

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Соціально-гуманітарний факультет**  
**Кафедра психології та соціальної роботи**

**КУЗІВ Юлія Юріївна**

**Комунікативна гнучкість і професійне вигорання психологів: роль  
емоційної регуляції /**  
**Communicative Flexibility and Professional Burnout in Psychologists:**  
**The Role of Emotional Regulation**

спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПС-42

Ю. Ю. Кузів

---

Науковий керівник

д.філософії, А. В. Антошків

---

Кваліфікаційну роботу

Допущено до захисту:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ А. Н. Гірняк

**ТЕРНОПІЛЬ – 2026**  
**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	8
1.1. Поняття комунікативної гнучкості у психологічній науці.....	8
1.2. Професійне виховання майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема.....	11
1.3. Значення комунікативної гнучкості у професійному становленні психолога .....	16
1.4. Емоційна регуляція як чинник ефективної професійної комунікації психолога.....	19
Висновки до розділу 1 .....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОМУНІКАТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ, ПРОФЕСІЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	25
2.1. Організація дослідження .....	25
2.2. Аналіз рівня сформованості комунікативної гнучкості майбутніх психологів .....	28
2.3. Дослідження особливостей емоційної регуляції студентів-психологів.....	32
2.4. Взаємозв'язок комунікативної гнучкості та емоційної регуляції у процесі професійного виховання психологів .....	39
Висновки до розділу 2 .....	43
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	45
3.1. Напрями вдосконалення професійного виховання майбутніх психологів у закладі вищої освіти.....	45

3.2. Програма розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів.....	48
3.3. Оцінка ефективності запропонованої програми .....	54
Висновки до розділу 3 .....	59
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасна професійна підготовка майбутніх психологів відбувається в умовах ускладнення соціальних взаємодій, зростання кількості кризових ситуацій, підвищення вимог до якості психологічної допомоги та необхідності швидкої адаптації фахівця до різних категорій клієнтів. Професійна діяльність психолога передбачає не лише володіння теоретичними знаннями, психодіагностичними методиками та консультативними техніками, а й наявність розвинених особистісно-професійних якостей, серед яких особливе місце посідають комунікативна гнучкість, емоційна саморегуляція, емпатійність, рефлексивність, толерантність до невизначеності та здатність конструктивно взаємодіяти в різних професійних ситуаціях.

Комунікативна гнучкість є важливою характеристикою майбутнього психолога, оскільки саме через спілкування реалізуються основні напрями його професійної діяльності: індивідуальне консультування, психодіагностика, психокорекційна робота, психопрофілактика, просвітницька діяльність, групова взаємодія, супровід клієнтів у складних життєвих обставинах. Психолог має вміти адаптувати стиль спілкування до віку, емоційного стану, особистісних особливостей, соціального досвіду та запиту клієнта. Недостатня комунікативна гнучкість може ускладнювати встановлення довіри, знижувати ефективність психологічного контакту, провокувати непорозуміння, професійні помилки та емоційне напруження у взаємодії.

Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті професійного виховання майбутніх психологів. Професійне виховання не обмежується засвоєнням навчального матеріалу чи формуванням окремих професійних умінь. Воно передбачає цілеспрямований розвиток професійної позиції, етичної відповідальності, культури спілкування, готовності до саморозвитку, здатності до емоційно виваженої поведінки та усвідомлення соціальної значущості

професії психолога. У цьому процесі важливо не лише навчити майбутнього фахівця застосовувати психологічні технології, а й сформувати його здатність до уважної, гнучкої, безпечної та екологічної комунікації.

Водночас комунікативна гнучкість майбутнього психолога значною мірою пов'язана з рівнем розвитку емоційної регуляції. Професійне спілкування психолога часто відбувається у ситуаціях емоційної напруги, конфлікту, тривоги, переживання втрати, фрустрації або невизначеності. За таких умов фахівець має зберігати внутрішню стійкість, контролювати власні емоційні реакції, не переносити особисті переживання на клієнта, підтримувати професійну дистанцію і водночас залишатися емпатійним та відкритим до взаємодії. Тому емоційна регуляція виступає важливим чинником ефективної професійної комунікації, умовою розвитку комунікативної гнучкості.

Отже, актуальність теми дипломної роботи зумовлена суперечністю між високими вимогами до комунікативної, емоційної та професійної готовності майбутніх психологів і недостатньою розробленістю психолого-педагогічних умов цілеспрямованого розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції у процесі їхнього професійного виховання. Саме ця суперечність визначила вибір теми дослідження: «Комунікативна гнучкість і професійне виховання психологів: роль емоційної регуляції».

**Мета дослідження**– теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок комунікативної гнучкості й емоційної регуляції у процесі професійного виховання майбутніх психологів.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння комунікативної гнучкості, професійного виховання майбутніх психологів та емоційної регуляції у психологічній науці.

2. Визначити значення комунікативної гнучкості й емоційної регуляції у професійному становленні та ефективній комунікації майбутнього психолога.

3. Організувати та провести емпіричне дослідження рівня сформованості комунікативної гнучкості, особливостей емоційної регуляції та взаємозв'язку між ними у студентів-психологів.

4. Розробити, впровадити й оцінити ефективність програми розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів у процесі їхнього професійного виховання.

**Об'єкт дослідження** – професійне виховання майбутніх психологів у закладі вищої освіти.

**Предмет дослідження** – роль емоційної регуляції у розвитку комунікативної гнучкості майбутніх психологів у процесі професійного виховання.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що рівень комунікативної гнучкості майбутніх психологів пов'язаний з особливостями їхньої емоційної регуляції: студенти з вищим рівнем здатності до усвідомлення, контролю та конструктивного вираження емоцій демонструють вищу готовність до гнучкої професійної комунікації. Розвиток комунікативної гнучкості буде більш ефективним за умови впровадження спеціально організованої психолого-педагогічної програми, спрямованої на формування навичок емоційної саморегуляції, рефлексії, емпатійного слухання, адаптації стилю спілкування та конструктивного реагування у складних комунікативних ситуаціях.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс **методів**:

– теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми комунікативної гнучкості, професійного виховання майбутніх психологів, емоційної регуляції та професійної комунікації;

– емпіричні методи: психодіагностичне тестування (методика діагностики комунікативного контролю М. Шнайдера, методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей КОС-2, україномовна версія шкали труднощів емоційної регуляції DERS, опитувальник емоційної регуляції ERQ Дж. Гросса);

– методи математико-статистичної обробки даних: кількісний і якісний аналіз результатів, обчислення середніх значень, відсоткових показників, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між показниками комунікативної гнучкості та емоційної регуляції.

**Наукова новизна дослідження** полягає в уточненні змісту комунікативної гнучкості майбутнього психолога як професійно важливої якості, що виявляється у здатності адаптувати стиль спілкування до особливостей клієнта, ситуації та професійного завдання; у теоретичному обґрунтуванні ролі емоційної регуляції як чинника ефективної професійної комунікації; в емпіричному виявленні взаємозв'язку між рівнем комунікативної гнучкості та особливостями емоційної регуляції студентів-психологів; у розробленні програми розвитку комунікативної гнучкості й емоційної регуляції в процесі професійного виховання майбутніх психологів.

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що його результати можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти, під час організації тренінгових занять, практичних курсів із психологічного консультування, комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції та професійної етики. Запропонована програма розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції може бути використана викладачами, кураторами академічних груп, практичними психологами закладів освіти, керівниками практики та самими студентами для підвищення рівня професійної готовності до майбутньої психологічної діяльності.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 6 рисунків, 1 додаток. Список використаних джерел налічує 40 найменувань.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

### 1.1. Поняття комунікативної гнучкості у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема комунікативної гнучкості розглядається в контексті ширших понять – комунікативної компетентності, соціальної адаптивності, емоційної саморегуляції, рефлексивності та здатності особистості ефективно будувати взаємодію в мінливих соціальних умовах. Комунікативна гнучкість є не окремою ізольованою рисою, а складною інтегральною характеристикою, яка виявляється у здатності людини змінювати стиль спілкування відповідно до ситуації, особливостей співрозмовника, емоційного фону взаємодії, професійного завдання та очікуваного результату комунікації. Для майбутнього психолога ця якість має особливе значення, оскільки його професійна діяльність безпосередньо пов'язана з міжособистісним контактом, консультуванням, психодіагностикою, психокорекцією, профілактичною та просвітницькою роботою [11].

У науковому дискурсі комунікативну гнучкість доцільно розглядати як один із проявів комунікативної компетентності. В. Казібекова визначає комунікативну компетентність як інтегральне, відносно стійке й цілісне утворення, що виявляється через індивідуально-психологічні особливості поведінки, взаємодії та спілкування, а також охоплює знання, досвід, особистісні якості й здібності, які забезпечують ефективне виконання комунікативних функцій. У межах її дослідження підкреслено, що майбутні психологи демонструють вищу соціально-комунікативну адаптивність, толерантність і здатність до саморегуляції емоційних станів, що безпосередньо пов'язано з гнучкістю спілкування [12].

