для майбутньої професійної діяльності.

Зміст програми розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів узагальнено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.2

**Програма розвитку комунікативної рефлексивності
як складової професійної діяльності майбутніх психологів**

Тема заняття	Мета	Вправи та ігри
1. Поняття комунікативної рефлексивності у роботі психолога	Ознайомити студентів з базовими поняттями комунікативної рефлексивності, її значенням у	Тренінгові ігри та вправи: «Мозковий штурм», «Коло понять». Вправи: «Визначення власного розуміння терміну», «Аналіз професійних ситуацій».

	професійній діяльності психолога.	
2. Самопізнання та усвідомлення психологом власного комунікативного стилю	Сприяти усвідомленню студентами власного комунікативного стилю та визначенню сильних і слабких сторін у спілкуванні.	Тренінгові ігри та вправи: «Комунікативні портрети», «Розділене відображення». Вправи: «Аналіз сильних і слабких сторін», «Рефлексивне щоденне оцінювання».
3. Емпатія та активне слухання у роботі психолога	Розвивати здатність розуміти емоції та потреби співрозмовника, активне слухання та емоційну чутливість.	Тренінгові ігри та вправи: «Емоційний калейдоскоп», «Рольова емпатія». Вправи: «Активне слухання», «Ідентифікація емоцій у діалозі».
4. Рефлексія у професійній взаємодії психолога	Формувати навички оцінки власних комунікативних дій та розвитку самостереження.	Тренінгові ігри та вправи: «Дзеркало поведінки», «Рефлексивний кейс». Вправи: «Аналіз комунікативної взаємодії», «Рефлексивний щоденник».
5. Комунікативна рефлексивність психолога в управлінні конфліктами	Освоїти практичні стратегії конструктивної взаємодії у конфліктних ситуаціях.	Тренінгові ігри та вправи: «Конфліктна симуляція», «Рольова зміна». Вправи: «Моделювання конфліктної сесії», «Аналіз поведінки під час конфлікту».
6. Комунікативно-рольові моделі сучасного психолога	Ознайомити студентів із прикладами ефективної комунікації професійних психологів.	Тренінгові ігри та вправи: «Рольові портрети», «Моделювання професійної взаємодії». Вправи: «Аналіз кейсів», «Порівняння власної поведінки з професійними моделями».
7. Соціальні норми та етичні принципи у професійній взаємодії психолога	Формувати професійну відповідальність та етичну поведінку у взаємодії з колегами та клієнтами.	Тренінгові ігри та вправи: «Етичні дилеми», «Групова дискусія». Вправи: «Аналіз професійних стандартів», «Моделювання етичних ситуацій».
8. Комунікативна взаємодія психолога з клієнтами	Розвивати навички ефективної взаємодії з клієнтами та інтеграції рефлексивних стратегій.	Тренінгові ігри та вправи: «Сценарій клієнт-психолог», «Інтерактивна сесія». Вправи: «Рефлексивний аналіз сесії», «Моделювання клієнтських кейсів».
9. Комунікативна рефлексивність і практична діяльність психолога	Закріпити навички застосування комунікативної рефлексивності у професійній практиці.	Тренінгові ігри та вправи: «Професійні ситуації», «Рольова імпровізація». Вправи: «Планування дій у професійних кейсах», «Рефлексивний аналіз дій колег».
10. Зворотний зв'язок у діяльності психолога	Розвивати здатність адекватно отримувати та аналізувати конструктивну оцінку власних дій.	Тренінгові ігри та вправи: «Ланцюг фідбеку», «Фокус-група». Вправи: «Рефлексивне оцінювання», «Дзеркало колег», «Критичний кейс», «Міні-аналіз сесії», «Рольова зміна», «Аналіз комунікативних патернів», «Конструктивна критика», «Рефлексивний щоденник фідбеку», «Сценарій складного фідбеку».

Коротко охарактеризуємо зміст занять програми розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів.

Заняття 1 «Поняття комунікативної рефлексивності у роботі психолога» спрямоване на ознайомлення студентів із важливими аспектами теоретичного розуміння даного феномену та його ролі в професійній діяльності психолога. У процесі заняття учасники досліджували поняття комунікативної рефлексивності,

розглядали її складові: усвідомлення власного емоційного стану, здатність до самостереження, аналіз комунікативної поведінки та оцінка ефективності взаємодії з іншими. Значну увагу приділено обговоренню того, як комунікативна рефлексивність впливає на якість взаємодії з клієнтами, колегами та груповим середовищем, а також на прийняття професійних рішень і корекцію власної поведінки. У практичній частині заняття застосовувалися ігри та вправи, що активізують рефлексивні процеси. Наприклад, вправа «Розбір комунікативної ситуації» передбачала аналіз конкретних прикладів взаємодії психолога з клієнтом, визначення сильних і слабких сторін комунікації, формулювання стратегій підвищення ефективності. Вправа «Дзеркало» давала можливість учасникам побачити власну поведінку очима іншого, відпрацювати навички самостереження та усвідомлення впливу емоцій на комунікацію. Також використовувалася гра «Рольові моделі», у якій студенти моделювали взаємодію психолога та клієнта, намагаючись демонструвати ефективні комунікативні стратегії та рефлексивні дії. Вправа «Коло зворотного зв'язку» допомогла учасникам отримати конструктивні коментарі від колег та викладача щодо їхніх комунікативних проявів, що сприяло розвитку рефлексивної самодисципліни.

Заняття 2 «Самопізнання і усвідомлення майбутнім психологом власного комунікативного стилю» було спрямоване на формування здатності студентів усвідомлювати власні комунікативні стратегії та аналізувати їхню ефективність у професійній діяльності. Учасники отримали теоретичні знання про різні типи комунікативних стилів, їхні характеристики, вплив на ефективність взаємодії з клієнтами і колегами. Практична частина заняття включала серію вправ та ігор, що сприяли розвитку самопізнання та рефлексивних навичок. Вправа «Комунікативне дзеркало» передбачала моделювання діалогів між студентами, після чого учасники отримували зворотний зв'язок від колег щодо того, як їхній стиль сприймався іншими. Ігрове завдання «Рольові конфлікти» дозволяло аналізувати власні реакції у складних професійних ситуаціях, визначати сильні та слабкі сторони комунікативної поведінки і виробляти стратегії її корекції. Вправа «Сильні та слабкі сторони» передбачала складання індивідуального списку власних комунікативних якостей із подальшим обговоренням у малій групі. Це

сприяло розвитку навичок самоспостереження, уміння об'єктивно оцінювати себе та приймати конструктивну критику. Вправа «Емоційна карта» допомагала усвідомити, як емоційний стан впливає на стиль спілкування, та відпрацювати техніки регуляції власних емоцій у взаємодії. Інтерактивна гра «Ланцюг реакцій» давала змогу спостерігати наслідки власних комунікативних дій у груповій динаміці та коригувати їх у реальному часі. Вправа «Активне слухання» була спрямована на розвиток навичок емпатійного сприйняття інформації, зосередження на потребах співрозмовника та адекватного реагування. Ігрове завдання «Рефлексивний щоденник» передбачало ведення щоденника власних комунікативних ситуацій із записом власних думок, оцінки та пропозицій щодо покращення взаємодії. Заняття включало дискусії, у яких студенти порівнювали результати самоспостереження з оцінками колег та наставників, обговорювали різні способи підвищення ефективності комунікації. Вправа «Комунікативні сценарії» дозволяла моделювати професійні взаємодії, аналізувати різні підходи до вирішення конфліктів та визначати оптимальні стратегії поведінки. Важливою частиною заняття була рефлексивна бесіда, у якій учасники оцінювали власні досягнення та труднощі, а також отримували рекомендації щодо вдосконалення комунікативних навичок.

Заняття 3 «Рефлексія у професійній взаємодії психолога» було спрямоване на формування здатності студентів аналізувати та оцінювати власну комунікативну поведінку у професійних ситуаціях. На початку заняття учасники ознайомилися з теоретичними аспектами рефлексії, її роллю у професійній взаємодії, впливом на якість комунікації з клієнтами та колегами, а також значенням самоспостереження та самокорекції для ефективної діяльності психолога. Практична частина заняття включала вправи та ігри, спрямовані на розвиток навичок рефлексії. Вправа «Дзеркало комунікації» дозволяла студентам відтворювати власні дії у парі та отримувати зворотний зв'язок від партнера щодо точності передачі змісту та емоційного стану. Ігрове завдання «Аналіз ситуацій» передбачало моделювання професійних комунікативних ситуацій, у яких учасники оцінювали ефективність власних дій та пропонували альтернативні стратегії поведінки. Вправа «Рефлексивна мозаїка» включала групове обговорення

спостережень щодо взаємодії всіх учасників, визначення сильних та слабких сторін комунікативної поведінки та пошук шляхів її вдосконалення. Ігрове завдання «Комунікативний щоденник» передбачало фіксацію власних реакцій у професійних взаємодіях та їх подальший аналіз у контексті ефективності комунікації та рефлексивного мислення. Додатково використовувалася вправа «Рольова самоперевірка», у якій студенти виконували роль психолога та клієнта одночасно, аналізували власну реакцію та коригували дії для досягнення конструктивної взаємодії. Вправа «Ланцюг оцінювання» передбачала послідовну взаємну оцінку комунікативних дій у групі та обговорення результатів для розвитку здатності до об'єктивної рефлексії. Ігрове завдання «Відображення ідей» допомагало студентам навчитися передавати свої думки і почуття таким чином, щоб співрозмовник правильно їх зрозумів, а також оцінювати власну ефективність у процесі комунікації. Вправа «Самооцінка через зворотний зв'язок» дозволяла отримати конструктивні поради від колег щодо покращення стилю спілкування та способів взаємодії.

Заняття 4 «Комунікативна рефлексивність психолога в управлінні конфліктами» спрямоване на формування у студентів умінь ефективного реагування в конфліктних ситуаціях та розвитку здатності до рефлексивного оцінювання власної поведінки під час взаємодії. Практична частина заняття включала різноманітні ігри та вправи, що дозволяли студентам безпосередньо застосовувати рефлексивні підходи у моделюванні конфліктних ситуацій. Вправа «Конфлікт у дзеркалі» дозволяла учасникам відтворювати реальні конфліктні епізоди, аналізувати власну поведінку та обговорювати можливі альтернативні стратегії взаємодії з колегами чи клієнтами. Ігрове завдання «Ролі у конфлікті» передбачало моделювання різних конфліктних сценаріїв, де студенти виконували ролі сторін конфлікту, а також спостерігачів, що стимулювало здатність до об'єктивного аналізу та корекції комунікативних дій. Вправа «Рефлексивна карта конфлікту» дозволяла студентам за допомогою схем і діаграм відображати структуру конфлікту, визначати власну поведінку та реакції інших учасників, а також формувати стратегії конструктивного врегулювання. Ігрове завдання «Мовчазний діалог» передбачало використання невербальної комунікації для

вирішення конфліктних ситуацій, що сприяло розвитку чутливості до невербальних сигналів і емоційного стану партнера. Вправа «Зворотний зв'язок у конфлікті» давала можливість студентам отримати конструктивні коментарі від колег щодо ефективності обраних ними стратегій поведінки, що стимулювало розвиток критичного мислення. Ігрове завдання «Аналіз поведінки» включало обговорення конкретних дій учасників під час моделювання конфліктів, визначення сильних і слабких сторін, а також пошук шляхів вдосконалення комунікативних навичок. Додатково використовувалася вправа «Стратегія виходу з конфлікту», у якій студенти визначали оптимальні способи взаємодії, враховуючи етичні та професійні стандарти, можливості конструктивного впливу на учасників конфлікту.

Заняття 5 «Комунікативно-рольові моделі сучасного психолога» мало на меті формування у студентів розуміння професійних стандартів спілкування та здатності моделювати ефективні комунікативні стратегії у різних професійних ситуаціях. На початку учасники ознайомилися з теоретичними аспектами комунікативної ролі психолога, обговорювали ключові компетенції, необхідні для побудови ефективного діалогу з клієнтами, колегами та представниками міждисциплінарних команд. Значна увага приділялася особливостям вербальної та невербальної комунікації, а також способам адаптації власного стилю спілкування до потреб різних аудиторій та контекстів. Практична частина заняття включала інтерактивні ігри та вправи, які сприяли розвитку навичок рефлексивного аналізу власної поведінки у професійному середовищі. Вправа «Рольовий калейдоскоп» дозволяла студентам моделювати різні професійні ситуації, виконуючи ролі психолога, клієнта або спостерігача, що стимулювало здатність до самоспостереження та оцінки ефективності власної комунікації. Ігрове завдання «Модель успішного психолога» передбачало аналіз конкретних прикладів поведінки досвідчених спеціалістів, обговорення сильних і слабких сторін обраних комунікативних стратегій та визначення шляхів їх оптимізації. Вправа «Комунікативний сценарій» включала складання ігорних діалогів, де студенти відпрацьовували навички конструктивного реагування у різних професійних ситуаціях, використовуючи активне слухання та емпатію.

Ігрове завдання «Зворотне моделювання» передбачало аналіз поведінки досвідченого психолога та побудову альтернативних стратегій взаємодії, що стимулювало розвиток критичного мислення та гнучкості у виборі комунікативних моделей. Вправа «Рефлексивний портрет» дозволяла студентам оцінювати власні професійні якості, визначати сильні та слабкі сторони в комунікації.

Заняття 6 «Соціальні норми та етичні принципи у професійній взаємодії психолога – формування професійної відповідальності» було спрямоване на ознайомлення студентів із базовими стандартами професійної етики та нормами поведінки у психологічній практиці, а також на розвиток навичок їхнього застосування у різних комунікативних ситуаціях. Практична частина заняття включала інтерактивні вправи та ігри, спрямовані на формування усвідомленого ставлення до етичних норм. Вправа «Етичний лабіринт» передбачала моделювання складних професійних ситуацій, де студенти повинні були ухвалити рішення, враховуючи етичні принципи, обговорити можливі наслідки кожного вибору. Ігрове завдання «Дилема психолога» дозволяло учасникам оцінювати конфліктні ситуації з точки зору професійної відповідальності та знаходити конструктивні шляхи вирішення. Вправа «Рефлексивний щоденник» стимулювала студентів до самоспостереження та аналізу власних рішень у контексті етичних норм, до розробки стратегії вдосконалення власної поведінки у професійній взаємодії. Ігрове завдання «Моделювання консультації» включало практику проведення психологічної сесії з дотриманням етичних стандартів, де студенти мали відпрацювати навички активного слухання та конструктивного реагування на складні питання клієнта. Вправа «Кодекс на практиці» передбачала аналіз конкретних кейсів із реальної психологічної практики, обговорення можливих рішень та визначення оптимальних стратегій взаємодії.