Комунікативна гнучкість передбачає не лише вміння говорити зрозуміло й переконливо, а й здатність слухати, інтерпретувати вербальні та невербальні сигнали, змінювати комунікативну стратегію, уникати категоричності, зберігати тактовність і підтримувати психологічно безпечний контакт. С. Шевченко та Н. Фалько наголошують, що розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів є важливою умовою їхньої професійної підготовки, оскільки психолог має бути здатним до продуктивної взаємодії, встановлення довірливого контакту, адекватного реагування на емоційний стан співрозмовника та конструктивного розв'язання комунікативних труднощів [12].

Важливою ознакою комунікативної гнучкості є її ситуативна зумовленість. Це означає, що ефективний комунікатор не використовує один і той самий стиль взаємодії в усіх ситуаціях, а добирає способи спілкування залежно від контексту. У роботі психолога така здатність проявляється в умінні по-різному будувати контакт із дитиною, підлітком, дорослим клієнтом, людиною у кризовому стані, групою, колегою або представником адміністрації. А. Шкурко, аналізуючи критерії та показники розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців із психології, підкреслює необхідність урахування когнітивно-мовленнєвого, інтерактивно-комунікативного та діяльнісно-перцептивного критеріїв. Особливо важливими є здатність установлювати комунікативні зв'язки з різними категоріями клієнтів, швидко адаптуватися до різноманітних ситуацій, здійснювати рефлексію та добирати адекватні способи професійної взаємодії [32].

У психологічній науці комунікативна гнучкість тісно пов'язується з особистісною зрілістю, рефлексивністю та професійною спрямованістю. Вона передбачає здатність людини усвідомлювати власну позицію, аналізувати реакції співрозмовника, коригувати поведінку відповідно до змін у комунікативній ситуації та не втрачати етичних орієнтирів у процесі взаємодії. Ж. Богдан розглядає комунікативну гнучкість як компонент *soft skills* майбутніх фахівців і визначає її як здатність особистості швидко й доречно

адаптуватися до нових соціальних ролей та змін у міжособистісній комунікації. Дослідниця підкреслює, що ця якість виконує системотвірну функцію, оскільки поєднує емоційний інтелект, здатність до діалогу, толерантність і стратегічне мислення в контексті соціальної взаємодії [2].

Особливого значення поняття комунікативної гнучкості набуває у підготовці саме майбутніх психологів. Професійна діяльність психолога потребує здатності будувати контакт не формально, а індивідуалізовано, з урахуванням особистісних, вікових, емоційних, соціальних і культурних особливостей клієнта. В. Шевчук, М. Тесленко та Л. Клевака зазначають, що комунікативна компетентність майбутніх психологів є багаторівневою системою знань, умінь і особистісних якостей, яка забезпечує успішність соціальної взаємодії. Науковці підкреслюють, що її формування пов'язане з ціннісними орієнтаціями студентів, адже гуманістичні цінності сприяють розвитку емпатії, здатності створювати сприятливу атмосферу спілкування та ефективно вирішувати конфлікти [34].

Комунікативна гнучкість майбутнього психолога має також емоційний вимір. Вона неможлива без вміння розпізнавати власні емоції, контролювати імпульсивні реакції, зберігати професійну дистанцію та водночас підтримувати емпатійний контакт. С. Асатрян підкреслює, що емоційний інтелект є важливим чинником професійної компетентності студентів-психологів, оскільки забезпечує розвиток емоційної саморегуляції, емпатії, стресостійкості, ефективної міжособистісної взаємодії та здатності приймати обґрунтовані рішення у професійній діяльності. У цьому контексті комунікативна гнучкість постає не тільки як поведінкова здатність змінювати стиль спілкування, а і як внутрішня готовність керувати власним емоційним станом у процесі контакту з іншою людиною [1].

У зарубіжній психології проблема гнучкості розглядається ширше – як здатність особистості адаптувати когнітивні, поведінкові й емоційні реакції до змін середовища. Ф. Боргезі, А. Кіріко та П. Чипрессо зазначають, що ментальна гнучкість є загальною здатністю людини змінювати способи

реагування відповідно до вимог ситуації, а емоційна регуляційна гнучкість передбачає вміння добирати й перемикає стратегії регуляції емоцій залежно від контексту. Для аналізу комунікативної гнучкості цей підхід є важливим, оскільки професійне спілкування психолога також потребує постійного узгодження поведінкових і емоційних реакцій із конкретною ситуацією взаємодії [38].

Отже, у психологічній науці комунікативну гнучкість можна визначити як інтегральну професійно важливу якість особистості, що забезпечує здатність адаптувати зміст, стиль, тон, темп і стратегію спілкування відповідно до умов комунікативної ситуації та особливостей співрозмовника. Вона охоплює когнітивний компонент, пов'язаний із розумінням закономірностей спілкування; емоційно-регулятивний компонент, що забезпечує контроль власних реакцій; поведінковий компонент, який виявляється у виборі адекватних способів взаємодії; та рефлексивний компонент, що дозволяє аналізувати й коригувати власну комунікативну поведінку. Для майбутніх психологів комунікативна гнучкість є необхідною умовою професійного становлення, оскільки саме вона забезпечує якість психологічного контакту, ефективність консультативної взаємодії, здатність до етичного спілкування та готовність до роботи з різними категоріями клієнтів.

## **1.2. Професійне виховання майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема**

Професійне виховання майбутніх психологів є однією з важливих проблем сучасної психолого-педагогічної науки, оскільки підготовка фахівця у сфері психології не може зводитися лише до засвоєння теоретичних знань, опанування психодіагностичних методик або формального набуття практичних умінь. Професія психолога належить до професій типу «людина – людина», тому її зміст безпосередньо пов'язаний із міжособистісною взаємодією, підтримкою, консультуванням, етично відповідальним впливом на іншу

особистість, умінням працювати з емоційними станами, кризовими переживаннями, конфліктами та складними життєвими ситуаціями. Саме тому професійне виховання майбутніх психологів має розглядатися як цілеспрямований процес формування не лише професійної компетентності, а й професійної самосвідомості, ціннісних орієнтацій, етичної культури, комунікативної зрілості, емоційної стійкості та готовності до відповідальної психологічної практики.

У сучасних дослідженнях професійна підготовка майбутніх психологів дедалі частіше трактується як складний процес особистісно-професійного становлення. Н. Шель підкреслює, що професійна компетентність майбутнього психолога не є прямим і автоматичним результатом навчання, а формується як наслідок саморозвитку, особистісного зростання, самоорганізації та узагальнення власного досвіду. Дослідниця наголошує, що професійна компетентність психолога має динамічний характер, оскільки її зміст змінюється відповідно до запитів клієнтів, суспільних викликів і розвитку психологічної науки [35]. З цієї позиції професійне виховання майбутніх психологів слід розуміти як процес створення таких освітніх умов, у яких студент не тільки засвоює знання, а й поступово формує власну професійну позицію, усвідомлює особисту відповідальність за результати майбутньої діяльності та розвиває здатність до професійної рефлексії.

Професійне виховання майбутніх психологів має виразний психолого-педагогічний зміст, оскільки поєднує завдання навчання, розвитку, самовиховання і професійної соціалізації. Воно охоплює формування мотивації до професії, позитивного ставлення до психологічної діяльності, здатності до емпатії, відповідальності, толерантності, етичного мислення, готовності до співпраці та постійного самовдосконалення. В. Шахов і В. Шахов, досліджуючи становлення професійної ідентичності майбутніх психологів, зазначають, що професійна підготовка у ЗВО є важливим періодом формування уявлень студента про себе як майбутнього фахівця, про цінність обраної професії, її соціальне призначення і вимоги до особистості психолога [29]. Отже,

професійне виховання майбутнього психолога пов'язане не лише з передаванням професійного досвіду, а й із формуванням професійної ідентичності, тобто внутрішнього прийняття студентом ролі психолога.

Важливою складовою професійного виховання є розвиток професійної самосвідомості майбутнього психолога. Професійна самосвідомість передбачає розуміння власних можливостей, особистісних ресурсів, професійних цілей, обмежень, сильних і слабких сторін, а також усвідомлення норм, цінностей і меж психологічної діяльності. Л. Коняєва та М. Шопша доводять, що професійна ідентичність студентів-психологів на етапі професійної соціалізації пов'язана з мотивацією до навчання, рефлексією, емпатійними здібностями та смисложиттєвими орієнтаціями. Науковці підкреслюють, що активна суб'єктна позиція студентів сприяє глибшому оволодінню професією, розвитку емпатії та усвідомленню психології як сфери самореалізації [16]. Це свідчить про те, що професійне виховання має бути спрямоване на активізацію внутрішньої позиції студента, його здатності свідомо обирати способи професійної поведінки та відповідально ставитися до власного розвитку.