Заняття 7 «Комунікативна взаємодія психолога з клієнтами» спрямоване на формування у студентів умінь ефективно взаємодіяти з клієнтами, аналізувати власну комунікативну поведінку та розвивати здатність до рефлексивного оцінювання професійних дій. Практичні завдання включали вправу «Слухай і відгукнися», під час якої студенти працювали в парах і відпрацьовували техніку

активного слухання та формулювання рефлексивних відповідей. Вправа «Ситуаційні кейси» передбачала моделювання різних клієнтських запитів та проблем, де учасники мали застосувати навички комунікації, враховуючи емоційний стан співрозмовника. Ігрове завдання «Дзеркало емоцій» дозволяло студентам відпрацьовувати здатність розпізнавати емоційні реакції клієнта та коригувати власну поведінку для більш ефективної взаємодії. Вправа «Рольова консультація» передбачала моделювання психологічної сесії, де один студент виступав у ролі клієнта, а інший – психолога; після завершення обговорювалося, які комунікативні стратегії були ефективними, а які потребують удосконалення. Ігрове завдання «Зворотний зв'язок колег» включало взаємне оцінювання дій партнерів, визначення сильних сторін та зон для розвитку рефлексивних навичок. Вправа «Професійний аналіз» дозволяла студентам письмово описати власні комунікативні дії під час моделювання сесії та оцінити їх відповідність етичним стандартам і нормам професійної практики. Ігрове завдання «Портрет клієнта» допомагало відпрацьовувати навички адаптації комунікативної поведінки до конкретних психологічних характеристик клієнта, формуючи рефлексивне мислення щодо власних дій. Вправа «Емпатійне відображення» передбачала аналіз невербальних сигналів клієнта та корекцію комунікативної поведінки з метою забезпечення більш конструктивного контакту.

Заняття 8 «Комунікативна рефлексивність і практична діяльність психолога» мало на меті інтегрувати знання та навички у сфері рефлексивної комунікації з практичними аспектами професійної діяльності. Під час заняття студенти аналізували приклади реальних та змодельованих консультаційних сесій, оцінювали власну комунікативну поведінку та застосовували рефлексивні стратегії для підвищення ефективності взаємодії з клієнтами. Практичні вправи включали гру «Сценарій сесії», де студенти по черзі виступали в ролі психолога та клієнта, відпрацьовуючи прийоми активного слухання та емпатійного реагування. Вправа «Рефлексивне дзеркало» дозволяла учасникам аналізувати власні невербальні прояви та їх вплив на комунікативний процес. Ігрове завдання «Проблемний кейс» передбачало моделювання складних професійних ситуацій, у яких студенти повинні були знайти способи взаємодії, дотримуючись етичних

стандартів. Вправа «Зворотний зв'язок колег» стимулювала оцінку сильних та слабких сторін комунікаційних дій та формування плану подальшого розвитку. Ігрове завдання «Рольова адаптація» передбачало зміну ролей і сценаріїв, щоб учасники могли відпрацювати гнучкість комунікативних стратегій та адаптацію до різних типів клієнтів. Вправа «Мікроаналіз сесії» дозволяла студента за студентом детально аналізувати окремі фрагменти взаємодії та визначати, які дії були рефлексивними, а які потребують корекції. Ігрове завдання «Емпатійний ланцюг» полягало у відтворенні емоційних реакцій клієнта та реагуванні на них із максимальною точністю та увагою до деталей.

Заняття 9 «Зворотний зв'язок у діяльності психолога» мало на меті формування у студентів уміння адекватно сприймати та аналізувати оцінку власних комунікативних дій, а також інтегрувати отриманий фідбек у практичну діяльність. Під час заняття акцент робився на розвитку навичок відкритого сприйняття критики та конструктивної реакції на неї. Студенти ознайомилися з теоретичними аспектами зворотного зв'язку, його видами та функціями у професійній психологічній практиці. Практичні вправи включали гру «Фідбек», де учасники по черзі надавали один одному конструктивні коментарі щодо комунікативних дій, а потім обговорювали ефективність отриманого зворотного зв'язку. Вправа «Рефлексивне оцінювання» дозволяла студентам оцінювати власну поведінку під час моделювання консультаційних сесій та відзначати сильні та слабкі сторони. Ігрове завдання «Фокус на емоціях» спрямовувало увагу студентів на аналіз власних емоцій під час отримання критики, що стимулювало розвиток самосвідомості та емоційної регуляції. Вправа «Дзеркало колег» передбачала взаємне відображення дій один одного для розуміння впливу комунікативних стратегій на співрозмовника.

Програма розвитку комунікативної рефлексивності майбутніх психологів виявилася ефективною, що підтверджується результатами її впровадження. В рамках програми студенти продемонстрували помітне підвищення рівня усвідомлення власного комунікативного стилю, розвитку навичок активного слухання та емпатії, а також здатності до конструктивної рефлексії у професійній взаємодії. Аналіз виконаних вправ і ігор, таких як «Рефлексивний щоденник»,

«Рольова імпровізація», «Конфліктна симуляція» та «Ланцюг фідбеку», показав, що учасники здатні ефективно оцінювати власну комунікативну поведінку, адаптувати її до різних професійних ситуацій та критично осмислювати результати взаємодії. Підвищення компетентності у сфері комунікативної рефлексивності сприяє формуванню відповідальної та етичної професійної поведінки, що є важливим компонентом діяльності сучасного психолога.

Підсумування результатів повторного емпіричного вивчення особливостей комунікативної рефлексії студентів дало змогу побачити ефективність запропонованої програми (рис. 3.1).

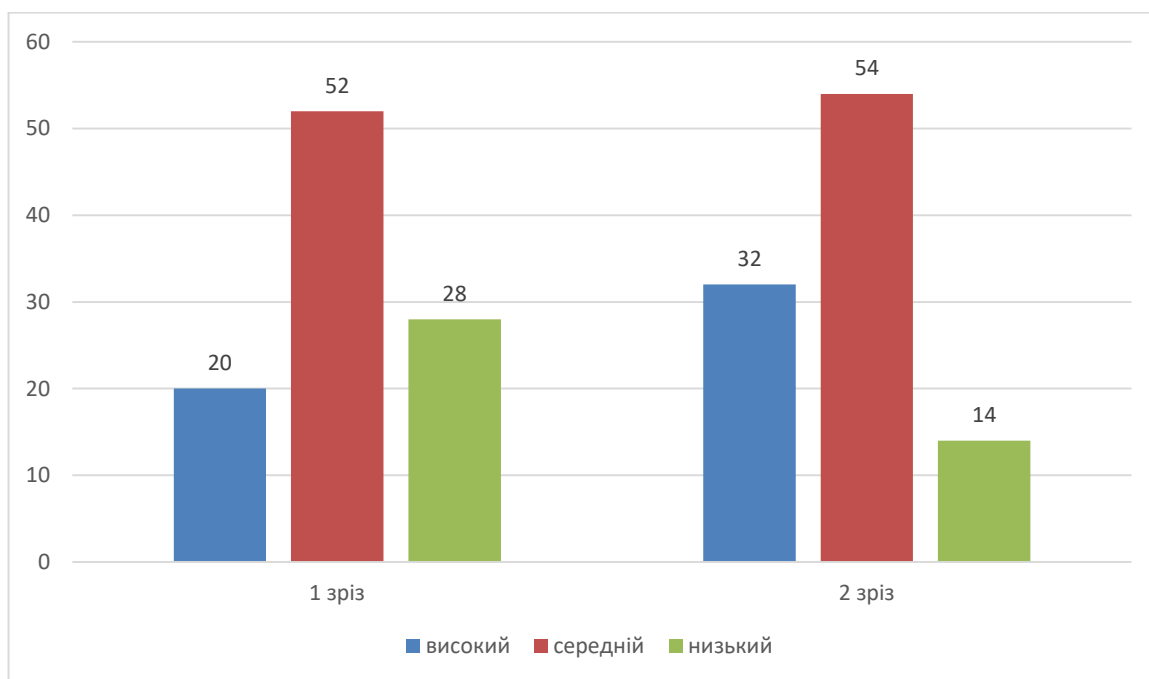


Рис. 3.1. Рівні комунікативної рефлексії майбутніх психологів (2 зріз)

Так, студенти з низьким рівнем комунікативної рефлексивності (32%, було 28%) демонструють обмежену здатність до аналізу власної діяльності та соціальної взаємодії. Вони все ще рідко оцінюють власні дії або наслідки своїх рішень, не приділяють уваги причинно-наслідковим зв'язкам і схильні приймати рішення імпульсивно.

На середньому рівні студенти (54%, було 52%) демонструють помірну здатність до саморефлексії і аналізу соціальних взаємодій, яка проявляється

залежно від ситуації. Вони періодично оцінюють власні дії та наслідки, здатні враховувати альтернативні сценарії та прогнозувати результати своїх рішень.

Студенти-психологи з високим рівнем комунікативної рефлексивності (32%, було 20%) демонструють стійку та комплексну здатність до саморефлексії та аналізу соціальних взаємодій. Вони систематично оцінюють власні дії та їх наслідки, передбачають результати діяльності та приймають обґрунтовані рішення. Планування та деталізація дій здійснюються на високому рівні, що дає змогу ефективно реалізовувати професійні завдання. У міжособистісному спілкуванні такі студенти швидко орієнтуються у нових соціальних ситуаціях, проявляють ініціативу, активно розширюють коло знайомств і організовують колективну діяльність. Вони здатні аналізувати думки та поведінку інших людей, передбачати їх реакції, демонструвати емпатію та ефективно взаємодіяти.

Отже, розробка та впровадження програми розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів є важливим кроком у формуванні їх професійної компетентності. Програма спрямована на систематичне вдосконалення навичок усвідомленого спілкування, здатності аналізувати власні комунікативні стратегії та корегувати поведінкові реакції у взаємодії з клієнтами, колегами та соціальним середовищем. Реалізація програми дає змогу інтегрувати теоретичні знання з практичними вміннями, підвищує емоційну чутливість та професійну адаптивність студентів – майбутніх психологів, а також забезпечує формування у них стійких комунікативних компетенцій, необхідних для ефективного виконання професійних завдань у різних соціально-психологічних контекстах.

3.2. Психологічні рекомендації майбутнім психологам щодо розвитку комунікативної рефлексивності

як складової їх професійної діяльності

У сучасних умовах розвитку суспільства та зростання складності міжособистісних взаємодій у різних сферах життя особлива увага приділяється професійним компетенціям психологів, серед яких ключове місце займає комунікативна рефлексивність. Ефективна взаємодія з клієнтами, колегами та соціальним середовищем потребує від фахівця здатності усвідомлювати власні комунікативні стратегії, аналізувати їх результативність та корегувати поведінку відповідно до конкретних ситуацій. У зв'язку з цим виникає необхідність психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток комунікативної рефлексивності майбутніх психологів, що забезпечить істотне підвищення їх професійної ефективності та соціально-психологічної адаптивності.

Наведемо низку психологічних рекомендацій для майбутніх психологів щодо розвитку комунікативної рефлексивності.

1. Майбутнім психологам рекомендується аналізувати власні реакції у професійних ситуаціях, звертаючи увагу на невербальні та вербальні прояви. Це дає змогу усвідомлювати, як власні емоції впливають на ефективність взаємодії з клієнтом. Практикуйте ведення щоденника спостережень за собою під час консультацій або навчальних вправ. Оцініть свої успіхи та труднощі, виділяючи повторювані патерни поведінки. Такий підхід сприяє формуванню рефлексивного ставлення до власних дій і думок. У результаті розвивається здатність коригувати комунікативні стратегії у реальному часі. Це важливо для підвищення професійної компетентності та збереження емоційного балансу.

2. Важливо навчитися «ставати на місце іншого» та усвідомлювати емоційний стан співрозмовника. Регулярно практикуйте активне слухання та уточнюйте почуття клієнта або колеги. Ведення аналізу власних емоційних реакцій у взаємодії допомагає визначити, які патерни комунікації є ефективними. Використовуйте рольові ігри або тренінги для відпрацювання емпатії в різних професійних контекстах. Важливо також усвідомлювати межі власного емоційного включення, щоб не виникало професійного вигорання. Систематичне поєднання теоретичних знань із практичними вправами зміцнює здатність до

конструктивної взаємодії. Це дає змогу психологу підтримувати ефективну комунікацію та налагоджувати довірливі стосунки з клієнтом.

3. Майбутнім психологам слід працювати над ясністю та структурованістю власного мовлення. Практикуйте пояснення складних психологічних концепцій простими словами, не втрачаючи точності змісту. Звертайте увагу на інтонацію, швидкість мовлення та логічну послідовність висловлювань. Використовуйте регулярний зворотний зв'язок від колег та наставників для оцінки ефективності комунікації. Важливо також розвивати здатність підбирати слова відповідно до рівня підготовки співрозмовника. Це допомагає запобігти непорозумінням і створює атмосферу довіри. Систематична робота над мовленнєвими навичками сприяє підвищенню професійної ефективності психолога.

4. Активне слухання охоплює концентрацію на висловлюваннях партнера, співрозмовника, уточнення інформації та перефразування її для кращого розуміння. Рекомендується регулярно тренувати здатність виділяти ключові емоційні й змістові моменти. Важливо усвідомлювати власні упередження та не давати оцінок під час слухання. Використовуйте техніку «дзеркала», повторюючи основні думки співрозмовника своїми словами. Це допомагає формувати довіру та сприяє ефективній взаємодії. Активне слухання також підвищує здатність до аналізу соціально-психологічних сигналів. Систематичне застосування цих навичок сприяє розвитку комунікативної рефлексивності.

5. Майбутнім психологам слід усвідомлювати вплив власних цінностей на професійну діяльність. Рекомендується проводити регулярний самоаналіз щодо ставлення до клієнтів, колег та професійних ситуацій. Важливо відокремлювати особисті переконання від професійних норм і етичних стандартів. Практикуйте письмове фіксування власних думок і суджень для виявлення повторюваних патернів поведінки. Це допомагає вчасно коригувати комунікативну стратегію та запобігати конфліктам. Рефлексія цінностей підвищує усвідомленість дій та сприяє формуванню етичного професійного підходу. Постійна робота у цьому напрямі підвищує ефективність взаємодії в команді та з клієнтами.