Особливе місце у професійному вихованні майбутніх психологів посідає формування професійно важливих якостей. До них належать комунікативні здібності, емоційна стійкість, професійна спостережливість, критичне мислення, рефлексивність, прийняття іншої людини, автентичність, професійна етика та психологічна стабільність. О. Брюховецька та Т. Чаусова зазначають, що формування професійно важливих якостей майбутніх психологів потребує організаційно-психологічного супроводу, який передбачає створення оптимальних умов, визначення змісту підготовки, використання інноваційних форм і методів навчання та підтримку студентів у процесі їх професійного становлення [2]. Такий підхід дозволяє розглядати професійне виховання як системний процес, у якому важливу роль відіграють не лише навчальні дисципліни, а й освітнє середовище, взаємодія з викладачами, тренінгова робота, практика, супервізія та рефлексивний аналіз професійних ситуацій.

Професійне виховання майбутніх психологів також має етичний і правовий вимір. Це пояснюється тим, що психолог працює з особистою інформацією, емоційно вразливими станами, конфіденційними даними, проблемами сімейної, освітньої, професійної та особистісної сфери клієнта. С. Курінна, Я. Сівак і Я. Курінний підкреслюють, що професійна підготовка майбутніх психологів має бути пов'язана з формуванням професійної самосвідомості, яка включає емоційний, моральний, етичний і правовий аспекти. На думку авторів, етико-правова культура є важливою ознакою професійної кваліфікації психолога, оскільки вона забезпечує здатність діяти відповідально, дотримуватися норм професійної діяльності та вибудовувати власний стиль роботи на основі моральних і правових принципів [23]. У цьому контексті професійне виховання майбутніх психологів має бути спрямоване на формування не лише знань про етичні кодекси, а й внутрішньої готовності діяти відповідно до принципів конфіденційності, поваги до гідності клієнта, професійної відповідальності та недопущення психологічної шкоди.

Педагогічні умови професійного виховання майбутніх психологів передбачають цілеспрямовану організацію освітнього процесу, у якому теоретичні знання поєднуються з практичними завданнями, аналізом професійних ситуацій, тренінговими вправами, самоспостереженням, рефлексією та практикою взаємодії. Л. Цибулько та В. Юрченко наголошують, що формування етико-правової культури майбутніх психологів потребує стимулювання пізнавального інтересу до моральних і правових знань, використання активних методів навчання, розвитку рефлексивної позиції та актуалізації потреби у саморозвитку [25]. Це положення є важливим для розуміння професійного виховання як процесу, у якому студент поступово навчається не тільки знати професійні норми, а й застосовувати їх у складних ситуаціях майбутньої практичної діяльності.

Професійне виховання майбутніх психологів має враховувати й нові соціальні виклики. Сучасний психолог працює в умовах криз, воєнного стану, поширення психологічної травматизації, інклюзивних освітніх практик,

цифровізації, зростання потреби у дистанційному консультуванні та міждисциплінарній взаємодії. І. Калиновська, аналізуючи проблемне поле професійної підготовки майбутніх психологів до роботи в системі інклюзивної освіти, підкреслює необхідність оновлення теоретико-методологічних засад підготовки фахівців відповідно до сучасних освітніх реформ і суспільних потреб [13].

Зарубіжні дослідження також підтверджують значення активних і практико-орієнтованих методів у підготовці майбутніх психологів. О. Дудар зазначає, що розвиток міжособистісних навичок майбутніх психологів-консультантів ефективно відбувається через соціальну взаємодію, кейс-методи, групові обговорення, наставництво, рольові ігри та цифрові інструменти. Дослідниця підкреслює, що такі методи сприяють розвитку емпатії, активного слухання, вміння керувати емоційними станами та конструктивно вирішувати конфлікти [39].

Отже, професійне виховання майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема охоплює комплекс взаємопов'язаних завдань: формування професійної компетентності, професійної ідентичності, самосвідомості, етичної культури, емоційної стійкості, комунікативної зрілості та готовності до практичної діяльності. Його специфіка полягає в тому, що особистість майбутнього психолога є не лише носієм професійних знань, а й головним інструментом психологічної допомоги. Тому освітній процес у закладі вищої освіти має бути спрямований на поєднання теоретичної підготовки, практичного досвіду, рефлексії, саморозвитку, тренінгової роботи та психолого-педагогічного супроводу. У цьому контексті комунікативна гнучкість і емоційна регуляція виступають важливими складовими професійного виховання майбутніх психологів, оскільки саме вони забезпечують здатність майбутнього фахівця будувати ефективну, етичну та психологічно безпечну взаємодію з клієнтами, колегами й освітнім середовищем.

### **1.3. Значення комунікативної гнучкості у професійному становленні психолога**

Професійне становлення психолога є тривалим і багатовимірним процесом, у межах якого майбутній фахівець не лише засвоює систему теоретичних знань, а й формує власну професійну позицію, етичну відповідальність, здатність до рефлексії, емоційної саморегуляції та ефективної взаємодії з різними категоріями клієнтів. Однією з ключових умов такого становлення є комунікативна гнучкість, оскільки професія психолога безпосередньо пов'язана зі спілкуванням, побудовою довіри, аналізом переживань людини, підтримкою у складних ситуаціях та створенням безпечного психологічного простору. На відміну від формального володіння мовленням, комунікативна гнучкість передбачає здатність змінювати стиль, тон, темп, зміст і стратегію взаємодії відповідно до емоційного стану співрозмовника, специфіки запиту, віку, соціального досвіду та особистісних особливостей клієнта [28].

У професійному становленні майбутнього психолога комунікативна гнучкість виступає не допоміжною, а базовою якістю, адже саме через комунікацію реалізуються основні види психологічної діяльності: консультування, психодіагностика, психокорекція, психопрофілактика, тренінгова та просвітницька робота. С. Вдович та О. Лозинська наголошують, що комунікація є головним інструментом професійної діяльності психолога, необхідним для ефективної взаємодії з клієнтами, проведення діагностики, консультування, терапії та популяризації психологічних знань. Дослідниці підкреслюють, що розвиток комунікативних здібностей є важливою умовою професійної компетентності, позитивного іміджу, ефективної адаптації, якісного проведення тренінгів, взаємодії з колегами й клієнтами, урегулювання конфліктів і запобігання професійному вигоранню [5].

Значення комунікативної гнучкості полягає насамперед у тому, що вона забезпечує здатність психолога встановлювати й підтримувати контакт із

клієнтом у різних професійних ситуаціях. Психолог не може діяти за єдиною комунікативною схемою, оскільки кожен клієнт має власний досвід, емоційну чутливість, стиль реагування, рівень відкритості, довіри або опору. Саме тому майбутній фахівець має навчитися розпізнавати комунікативну ситуацію, добирати адекватні слова, використовувати активне слухання, уточнення, перефразування, підтримувальні репліки, паузи, невербальні засоби спілкування та зворотний зв'язок. В. Казібекова, досліджуючи психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх фахівців, зазначає, що студенти-психологи демонструють розвинену соціально-комунікативну адаптивність, толерантність і здатність до саморегуляції емоційних станів, що дає їм змогу ефективніше взаємодіяти з різними людьми та пристосовуватися до мінливих соціальних обставин [12].

Комунікативна гнучкість має важливе значення і для формування професійної ідентичності психолога. У процесі навчання студент поступово переходить від загального інтересу до психології до усвідомлення себе як майбутнього фахівця, здатного надавати психологічну допомогу, будувати професійні стосунки, діяти відповідально та етично. В. Шахов і В. Шахов підкреслюють, що професійна ідентичність майбутніх психологів формується у процесі професійної підготовки у ЗВО та пов'язана з динамікою уявлень студентів про себе як фахівців, із прийняттям професійної ролі та усвідомленням змісту майбутньої діяльності [30]. У цьому контексті комунікативна гнучкість є одним із практичних проявів професійної ідентичності, оскільки студент починає не просто спілкуватися, а усвідомлено використовувати комунікацію як професійний інструмент.

Особливо важливо, що комунікативна гнучкість дозволяє майбутньому психологу поєднувати емпатію з професійною дистанцією. Психолог має бути відкритим до переживань клієнта, але водночас не втрачати здатності до об'єктивного аналізу ситуації, не нав'язувати власні оцінки, не переносити особистий досвід на клієнта і не підміняти професійну допомогу побутовою порадою. В. Шевчук, М. Тесленко та Л. Клевака визначають комунікативну

компетентність майбутніх психологів як багаторівневу систему знань, умінь і особистісних якостей, що забезпечує успішність соціальної взаємодії. Науковці зазначають, що гуманістичні цінності сприяють розвитку емпатії, здатності створювати сприятливу атмосферу спілкування та ефективно вирішувати конфлікти [34].