6. Важливо навчитися контролювати власні емоції під час взаємодії з клієнтами та колегами. Використовуйте техніки дихання, медитації або короткі

паузи для стабілізації емоційного стану. Слід аналізувати, які ситуації провокують сильні емоційні реакції, та розробляти стратегії їх пом'якшення. Розвиток емоційної саморегуляції підвищує здатність до конструктивної комунікації. Водночас це сприяє запобіганню професійному вигоранню та підтримці емоційної стійкості. Регулярні вправи на усвідомлення власних емоцій допомагають формувати стабільний рефлексивний підхід. Така практика є критичною для розвитку комунікативної компетентності психолога.

7. Майбутнім психологам необхідно формувати навички конструктивного вирішення конфліктів. Це охоплює вміння слухати, знаходити спільні точки та контролювати власні емоційні реакції. Практикуйте аналіз конфліктних сценаріїв і розробку альтернативних стратегій поведінки. Важливо розуміти психологічні механізми конфлікту та фактори, що впливають на взаємодію учасників. Розвиток цих навичок підвищує професійну впевненість та ефективність взаємодії. Систематична практика допомагає психологу швидше знаходити рішення та підтримувати здорову комунікацію. Ця компетенція є ключовою складовою комунікативної рефлексивності.

8. Майбутнім психологам рекомендується навчатися гнучко змінювати стиль спілкування відповідно до ситуації та співрозмовника. Важливо відстежувати реакції інших і коригувати власну поведінку для забезпечення ефективною взаємодією. Практикуйте аналіз ефективності різних стратегій у навчальних та практичних умовах. Це допомагає розвивати соціальну чутливість і адекватно реагувати на складні ситуації. Адаптивна комунікація сприяє встановленню довірчих стосунків. Такий підхід істотно підвищує професійну компетентність і зменшує ризик непорозуміння у спілкуванні.

9. Важливо навчитися надавати та приймати конструктивний зворотний зв'язок, що допомагає усвідомити власні сильні боки і сфери для вдосконалення. Рекомендується для цього тренуватися у формулюванні конкретних, чітких і доброзичливих коментарів. Одночасно необхідно розвивати здатність приймати критику без негативних емоційних реакцій. Практика зворотного зв'язку підвищує ефективність комунікації та сприяє розвитку у психологів професійної рефлексивності. Це важливий елемент взаємодії у команді та під час навчання.

10. Майбутнім психологам слід усвідомлювати, як власні переконання, досвід та емоції впливають на процес комунікації. Рекомендується вести систематичну рефлексію, фіксуючи власні враження, труднощі та успіхи у взаємодії. Це дає змогу визначати, які комунікативні стратегії є ефективними, а які потребують корекції. Усвідомлення власних реакцій сприяє підвищенню професійної відповідальності та якості роботи. Постійна практика розвитку самосвідомості формує стійкий рефлексивний підхід. Це важливо для адаптації студентів до різних професійних ситуацій.

11. Робота в групах та участь у тренінгах дає змогу майбутнім психологам відпрацьовувати комунікативні та рефлексивні навички. Важливо аналізувати власну роль у групі, взаємодію з іншими та вплив на колективну динаміку. Використовуйте методи взаємного оцінювання та самоспостереження для покращення комунікаційних стратегій. Це допомагає формувати здатність до конструктивної взаємодії у професійному середовищі. Регулярні практики підвищують рівень комунікативної рефлексивності фахівців.

12. Рекомендується використовувати рольові ігри, кейс-стаді та симуляції для відпрацювання комунікативних навичок. Це дає можливість майбутнім психологам перевіряти ефективність власних стратегій і тактик у безпечному середовищі. Аналіз результатів таких вправ сприяє розвитку саморегуляції та рефлексії. Постійне використання моделювань формує адаптивність і професійну гнучкість. Це підвищує готовність до реальної практичної діяльності та розвитку комунікативної рефлексивності.

13. Майбутнім психологам важливо проходити супервізію та отримувати рекомендації від досвідчених колег. Це допомагає оцінити власні сильні сторони та виявити зони розвитку. Важливо обговорювати складні випадки, аналізувати власні емоційні та комунікативні реакції. Систематична супервізія підвищує рівень професійної рефлексивності. Це сприяє формуванню відповідального та усвідомленого підходу до професійної діяльності.

14. Майбутнім психологам рекомендується навчатися контролювати інтонацію, міміку, жести та темп мовлення. Це дає змогу забезпечити ефективне сприйняття інформації співрозмовником та уникати непорозумінь. Практика

самоконтролю допомагає зменшити емоційне навантаження під час складних консультацій. Постійне удосконалення вказаних навичок формує високий рівень комунікативної рефлексивності та професійну ефективність.

15. Майбутнім психологам важливо усвідомлювати взаємозв'язок між власним емоційним станом та якістю комунікації. Рекомендується систематично відпочивати, займатися саморозвитком і підтримувати здорові соціальні контакти. Це сприяє збереженню психологічної стійкості та ефективності професійної діяльності. Уміння зберігати баланс підвищує рівень саморефлексії та комунікативної компетентності. Постійна увага до особистого ресурсу забезпечує стабільність і ефективність взаємодії з клієнтами та колегами.

Наведемо також низку вправ і завдань для майбутніх психологів щодо розвитку власної комунікативної рефлексивності (Додаток А).

Отже, психологічні рекомендації для майбутніх психологів щодо розвитку комунікативної рефлексивності є важливим інструментом формування їх професійної компетентності, оскільки вони сприяють усвідомленню власних комунікативних стратегій, розвитку навичок самоспостереження та корекції поведінки у професійних ситуаціях. Застосування цих рекомендацій дає змогу підвищити ефективність міжособистісної взаємодії, зміцнити здатність до емпатійного сприйняття, а також оптимізувати процес прийняття рішень у психологічній практиці. Такі психологічні рекомендації стають засобом не лише підвищення рівня професійної підготовки, а й формування цілісної системи комунікативних і рефлексивних навичок, що забезпечує ефективну діяльність майбутнього фахівця у складних соціально-психологічних умовах.

Висновки до розділу 3

1. Програма спрямована на систематичне вдосконалення навичок усвідомленого спілкування, здатності аналізувати власні комунікативні стратегії

та корегувати поведінкові реакції у взаємодії з клієнтами, колегами та соціальним середовищем. Реалізація програми дає змогу інтегрувати теоретичні знання з практичними вміннями, підвищує емоційну чутливість та професійну адаптивність студентів – майбутніх психологів, а також забезпечує формування у них стійких комунікативних компетенцій, необхідних для ефективного виконання професійних завдань у різних соціально-психологічних контекстах. Розробка та впровадження програми розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів стала важливим кроком у формуванні їх професійної компетентності.

2. Психологічні рекомендації для майбутніх психологів щодо розвитку комунікативної рефлексивності є важливим інструментом формування їх професійної компетентності, оскільки вони сприяють усвідомленню власних комунікативних стратегій, розвитку навичок самоспостереження та корекції поведінки у професійних ситуаціях. Застосування цих рекомендацій дає змогу підвищити ефективність міжособистісної взаємодії, зміцнити здатність до емпатійного сприйняття, а також оптимізувати процес прийняття рішень у психологічній практиці. Такі психологічні рекомендації стають засобом не лише підвищення рівня професійної підготовки, а й формування цілісної системи комунікативних і рефлексивних навичок, що забезпечує ефективну діяльність майбутнього фахівця у складних соціально-психологічних умовах.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтування емпіричне дослідження особливостей комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів дало змогу стверджувати наступне.