У професійному становленні психолога комунікативна гнучкість виконує також адаптаційну функцію. Майбутній фахівець має бути готовим до роботи в різних організаційних, соціальних і кризових умовах: у закладах освіти, центрах психологічної допомоги, реабілітаційних установах, соціальних службах, приватній практиці, онлайн-консультуванні, групових і міждисциплінарних форматах. А. Шкурко вказує, що розвиток комунікативної компетентності майбутніх фахівців із психології має оцінюватися з урахуванням критеріїв і показників, які відповідають специфіці професійної діяльності та сприяють формуванню висококваліфікованого фахівця. Авторка підкреслює значення когнітивно-мовленнєвого, інтерактивно-комунікативного та діяльнісно-перцептивного компонентів, що дозволяють оцінювати реальний рівень готовності студентів до професійної взаємодії [36].

Сучасні умови професійної підготовки психологів в Україні посилюють значення комунікативної гнучкості через необхідність роботи з людьми, які переживають стрес, втрату, тривогу, вимушене переміщення, адаптаційні труднощі або травматичний досвід. В. Вінс та М. Лещенко зазначають, що в умовах воєнного часу комунікативна компетентність майбутніх психологів стає ключовим чинником професійної успішності, оскільки саме через комунікацію відбувається встановлення довіри з клієнтом, виявлення його потреб, підтримка та допомога в подоланні психотравмувальних ситуацій. Авторки підкреслюють необхідність формування емпатії, емоційної стабільності, активного слухання, зворотного зв'язку, життєстійкості та здатності гнучко діяти у кризових обставинах [6].

Комунікативна гнучкість має значення і як складова *soft skills* майбутнього психолога. Вона забезпечує не лише ефективність професійного

контакту, а й здатність працювати в команді, брати участь у супервізії, презентувати результати психологічної роботи, вести професійний діалог, коректно реагувати на критику, запобігати конфліктам і конструктивно взаємодіяти з представниками інших професій. Ж. Богдан розглядає комунікативну гнучкість як ключовий компонент soft skills майбутніх фахівців і підкреслює її значення для ефективної адаптації, соціальної відповідальності та конструктивної міжособистісної взаємодії в умовах кризових змін [2]. У цьому аспекті комунікативна гнучкість є не лише професійною, а й соціальною якістю, яка підвищує здатність психолога діяти ефективно в різних міжособистісних і професійних ситуаціях.

Отже, комунікативна гнучкість має визначальне значення у професійному становленні психолога, оскільки забезпечує здатність майбутнього фахівця встановлювати довіру, адаптувати стиль спілкування до потреб клієнта, підтримувати професійну етику, ефективно діяти в конфліктних і кризових ситуаціях, співпрацювати з колегами та зберігати власну емоційну стійкість. Вона поєднує когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісний і рефлексивний компоненти професійної підготовки. Саме тому розвиток комунікативної гнучкості має бути одним із пріоритетних напрямів професійного виховання майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

#### **1.4. Емоційна регуляція як чинник ефективної професійної комунікації психолога**

Емоційна регуляція є одним із ключових чинників ефективної професійної комунікації психолога, оскільки його діяльність безпосередньо пов'язана з постійною взаємодією з людьми, які можуть перебувати у стані тривоги, напруження, розгубленості, втрати, конфлікту, фрустрації або психологічної кризи. На відміну від багатьох інших професій, у яких емоційний компонент комунікації може мати другорядне значення, у роботі психолога саме емоційно врівноважена, емпатійна й водночас професійно контрольована

взаємодія є основою встановлення довіри, підтримання психологічного контакту та створення безпечного простору для клієнта. Тому емоційна регуляція майбутнього психолога має розглядатися не лише як особистісна здатність керувати власними переживаннями, а і як професійно важлива якість, що забезпечує ефективність консультативної, діагностичної, корекційної, профілактичної та просвітницької діяльності.

У психологічній науці емоційна регуляція розуміється як здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати інтенсивність емоційних реакцій, обирати доцільні способи їх вираження та підтримувати внутрішню рівновагу в ситуаціях напруженої взаємодії. Для психолога ця здатність особливо важлива, оскільки професійне спілкування часто відбувається не в нейтральних, а в емоційно насичених умовах. О. Кулешова та І. Захарченко підкреслюють, що емоційна саморегуляція є ключовою умовою збереження психічного здоров'я майбутніх психологів, оскільки вона сприяє формуванню стійкості до стресу, розвитку емоційного інтелекту, адаптації до майбутньої професійної діяльності та підтриманню особистісного благополуччя [17].

Емоційна регуляція безпосередньо впливає на якість професійної комунікації психолога, оскільки визначає його здатність залишатися уважним, спокійним і включеним у взаємодію навіть тоді, коли клієнт демонструє сильні емоційні реакції. Психолог не повинен механічно пригнічувати власні емоції, однак має вміти усвідомлювати їхній вплив на професійну поведінку, не переносити особисті переживання на клієнта, не реагувати імпульсивно та не порушувати етичні межі взаємодії. С. Асатрян зазначає, що емоційний інтелект майбутніх психологів є важливим чинником їхньої професійної компетентності, адже забезпечує розвиток емоційної саморегуляції, емпатії, стресостійкості, ефективної міжособистісної взаємодії та здатності приймати обґрунтовані рішення у професійній діяльності [1].

Важливо підкреслити, що емоційна регуляція тісно пов'язана з комунікативною гнучкістю психолога. Якщо фахівець здатний усвідомлювати

власний емоційний стан і контролювати інтенсивність реакцій, він легше адаптує стиль спілкування до конкретної ситуації, обирає доречні слова, зберігає тактовність, підтримує паузу, змінює тон розмови та коригує комунікативну стратегію залежно від стану клієнта. Натомість недостатньо розвинена емоційна регуляція може призводити до поспішних оцінок, надмірної емоційної залученості, захисної поведінки, уникання складних тем або втрати професійної дистанції. Л. Мороз та О. Кобець доводять, що розвиток емоційного інтелекту під час здобуття психологічної освіти є необхідною умовою успішного професійного становлення майбутніх психологів, оскільки емоційний інтелект поєднує когнітивні й емоційні компоненти, забезпечує міжособистісну взаємодію, саморегуляцію та готовність до практичної психологічної діяльності [20].

У професійній комунікації психолога емоційна регуляція виконує кілька важливих функцій. По-перше, вона забезпечує стабільність психологічного контакту, оскільки клієнт відчуває безпеку тоді, коли фахівець демонструє спокій, послідовність і прийняття. По-друге, вона допомагає психологу зберігати емпатію без емоційного злиття з клієнтом. По-третє, емоційна регуляція сприяє конструктивному реагуванню на складні комунікативні ситуації: агресію, опір, мовчання, плач, роздратування, недовіру або провокаційні висловлювання клієнта. По-четверте, вона підтримує професійну рефлексію, оскільки психолог може аналізувати не лише слова клієнта, а й власні внутрішні реакції на них. У цьому контексті емоційна регуляція є основою не тільки ефективної комунікації, а й професійної самосвідомості психолога.

Особливої актуальності проблема емоційної регуляції набуває в умовах кризових соціальних обставин, коли психологи працюють із людьми, які мають травматичний досвід, перебувають у стані тривалого стресу або потребують невідкладної психологічної підтримки. Л. Коняєва та І. Миронюк, досліджуючи емоційну саморегуляцію практичних психологів в умовах воєнного часу, наголошують, що професійне здоров'я психологів включає емоційну стійкість і

здатність до саморегуляції, а розвиток цих навичок сприяє відновленню психологічної рівноваги, збереженню адаптаційних можливостей, профілактиці професійного виснаження та підтриманню професійної ефективності [16]. Це положення є важливим для підготовки майбутніх психологів, адже професійна комунікація в сучасних умовах часто потребує не лише знань і технік, а й високої емоційної витримки.

Емоційна регуляція також виступає важливим чинником профілактики професійного вигорання психолога. Постійне слухання складних історій, робота з болісними переживаннями клієнтів, необхідність бути уважним, емпатійним і відповідальним можуть поступово призводити до емоційного виснаження. Якщо психолог не володіє навичками саморегуляції, не вміє відновлювати власні ресурси, розмежовувати особистий і професійний простір, використовувати супервізію та стратегії самопомоги, його комунікація може втрачати якість: знижується уважність, зростає дратівливість, формалізується контакт, з'являється емоційна відстороненість. Т. Карабин зазначає, що майбутні психологи можуть стикатися з академічним і вікарним вигоранням через інтенсивну професійну підготовку, емоційне залучення у навчально-практичний процес, роботу з потенційно травмувальним матеріалом і формування професійної ідентичності [14]. Отже, розвиток емоційної регуляції у студентів-психологів має не лише комунікативне, а й психогігієнічне значення.

У професійній підготовці психологів емоційна регуляція повинна формуватися не стихійно, а цілеспрямовано. Це можливо через тренінгові заняття, рольові ігри, аналіз консультативних випадків, супервізійні обговорення, вправи на усвідомлення емоцій, розвиток емпатії, техніки релаксації, рефлексивні щоденники, моделювання складних комунікативних ситуацій та навчання конструктивного зворотного зв'язку. С. Вдович та О. Лозинська підкреслюють, що комунікація є головним інструментом професійної діяльності психолога, необхідним для взаємодії з клієнтами, проведення діагностики, консультування, терапії та популяризації

психологічних знань, а розвиток комунікативних здібностей сприяє професійній компетентності, ефективній адаптації, взаємодії з колегами й клієнтами та запобіганню професійному вигоранню [5].

Отже, емоційна регуляція є важливим чинником ефективної професійної комунікації психолога, оскільки вона забезпечує здатність фахівця зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати емпатійний контакт, адаптувати стиль спілкування до емоційного стану клієнта, конструктивно реагувати на складні ситуації та дотримуватися професійної етики. Вона поєднує особистісний, комунікативний, професійний і психогігієнічний аспекти діяльності психолога. Саме тому розвиток емоційної регуляції має бути одним із провідних завдань професійного виховання майбутніх психологів, адже без цієї якості неможливі ні комунікативна гнучкість, ні стабільний психологічний контакт, ні ефективна професійна допомога клієнтові.

## **Висновки до розділу 1**

У розділі було розглянуто теоретичні основи дослідження комунікативної гнучкості, професійного виховання майбутніх психологів та ролі емоційної регуляції у професійній комунікації. Встановлено, що комунікативна гнучкість є важливою професійно значущою якістю психолога, яка виявляється у здатності змінювати стиль, зміст, темп і стратегію спілкування відповідно до особливостей клієнта, емоційного контексту та професійної ситуації. Вона забезпечує ефективне встановлення психологічного контакту, підтримання довіри, конструктивне розв'язання комунікативних труднощів і дотримання етичних норм взаємодії.

З'ясовано, що професійне виховання майбутніх психологів є складним психолого-педагогічним процесом, спрямованим не лише на засвоєння знань і формування практичних умінь, а й на розвиток професійної самосвідомості, відповідальності, емпатії, рефлексивності, етичної культури та готовності до роботи з різними категоріями клієнтів. У цьому процесі особливого значення

набуває розвиток комунікативної гнучкості, оскільки саме вона дає змогу майбутньому психологу адаптувати власну поведінку до умов професійної взаємодії.

Обґрунтовано, що емоційна регуляція є важливим чинником ефективної професійної комунікації психолога. Вона забезпечує здатність фахівця усвідомлювати й контролювати власні емоційні реакції, зберігати професійну дистанцію, підтримувати емпатійний контакт і конструктивно реагувати на складні або кризові ситуації. Отже, комунікативна гнучкість та емоційна регуляція є взаємопов'язаними складовими професійного становлення майбутнього психолога, а їх розвиток має бути одним із важливих напрямів професійного виховання у закладі вищої освіти.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОМУНІКАТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ, ПРОФЕСІЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

#### 2.1. Організація дослідження

Емпіричне дослідження зв'язку комунікативної гнучкості, професійного виховання та емоційної регуляції майбутніх психологів було спрямоване на виявлення особливостей професійного становлення студентів-психологів у контексті розвитку їхньої здатності до ефективної, гнучкої та емоційно зрівноваженої професійної комунікації. Вибір саме цих психологічних характеристик зумовлений тим, що професійна діяльність психолога передбачає постійну взаємодію з людьми, роботу з емоційно складними запитами, необхідність установаження довірливого контакту, дотримання етичних меж і здатність адаптувати стиль спілкування до індивідуальних особливостей клієнта.

Дослідження проводилось на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. До вибірки увійшло 60 студентів спеціальності «Психологія» 1-4 курсів, по 15 осіб з кожного курсу. Серед респондентів було 47 жінок, що становить 78% вибірки, та 13 чоловіків, що становить 22%. Такий розподіл відображає загальну тенденцію до фемінізації психологічної освіти, оскільки серед здобувачів спеціальності «Психологія» традиційно переважають студентки. Середній вік респондентів склав 20,3 роки, віковий діапазон – від 17 до 24 років.

Для проведення емпіричного дослідження було використано комплекс реальних україномовних та адаптованих психодіагностичних методик, які дали змогу дослідити три основні блоки показників: комунікативну гнучкість, професійне виховання та емоційну регуляцію.

Для діагностики комунікативної гнучкості було використано методику діагностики комунікативного контролю М. Шнайдера. Вона дає можливість визначити, наскільки особистість здатна контролювати власну поведінку у процесі спілкування, адаптуватися до змін комунікативної ситуації, передбачати враження, яке справляє на інших, і гнучко реагувати на поведінку співрозмовника. Високий рівень комунікативного контролю свідчить про здатність людини легко входити в різні соціальні ролі, швидко змінювати стиль поведінки та ефективно орієнтуватися в ситуації міжособистісної взаємодії [32].

Додатково для вивчення комунікативного блоку було використано методику КОС-2, спрямовану на визначення рівня комунікативних та організаторських схильностей. Вона є доцільною для дослідження майбутніх психологів, оскільки дозволяє оцінити здатність студентів легко вступати в контакт, підтримувати взаємодію, проявляти ініціативу у спілкуванні, орієнтуватися в груповій ситуації та організовувати спільну діяльність. Для майбутнього психолога ці якості є важливими, оскільки професійна діяльність передбачає як індивідуальну роботу з клієнтом, так і групову взаємодію, тренінгову роботу, командну співпрацю та професійне спілкування з колегами [9].

Для діагностики емоційної регуляції було використано україномовну версію шкали труднощів емоційної регуляції DERS. Методика дозволяє оцінити наявність труднощів у сфері емоційної регуляції за такими показниками, як неприйняття власних емоційних реакцій, труднощі цілеспрямованої поведінки, труднощі контролю імпульсів, недостатнє усвідомлення емоцій, обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій та відсутність емоційної чіткості. Для майбутніх психологів ця методика є особливо значущою, оскільки професійне спілкування з клієнтами потребує здатності усвідомлювати власні переживання, зберігати емоційну рівновагу, конструктивно реагувати на складні ситуації та не переносити власні емоційні реакції на клієнта [22].

Додатково було використано опитувальник емоційної регуляції ERQ Дж. Гросса, який дозволяє оцінити дві базові стратегії емоційної регуляції: когнітивну переоцінку та пригнічення емоційної експресії. Когнітивна переоцінка розглядалась як конструктивна стратегія, що полягає у зміні ставлення до емоційно значущої ситуації, тоді як пригнічення експресії характеризує схильність стримувати зовнішнє вираження емоцій без обов'язкового зниження їх внутрішньої інтенсивності. Для студентів-психологів переважання когнітивної переоцінки є важливим показником здатності до професійно зрілої саморегуляції, тоді як надмірне пригнічення емоцій може свідчити про ризик емоційного напруження та зниження якості професійної комунікації [37].

Дослідження проводилося у три етапи. На першому, підготовчому етапі, було визначено мету, завдання, вибірку дослідження, підбрано психодіагностичний інструментарій, підготовлено бланки методик та інструкції для респондентів. Особлива увага приділялася тому, щоб методики відповідали віковим особливостям студентів, темі дослідження та основним компонентам професійного становлення майбутніх психологів.

На другому, діагностичному етапі, було проведено психодіагностичне обстеження студентів. Учасникам пояснювалася мета дослідження, наголошувалося на добровільності участі, анонімності відповідей та використанні результатів лише в узагальненому вигляді. Діагностика проводилася у груповій формі, проте кожен респондент заповнював бланки індивідуально. Середній час виконання всього комплексу методик становив 45–60 хвилин.

На третьому, аналітико-узагальнювальному етапі, було здійснено обробку отриманих результатів. Первинна обробка включала підрахунок індивідуальних балів за кожною методикою, визначення рівнів прояву досліджуваних показників, обчислення кількісних і відсоткових співвідношень. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих показників у контексті професійного становлення студентів-психологів. Для математико-статистичної

обробки результатів передбачалося використання описової статистики, порівняльного аналізу між студентами різних курсів, а також кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язку між комунікативною гнучкістю, професійною спрямованістю та емоційною регуляцією.

Отже, організація емпіричного дослідження була спрямована на комплексне вивчення тих психологічних характеристик, які визначають якість професійного становлення майбутніх психологів. Обрана вибірка дозволила простежити особливості розвитку досліджуваних показників у студентів різних курсів, а використання комплексу реальних україномовних і адаптованих методик забезпечило можливість цілісно проаналізувати комунікативну гнучкість, професійне виховання та емоційну регуляцію як взаємопов'язані складові підготовки майбутнього психолога.