1. Визначено поняття, сутність та прояви комунікативної рефлексивності особистості у науково-психологічній літературі. Показано, що загальнонаукове осмислення поняття «рефлексія» передбачає декілька рівнів тлумачення. По-перше, це принцип мислення людини, спрямований на осмислення власних форм, структур і передумов пізнавальної діяльності. По-друге, рефлексія виступає як предметний розгляд знання, включаючи критичний аналіз його змісту, методів і способів пізнання. По-третє, рефлексія розглядається як діяльність самопізнання, завдяки якій виявляється внутрішня будова та специфіка духовного світу людини. У науковій літературі виділяють різні типи рефлексії: елементарна, що передбачає аналіз знань та вчинків, роздуми про їхні межі та значення; наукова, яка забезпечує обґрунтування та критичний аналіз теоретичного знання, застосовуючи відповідні методи й прийоми конкретної наукової галузі; та філософська, що охоплює усвідомлення й осмислення фундаментальних основ буття, мислення та культурних явищ. У психологічній літературі рефлексія трактується як складова теоретичного мислення, що реалізує «мислення про мислення», а також як механізм аналізу процесів комунікації та кооперації у соціальному середовищі. Крім того, рефлексія розглядається як інструмент самосвідомості й самопізнання, що дає змогу особистості усвідомлювати свої внутрішні стани, оцінювати власні дії та прогнозувати наслідки поведінки. У практичному аспекті функціонування рефлексії особливо підкреслюється її роль у розвитку когнітивної гнучкості та критичного мислення, що дає змогу індивіду не лише аналізувати власні думки та дії, а й ефективно коригувати їх у процесі взаємодії з іншими людьми.

2. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники й умови розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності психолога. Показано, що: культурні фактори, зокрема цінності, традиції та соціальні очікування, визначають основу для гнучкого реагування на різні контексти і аудиторії, стимулюючи розвиток толерантності та міжкультурного розуміння;

освітнє середовище, організаційна структура навчання та моделі взаємодії між викладачами та студентами формують культуру спілкування, критичного мислення та саморефлексії, що закладає фундамент для майбутньої професійної діяльності; групова взаємодія через участь у проєктах, дискусіях та практичних заняттях сприяє розвитку емпатії, здатності розуміти позиції інших і формує комунікативну гнучкість; наявність професійних рольових моделей свідчить, що наставники та досвідчені психологи демонструють приклади конструктивної комунікації, рефлексивної поведінки та професійної етики, що забезпечує моделювання адекватних стратегій взаємодії; соціальні установки та групові норми формують стандарти поведінки психологів у професійному середовищі, встановлюють критерії оцінки власних дій та стимулюють усвідомлене дотримання колективних цінностей. Моральні та етичні орієнтири студентів забезпечують дотримання принципів конфіденційності, відповідальності та професійної чесності у взаємодії з клієнтами, що безпосередньо впливає на рівень комунікативної рефлексивності; практичний досвід, отриманий під час стажувань, практик та психотерапевтичних сесій, надає студентам можливість застосовувати рефлексивні стратегії у реальних професійних ситуаціях; зворотний зв'язок від оточення, включно з конструктивною оцінкою наставників, колег та клієнтів, стимулює критичне осмислення власних дій, сприяє усвідомленню сильних і слабких сторін, а також розвитку навичок адаптивного та рефлексивного спілкування.

3. Емпірично досліджено особливості комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів. Так, використання методики діагностики рефлексивності В. Пономарьової та А. Карпова виявило середньо-високі показники ситуативної (4,1), ретроспективної (4,3), а також перспективної (4,7) та соціальної (4,6) рефлексії. Це свідчить про сформованість здатності студентів аналізувати власні комунікативні дії у минулому, здійснювати їх оцінку «тут-і-тепер», прогнозувати наслідки майбутніх взаємодій та враховувати соціальний контекст у професійній діяльності. Застосування опитувальника «Диференціальний тип рефлексії» Д. Леонтьєва та Є. Осіна показало середній рівень системної рефлексії (40%), високий – інтроспективної

(32%) та середній –квазірефлексії (28%). Отримані результати демонструють достатню здатність студентів до комплексного аналізу власних комунікативних дій і психоемоційних станів, але водночас виявляють тенденцію до надмірної зосередженості на внутрішніх переживаннях. Застосування методики КОС-2 В.В. Синявського та В.А. Федорошина дозволило виявити диференційовану картину рівнів сформованості комунікативних схильностей: низький рівень зафіксовано у 16% студентів, рівень нижче середнього – у 22%, середній – у 38%, високий – у 20% та дуже високий – у 4% респондентів. Результати емпіричного дослідження показали, що більшість майбутніх психологів перебувають на середньому рівні комунікативної рефлексивності (52%), тоді як 28% мають низький рівень, а лише 20% – високий, що свідчить про потребу її розвитку та формування у процесі освітньо-професійної підготовки.

4. Обґрунтовано й апробовано програму розвитку комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх психологів. Мета програми – вдосконалення їх здатності до усвідомленого, самокритичного та адаптивного комунікативного взаємодії в професійній сфері, завдання – розвиток навичок рефлексивного спілкування, здатності аналізувати власні комунікативні дії, прогнозувати реакції співрозмовників та ефективно регулювати професійні взаємодії з урахуванням етичних, соціальних і психологічних аспектів діяльності психолога. Програма розвитку комунікативної рефлексивності студентів виявилася ефективною, що підтверджується результатами впровадження. В рамках програми студенти продемонстрували помітне підвищення рівня усвідомлення власного комунікативного стилю, розвитку навичок активного слухання та емпатії, а також здатності до конструктивної рефлексії у професійній взаємодії. Так, студенти з низьким рівнем комунікативної рефлексивності (32%, було 28%) демонструють обмежену здатність до аналізу власної діяльності та соціальної взаємодії. На середньому рівні вони (54%, було 52%) демонструють помірну здатність до саморефлексії і аналізу соціальних взаємодій, яка проявляється залежно від ситуації. Студенти-психологи з високим рівнем комунікативної рефлексивності (32%, було 20%) демонструють стійку та комплексну здатність до саморефлексії та аналізу соціальних взаємодій. Вони

систематично оцінюють власні дії та їх наслідки, передбачають результати діяльності та приймають обґрунтовані рішення. Планування та деталізація дій здійснюються на високому рівні, що дає їм змогу ефективно реалізовувати професійні завдання. У міжособистісному спілкуванні такі студенти швидко орієнтуються у нових соціальних ситуаціях, проявляють ініціативу, активно організовують колективну діяльність. Психологічні рекомендації для майбутніх психологів з розвитку комунікативної рефлексивності є важливим інструментом формування їх професійної компетентності, оскільки сприяють усвідомленню власних комунікативних стратегій, розвитку навичок самоспостереження та корекції поведінки у професійних ситуаціях. Застосування цих рекомендацій дає змогу підвищити ефективність міжособистісної взаємодії, зміцнити здатність до емпатійного сприйняття, а також оптимізувати процес прийняття рішень.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити емпіричне дослідження психологічних особливостей комунікативної рефлексивності як складової професійної діяльності майбутніх соціальних працівників, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Т. О. Психологічний супровід професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі : дис. ... канд. психол. наук. Запоріжжя, 2021. 284 с.
2. Балахтар В. В. Психологія особистості : підручник. Київ : Талком, 2018. 384 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
4. Борисюк А. С. Професійна ідентичність медичного психолога : соціально-психологічний аналіз : монографія. Чернівці : Книги-XXI, 2010. 256 с.
5. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. С. 26-33.
6. Бродовська В. Й., Грушевський В. О., Патрик І. П. Тлумачний словник психологічних термінів. Київ : Професіонал, 2007. 512 с.
7. Бубряк Т. Ю. Проблема мотивації вибору професії «психолог». *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. Вип. 19. С. 26-29.
8. Варбан М. Ю. Рефлексія професійного становлення у студентські роки : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 18 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
10. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Либідь, 2009. 416 с.
11. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смілова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : Вежа, 2003. 320 с.
12. Власенко Л.В. Соціально-психологічний супровід академічної групи як засіб розвитку культури спілкування студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2005. 20 с.

- 13.Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55.
- 13а. Гірняк А.Н. Інструментальна психодидактика: технологія проектування та експертиза модульно-розвивального підручника. *Психологія і суспільство*. 2005. №2. С. 145–153.
- 14.Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
- 14а. Дембіцька В.В., Гірняк А.Н. Методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаємостосунків. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 118-122.<http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/22.pdf>
- 15.Джонсон Д. В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування. Київ : Академія, 2003. 288с.
- 16.Дмитрова Т.В. Образ «Я» як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності : дис... канд. психол. наук. Київ, 2013. 187 с.
- 17.Дружиніна І. А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 253 с.
- 18.Зак А.З. Психологічні особливості рефлексії у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2006. 20 с.
- 19.Засекіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування: навч. посіб. Київ, 2018. 216 с.
- 20.Історія психології: від античності до початку ХХІ століття : навч. посіб. / авт.-уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
- 21.Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості. Київ : Міжнар. фін. агенція, 1998. 216 с.
- 22.Келесі М. Особливості рефлексії як форми самопізнання особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1996. 19 с.
- 23.Керик О. Використання тренінгових технологій у професійній підготовці фахівців-психологів. *Молодь і ринок*. 2015. № 2. С. 137-139.

- 24.Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 20 с.
- 25.Комар Т.В. Дискурс саморефлексії у психології. *Збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2003. Т. V, ч. 1. С. 128-133.
- 26.Корекційно-розвивальні програми : посібник / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.
- 27.Корольчук М. С. Історія психології: навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 248 с.
- 28.Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
- 29.Кривошеєв В.А. Рефлексія в діяльності початкуючих учителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2000. 19 с.
- 30.Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : МакДен, 2012. 410 с.
- 31.Кузьменко В. У. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних умінь студентів. *Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Вип. 10. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. С. 95-102.
- 32.Лазарук А. Ф., Рудакевич О.М. Мультиmodalний формат освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів: практичний вимір. *Перспективи та інновації науки. Серія Психологія*. 2025. № 8(54). С. 1462-1481. DOI : [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1462-1481](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1462-1481).
- 33.Луньов В.Є. Психологія когнітивного становлення професіонала (на прикладі фахівців системи «людина-людина») : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2016. 250 с.
- 34.Максименко С. Д. Диференційна психологія: підручник. Київ : Слово, 2014. 220 с.
- 35.Малімон Л. Я. До проблеми діагностики рефлексії як властивості особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 7. С. 59-65.

- 36.Махова Т.В. Особливості процесів рефлексії в дорослому віці. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 2. С. 79-83.
- 37.Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2014. 192 с.
- 38.Міщенко Н.І. Студентське середовище як фактор соціалізації особистості. *Вісн. Житомир. нац. ун-ту імені Івана Франка*. 2019. Вип. 24. С. 191-193.
- 39.Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник. Київ : Слово, 2012. 464 с.
- 40.Мороз Л. І., Яковенко С. І. Професійно-психологічний тренінг : підручник. Київ : Паливода А.В., 2011. 252 с.
- 41.Найдьонов М.І. Групова рефлексія у вирішенні творчих задач при різній мірі готовності до інтелектуальної праці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1999. 20 с.
- 42.Нежданова Н. В. Психологічні чинники формування професійно важливих якостей особистості майбутнього фахівця. Одеса : Апостроф, 2016. 215 с.
- 43.Низовець О.А. Особистісні детермінанти розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 23 с.
- 44.Оптимізація групової взаємодії в малих групах : посібник / за наук. ред. П. П. Горностая. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 126 с
- 45.Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія професійної комунікації : навч. посіб. Чернівці : Книга-XXI, 2020. 528 с.
- 46.Основи практичної психології : підручник / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. Київ : Либідь, 2006. 536 с.
- 47.Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
- 48.Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. / І.М. Матійків, А.І. Якимів, Т.Г. Черняк та ін. Львів : Манускрипт, 2012. 392 с.
- 49.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 50.Павлова І. Г. Становлення рефлексії в підлітковому і юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2005. 19 с.

- 51.Панок В. Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 4. С. 14-17.
- 52.Пахомова О. Л. Розвиток психологічної культури спілкування у майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 19. С. 544-555.
- 53.Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6. С. 3-6.
- 54.Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2004. 40 с.
- 55.Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи. Київ : Філ-студія, 2006. 320 с.
- 56.Приходько Ю.О. Практична психологія : введення в професію : навч. посіб. Київ : Каравела, 2010. 232 с.
- 57.Пророк Н.В. Професійне становлення практичного психолога : наукова монографія. Київ : Канцлер, 2012. 476 с.
- 58.Професійний саморозвиток майбутнього фахівця : монографія / за ред. В. А. Ковальчук. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.
- 59.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 60.Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
- 61.Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
- 62.Психологія : вступ до спеціальності : навч. посіб. / В.Й. Бочелюк, В.В. Зарицька та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 288 с.
- 63.Психологія : вступ до спеціальності : навч. посіб. / О.В. Іванова, Л.М. Москаток, С.І. Корсун. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 184 с.
- 64.Психологія особистості : підручник / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

65. Психологія самосвідомості : історія, сучасний стан та перспективи дослідження / за ред. С.Д. Максименка, М.Й. Боришевського. Київ : ІЗМН, 1999. 224 с.
66. Ренке С. О. Психологічні чинники становлення професійного образу «Я» у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 262 с.
67. Роменець В. А. Історія психології XIX – початку XXI століття : навч. посіб. Київ : Вища школа, 1995. 614 с.
68. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академ-видав, 2011. 384 с.
69. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.
70. Степанов С.Ю. Проблема формування типів рефлексії у розв'язанні творчих задач. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 1. С. 99-104.
71. Титаренко Т. М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 4. С. 21-23.
72. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18. URL:<https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/990/610>
73. Фурман А.В., Гірняк А.Н., Гірняк Г.С., Козлова Т.В. Проектування змісту і структури електронного навчально-книжкового комплексу для учнів початкової школи. *Вітакультурний млин*. 2014. Модуль 16. С. 29-39.
74. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. I, вип. 55. С. 66–71. URL:<http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020>
75. Щербакова І.М. Психодіагностика професійного самовизначення особистості. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 324 с.
76. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вправи і завдання для розвитку комунікативної рефлексивності у майбутніх психологів

1. Вправа «Дзеркало емоцій» – спрямована на розвиток здатності усвідомлювати власні емоції та емоції співрозмовника. Студенти працюють у парах: один висловлює свої переживання або обговорює конкретну ситуацію, другий повторює її власними словами, фокусуючись на емоційних нюансах. Важливо, щоб «дзеркало» включало не лише вербальні, а й невербальні сигнали, такі як інтонація, міміка, жести. Після завершення ролей учасники обговорюють, наскільки точно було відображено емоційний стан партнера. Використання зворотного зв'язку допомагає студентам усвідомити свої сприйняття і емоційні реакції. Наступним етапом є письмове фіксування власних спостережень: що вдалося передати, що викликало труднощі. Регулярне повторення вправи розвиває емпатійні та комунікативні навички. Крім того, вона формує здатність до саморефлексії та контролю власних емоцій. Важливо аналізувати, які невербальні сигнали були найбільш помітними для партнера.