## **2.2. Аналіз рівня сформованості комунікативної гнучкості майбутніх психологів**

На цьому етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз рівня сформованості комунікативної гнучкості майбутніх психологів. У дослідженні взяли участь 60 студентів спеціальності «Психологія» 1-4 курсів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Для оцінювання комунікативної гнучкості було використано методику діагностики комунікативного контролю М. Шнайдера та методику КОС-2, яка дала змогу додатково визначити рівень комунікативних схильностей студентів.

Комунікативна гнучкість у межах дослідження розглядалася як здатність майбутнього психолога адаптувати власну поведінку до особливостей ситуації спілкування, змінювати стиль взаємодії залежно від емоційного стану співрозмовника, контролювати власні реакції, підтримувати конструктивний контакт та орієнтуватися у змінних умовах міжособистісної взаємодії. Для майбутніх психологів ця якість має особливе значення, оскільки професійна

діяльність потребує не шаблонного, а індивідуалізованого підходу до кожного клієнта.

За методикою М. Шнайдера було визначено три рівні комунікативного контролю: низький, середній і високий. Низький рівень свідчить про недостатню здатність особистості контролювати власну поведінку у спілкуванні, труднощі в адаптації до нових комунікативних ситуацій і схильність діяти імпульсивно або одноманітно. Середній рівень характеризує достатню здатність до самоконтролю, однак така гнучкість проявляється не в усіх ситуаціях і може знижуватися в умовах емоційного напруження. Високий рівень свідчить про здатність швидко орієнтуватися в ситуації спілкування, змінювати стиль поведінки, добирати відповідні засоби комунікації та ефективно регулювати власну взаємодію з іншими людьми (рис. 2.1).

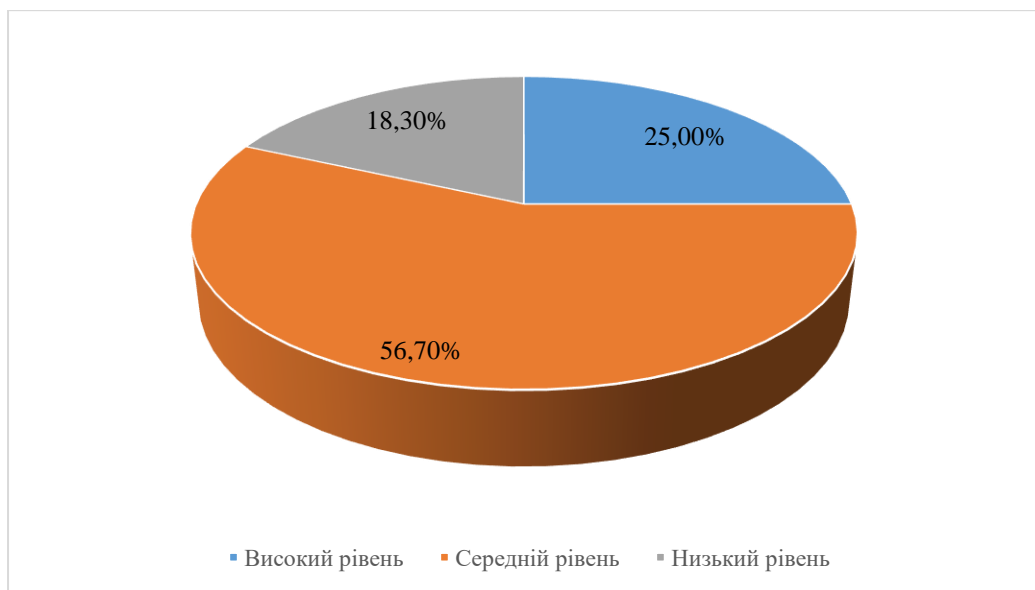


Рис. 2.1. Рівень комунікативного контролю студентів-психологів за методикою М. Шнайдера

Як видно з рисунку 2.1, найбільшу групу становлять студенти із середнім рівнем комунікативного контролю – 34 особи, або 56,7% вибірки. Це свідчить про те, що більшість майбутніх психологів загалом здатні контролювати власну поведінку у процесі спілкування, адаптуватися до співрозмовника та враховувати особливості ситуації, однак ця здатність ще не є достатньо стійкою. Такі студенти можуть демонструвати гнучкість у звичних або

навчальних ситуаціях, проте в умовах конфлікту, емоційного напруження чи невизначеності можуть відчувати труднощі у виборі оптимальної комунікативної стратегії.

Високий рівень комунікативного контролю виявлено у 15 студентів, що становить 25,0% вибірки. Ці респонденти характеризуються здатністю швидко пристосовуватися до нових умов спілкування, змінювати стиль взаємодії відповідно до ситуації, контролювати власні емоційні реакції та враховувати реакції співрозмовника. Для майбутнього психолога такий рівень є найбільш сприятливим, оскільки професійна діяльність потребує вміння будувати контакт із різними категоріями клієнтів, підтримувати довіру, уникати пряmolінійності та добирати адекватні засоби впливу.

Низький рівень комунікативного контролю встановлено в 11 студентів, що становить 18,3% вибірки. Для цієї групи характерними можуть бути труднощі в саморегуляції поведінки під час спілкування, недостатня здатність змінювати комунікативну стратегію, схильність до пряmolінійності або, навпаки, до уникання складних ситуацій. У професійному становленні майбутнього психолога такі особливості можуть ускладнювати встановлення довірливого контакту з клієнтом, знижувати ефективність консультативної взаємодії та підвищувати ризик комунікативних помилок.

Додатково було проаналізовано рівень комунікативних схильностей студентів за методикою КОС-2 (рис. 2.2).

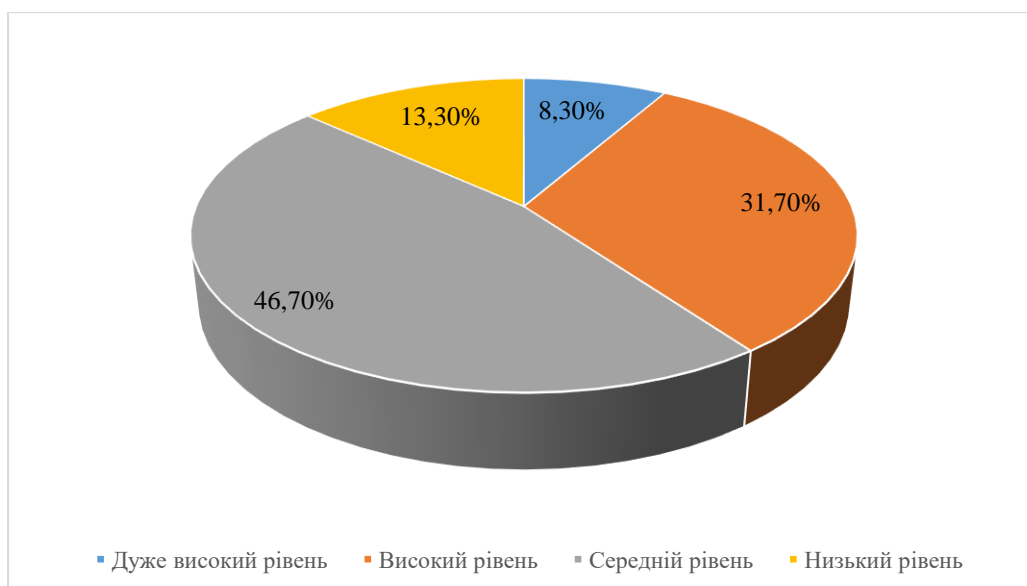


Рис. 2.2. Рівень комунікативних схильностей студентів-психологів за методикою КОС-2

За результатами методики КОС-2 встановлено, що найбільша кількість студентів має середній рівень комунікативних схильностей – 28 осіб, або 46,7% вибірки. Це свідчить про достатню здатність більшості респондентів вступати в контакт, підтримувати взаємодію, брати участь у груповому обговоренні та орієнтуватися у соціальних ситуаціях. Водночас середній рівень указує на те, що комунікативна активність студентів ще потребує розвитку, особливо у складних або професійно значущих ситуаціях.

Високий рівень комунікативних схильностей виявлено у 19 студентів, що становить 31,7%. Ці респонденти зазвичай легко встановлюють контакт, виявляють ініціативу у спілкуванні, швидко адаптуються до групи, здатні підтримувати діалог і конструктивно взаємодіяти з іншими. Дуже високий рівень мають 5 студентів, або 8,3% вибірки. Для них характерна виражена потреба у спілкуванні, активність, відкритість, комунікативна сміливість і готовність брати на себе ініціативу у міжособистісній взаємодії.

Низький рівень комунікативних схильностей виявлено у 8 студентів, що становить 13,3%. Ці студенти можуть відчувати труднощі у встановленні контакту, уникати активної участі у груповій взаємодії, проявляти невпевненість у спілкуванні або недостатню ініціативність. Для майбутніх

психологів такі результати є підставою для цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи, оскільки професія психолога потребує достатньо високого рівня готовності до міжособистісної взаємодії.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що більшість студентів-психологів мають достатній, але ще не повністю сформований рівень комунікативної гнучкості. Найбільш вираженими є базові комунікативні схильності та здатність до підтримання міжособистісної взаємодії, тоді як більш складні прояви гнучкості – швидка зміна комунікативної стратегії, стабільний самоконтроль у напружених ситуаціях, адаптація стилю спілкування до емоційного стану співрозмовника – потребують подальшого розвитку. Це підтверджує необхідність розроблення програми розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів.

### **2.3. Дослідження особливостей емоційної регуляції студентів-психологів**

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей емоційної регуляції студентів-психологів. Емоційна регуляція розглядалася як здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, приймати їх, контролювати інтенсивність емоційних реакцій, обирати конструктивні способи реагування та зберігати психологічну рівновагу у складних ситуаціях міжособистісної взаємодії. Для майбутніх психологів ця характеристика має особливе значення, оскільки професійна діяльність психолога передбачає постійний контакт із клієнтами, які можуть перебувати у стані тривоги, напруження, фрустрації, конфлікту або психологічної кризи.

Для аналізу особливостей емоційної регуляції було використано шкалу труднощів емоційної регуляції DERS та опитувальник емоційної регуляції ERQ Дж. Гросса. Шкала DERS дала змогу визначити загальний рівень труднощів емоційної регуляції, а також окремі прояви цих труднощів: неприйняття емоцій, труднощі цілеспрямованої поведінки, імпульсивність, недостатнє усвідомлення

емоцій, обмежений доступ до стратегій регуляції та недостатню емоційну чіткість. Опитувальник ERQ був використаний для визначення провідних стратегій емоційної регуляції – когнітивної переоцінки та пригнічення емоційної експресії.

За результатами шкали DERS було визначено три рівні труднощів емоційної регуляції: низький, середній і високий (рис. 2.3).

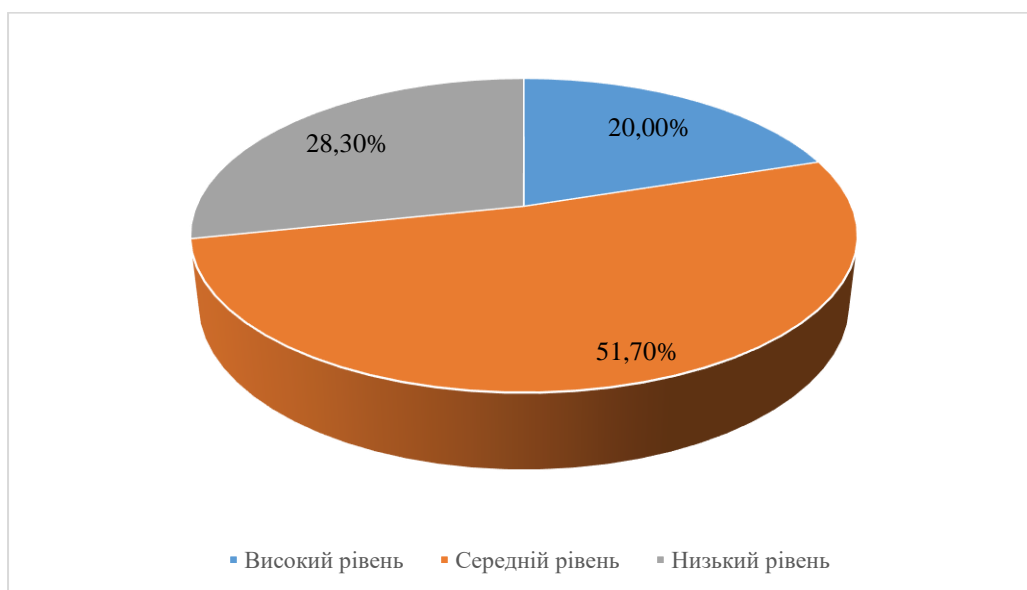


Рис. 2.3. Рівень труднощів емоційної регуляції студентів-психологів за шкалою DERS

Як видно з рисунку 2.3, найбільшу групу становлять студенти із середнім рівнем труднощів емоційної регуляції – 31 особа, або 51,7% вибірки. Це свідчить про те, що більшість майбутніх психологів загалом здатні усвідомлювати й регулювати власні емоційні стани, однак ця здатність ще не є достатньо стійкою. У звичайних навчальних або побутових ситуаціях такі студенти можуть демонструвати емоційну врівноваженість, однак у ситуаціях підвищеного напруження, конфлікту, критики або професійної невизначеності можуть відчувати труднощі з контролем емоційних реакцій.

Низький рівень труднощів емоційної регуляції виявлено у 17 студентів, що становить 28,3% вибірки. Ці респонденти краще усвідомлюють власні емоції, здатні приймати їх без надмірного пригнічення, контролювати імпульсивні реакції та використовувати конструктивні способи подолання

емоційного напруження. Для майбутньої професійної діяльності психолога такі показники є сприятливими, оскільки вони свідчать про готовність до емоційно складної взаємодії з клієнтом.

Високий рівень труднощів емоційної регуляції встановлено у 12 студентів, або 20,0% вибірки. Для цієї групи характерними можуть бути труднощі у прийнятті власних емоцій, імпульсивність, схильність до емоційного напруження, недостатній доступ до ефективних стратегій саморегуляції та складність у збереженні цілеспрямованої поведінки під впливом сильних переживань. У контексті професійного становлення майбутніх психологів такі результати вказують на потребу в цілеспрямованій роботі з розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Для детальнішого аналізу було розглянуто середні показники за окремими шкалами DERS (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Середні показники труднощів емоційної регуляції студентів-психологів за шкалами DERS

Шкала DERS	Середнє значення, M	Стандартне відхилення, SD
Неприйняття емоційних реакцій	2,42	0,71
Труднощі цілеспрямованої поведінки	2,68	0,76
Труднощі контролю імпульсів	2,21	0,69
Недостатнє усвідомлення емоцій	2,74	0,81
Обмежений доступ до стратегій регуляції	2,86	0,78
Недостатня емоційна чіткість	2,49	0,73
Загальний показник DERS	2,57	0,61

Аналіз середніх значень показав, що загальний показник труднощів емоційної регуляції студентів-психологів становить 2,57 бала, що відповідає середньому рівню. Найбільш вираженим показником виявився обмежений

доступ до стратегій регуляції емоцій – 2,86 бала. Це означає, що частина студентів не завжди знає, які саме способи саморегуляції варто застосовувати у стані емоційного напруження. Вони можуть усвідомлювати наявність складного емоційного стану, однак не завжди мають достатній арсенал конструктивних способів його подолання.

Достатньо вираженим також є показник недостатнього усвідомлення емоцій – 2,74 бала. Це свідчить про те, що окремі студенти можуть мати труднощі з точним розпізнаванням власних емоційних станів, їх вербалізацією та аналізом причин виникнення. Для майбутнього психолога ця особливість є важливою, оскільки професійна діяльність потребує не лише розуміння емоцій клієнта, а й здатності усвідомлювати власні реакції у процесі взаємодії.

Показник труднощів цілеспрямованої поведінки становить 2,68 бала. Це означає, що під впливом сильних емоцій частина студентів може втрачати зосередженість, відкладати виконання завдань, уникати складних ситуацій або діяти менш організовано. Найнижчим середнім показником є труднощі контролю імпульсів – 2,21 бала, що свідчить про відносно кращу здатність більшості студентів стримувати різкі або імпульсивні реакції.

Далі було проаналізовано стратегії емоційної регуляції за опитувальником ERQ. Особливу увагу було приділено двом стратегіям: когнітивній переоцінці та пригніченню емоційної експресії. Когнітивна переоцінка є більш конструктивною стратегією, оскільки передбачає зміну ставлення до емоційно значущої ситуації, пошук іншого змісту події та зниження інтенсивності негативних переживань. Пригнічення емоційної експресії полягає у стримуванні зовнішнього вираження емоцій, але не завжди сприяє зменшенню їх внутрішньої інтенсивності (рис. 2.4).