2. Вправа «Журнал комунікативних патернів» – студенти ведуть щоденник власних комунікативних взаємодій протягом тижня. Кожного разу вони описують контекст ситуації, власні реакції, емоційний стан і сприйняття співрозмовника. Після цього робиться аналіз: які стратегії були ефективними, а які – менш результативними. Особлива увага приділяється моментам, коли виникли непорозуміння або конфлікти. Студенти повинні визначити, як їхні емоції впливали на поведінку та взаємодію. Наступним кроком є обговорення в малих групах: кожен ділиться власними висновками, отримує зворотний зв'язок від колег. Це дає змогу розвивати критичне мислення і здатність до самоаналізу. Важливо фіксувати повторювані патерни, їх вплив на ефективність комунікації. Студенти також визначають власні сильні сторони та сфери розвитку. Письмове відображення допомагає структурувати думки та відокремити факти від емоцій.

3. Вправа «Рольові зміни» – учасники обирають певну професійну або соціальну ситуацію та розігрують її в ролях клієнта і психолога. Після першого прогону ролей студенти обговорюють відчуття і труднощі, які виникли під час взаємодії. Потім вони міняються ролями та повторюють вправу, фокусуючись на спостереженні власних емоцій і реакцій. Це дає змогу відчувати досвід іншої ролі та розвинути емпатійне сприйняття. Важливо також аналізувати, як змінюється стиль комунікації в залежності від позиції. Наступним етапом є письмовий аналіз: учасники описують власні стратегії та їхню ефективність. Регулярне виконання вправи сприяє формуванню навичок адаптації комунікаційних стратегій. Студенти вчаться враховувати різні психологічні типи та емоційні стани. Важливо визначити, які прийоми були найбільш результативними.

4. Вправа «Емоційний колаж» – студенти створюють колаж, що відображає спектр власних емоцій та їх прояв у комунікації. Використовуються малюнки, слова, символи, кольори, які асоціюються з різними емоційними станами. Після завершення колажу учасники презентують його групі, описуючи, які емоції вони відчували у різних ситуаціях та як ці емоції впливали на комунікацію. Далі обговорюються спостереження: що найбільше вплинуло на ефективність взаємодії, які емоції були складними для контролю. Важливо аналізувати власні емоційні патерни та те, як вони впливають на професійну діяльність психолога. Наступним етапом є письмове відображення висновків і рекомендацій для себе.

5. Вправа «Коло зворотного зв'язку» – учасники стають у коло і по черзі описують власні комунікативні труднощі або ситуації взаємодії, які викликали складнощі. Інші учасники дають зворотний зв'язок, акцентуючи увагу на сильних сторонах і можливостях для покращення. Після обговорення ведеться аналіз, що було ефективним у передачі інформації та емоцій, а що можна вдосконалити. Важливо розвивати вміння сприймати критику конструктивно та не оборонно. Наступним етапом є письмове фіксування висновків і особистих стратегій подальшої роботи. Вправа стимулює розвиток комунікативної рефлексивності, саморегуляції та емпатії. Студенти аналізують вплив власних емоцій на поведінку під час спілкування.

6. Вправа «Інтерв'ю у колеги» – студенти працюють у парах, беручи інтерв'ю один у одного на визначену тему, наприклад, про професійні цінності психолога або складні комунікативні ситуації. Після інтерв'ю кожен записує власні спостереження щодо поведінки, невербальних сигналів і емоційного стану співрозмовника. Наступним кроком є обмін спостереженнями та обговорення того, що було помітно, а що не вдалося правильно інтерпретувати. Важливо аналізувати власні упередження та проєкції у сприйнятті іншого. Після обговорення робиться письмовий висновок із рекомендаціями для саморозвитку. Вправа розвиває уважність, емпатію та здатність до точного сприйняття емоцій співрозмовника. Студенти вчаться адаптувати питання і стиль комунікації залежно від реакцій іншого. Регулярне виконання підвищує рівень комунікативної рефлексивності та професійної чутливості.

7. Вправа «Рольові міні-сценки» – студенти отримують комунікативні ситуації, пов'язані з професійною діяльністю психолога (консультація клієнта з емоційними труднощами або конфлікт у колективі). Кожна пара або невелика група розіграє коротку сценку, після чого учасники аналізують поведінку один одного та ефективність комунікації. Особлива увага приділяється невербальним сигналам, тональності голосу, темпу мовлення та рівню емпатійної взаємодії. Після кожної сценки проводиться обговорення, де студенти зазначають, що було ефективним, а що потребує покращення. Важливо відзначати власні емоційні реакції і їх вплив на поведінку. Учасники роблять письмові нотатки про власні спостереження, аналізуючи сильні та слабкі сторони комунікації.

8. Вправа «Журнал спостережень» – студенти протягом тижня ведуть щоденник спостережень власних комунікативних ситуацій у професійному та навчальному середовищі. Важливо описувати, які емоції відчувалися, як вони впливали на ефективність взаємодії, які труднощі виникали. Кожен запис супроводжується аналізом власних реакцій і стратегіями регуляції емоцій. Наступним етапом є обговорення в групі, де студенти діляться спостереженнями та отримують рекомендації від колег. Вправа стимулює розвиток саморефлексії, аналізу поведінки та усвідомлення власних комунікативних патернів. Регулярна практика сприяє підвищенню рівня комунікативної чутливості та емпатії.

Учасники формують навички критичного аналізу власного спілкування і визначення сильних та слабких сторін. Журнал допомагає відстежувати прогрес у розвитку комунікативної рефлексивності.

9. Вправа «Дебати на професійні теми» – студенти поділяються на дві команди і обговорюють актуальні професійні питання, наприклад, етичні дилеми психологічної практики або підходи до консультування. Кожен учасник повинен аргументовано відстоювати свою позицію та уважно слухати опонентів. Вправа охоплює не лише вербальну комунікацію, а й оцінку невербальних сигналів та емоційного стану учасників. Після завершення дебатів проводиться групова рефлексія, де аналізуються успішні стратегії та помилки у спілкуванні. Учасники фіксують власні емоційні реакції і оцінюють, наскільки вдалося залишатися об'єктивними та емпатійними. Важливо відзначати, як впливали власні цінності та упередження на ефективність комунікації.

10. Вправа «Рефлексивне відеоспостереження» – студенти записують на відео власні комунікативні дії під час навчальних або практичних занять. Після перегляду кожен аналізує власні жести, міміку, тон голосу, темп мовлення та емоційні реакції. Особлива увага приділяється моментам, де емоційна реакція могла вплинути на ефективність спілкування. Наступним етапом є обговорення з наставником або колегами, де отримується конструктивний зворотний зв'язок. Вправа допомагає виявити непомітні для свідомості патерни поведінки, які можуть заважати професійній діяльності. Студенти вчаться усвідомлювати власний вплив на співрозмовника та адаптувати стиль комунікації. Регулярне виконання підвищує рівень саморефлексії, емпатії та комунікативної чутливості.