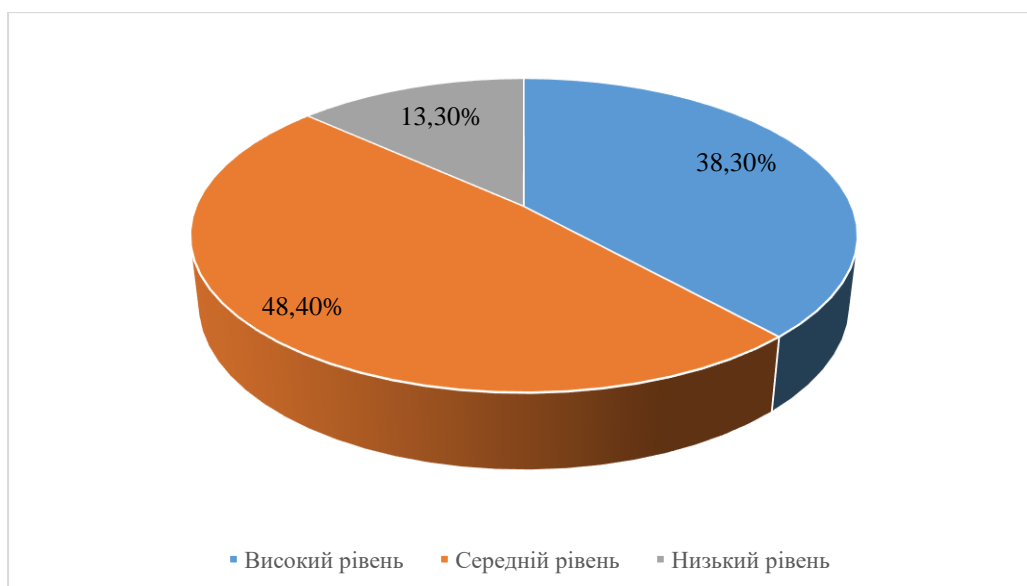


Рис. 2.4. Рівень використання когнітивної переоцінки студентами-психологами за методикою ERQ

За результатами рисунку 2.4 встановлено, що більшість студентів використовують когнітивну переоцінку на середньому рівні – 29 осіб, або 48,4% вибірки. Це свідчить про те, що майбутні психологи частково володіють здатністю переосмислювати складні ситуації, змінювати власне ставлення до них і знижувати емоційне напруження через когнітивну переробку досвіду. Високий рівень використання когнітивної переоцінки виявлено у 23 студентів, або 38,3%. Ці респонденти частіше намагаються аналізувати ситуацію, шукати альтернативні пояснення, знижувати гостроту переживань і не реагувати імпульсивно. Низький рівень зафіксовано у 8 студентів, або 13,3%, що може свідчити про недостатню сформованість конструктивних способів подолання емоційного напруження.

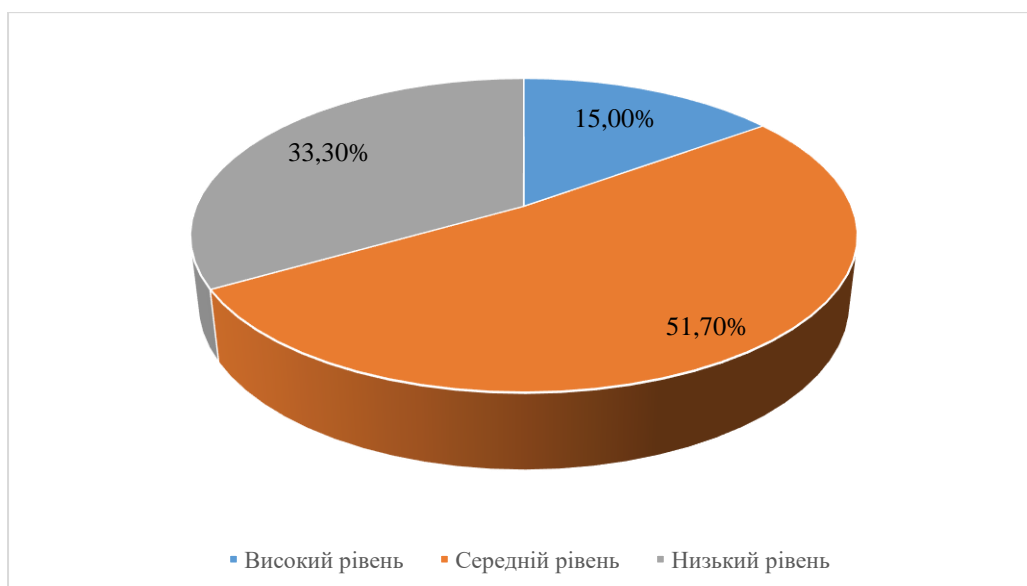


Рис. 2.5. Рівень використання пригнічення емоційної експресії студентами-психологами за методикою ERQ

Дані рисунку 2.5 показують, що найбільша частка студентів має середній рівень використання пригнічення емоційної експресії – 31 особа, або 51,7%. Це означає, що студенти не завжди відкрито виражають власні емоції, однак і не схильні постійно їх повністю блокувати. Низький рівень використання пригнічення емоційної експресії виявлено у 20 студентів, або 33,3%, що можна оцінити як позитивну тенденцію, оскільки надмірне пригнічення емоцій може призводити до внутрішнього напруження та зниження якості міжособистісної взаємодії. Високий рівень пригнічення емоційної експресії встановлено у 9 студентів, або 15,0%. Ця група може мати схильність приховувати власні переживання, стримувати емоційні прояви та уникати відкритого обговорення власного емоційного стану.

Для узагальнення результатів було визначено інтегральний рівень емоційної регуляції студентів-психологів. До групи з високим рівнем емоційної регуляції було віднесено студентів із низькими труднощами за DERS і високими або середньо-високими показниками когнітивної переоцінки за ERQ. До середнього рівня віднесено студентів із помірними труднощами регуляції та достатнім, але нестійким використанням конструктивних стратегій. До низького рівня віднесено студентів із високими труднощами емоційної

регуляції, низьким рівнем когнітивної переоцінки або надмірним використанням пригнічення емоційної експресії.

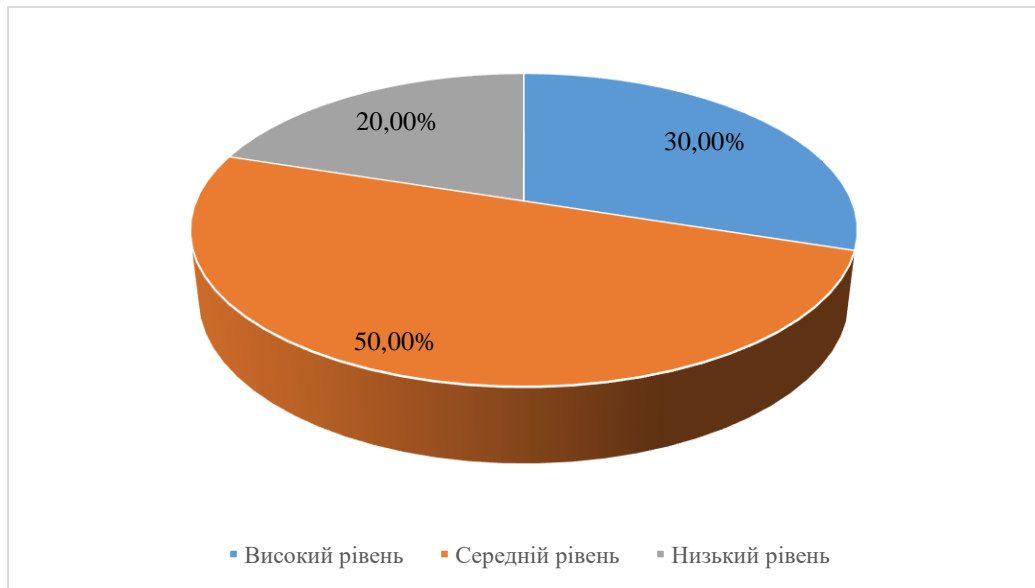


Рис. 2.6. Інтегральний рівень емоційної регуляції студентів-психологів

Як видно з рисунку 2.6, половина студентів-психологів має середній рівень емоційної регуляції – 30 осіб, або 50,0% вибірки. Це свідчить про те, що більшість респондентів уже мають певні навички усвідомлення й контролю емоцій, однак ці навички ще потребують подальшого розвитку. Такі студенти можуть достатньо ефективно регулювати емоційний стан у звичних ситуаціях, але в умовах стресу, конфлікту або професійно складної взаємодії їхня емоційна стійкість може знижуватися.

Високий рівень емоційної регуляції виявлено у 18 студентів, що становить 30,0%. Ці респонденти характеризуються кращою здатністю усвідомлювати власні емоції, приймати їх, контролювати імпульсивні реакції, використовувати когнітивну переоцінку та зберігати цілеспрямовану поведінку в емоційно напружених ситуаціях. Для майбутньої професійної діяльності психолога такий рівень є сприятливим, оскільки дає змогу підтримувати стабільний психологічний контакт, уникати емоційного злиття з клієнтом і зберігати професійну дистанцію.

Низький рівень емоційної регуляції встановлено у 12 студентів, або 20,0% вибірки. У цієї групи можуть виникати труднощі з прийняттям власних

переживань, контролем імпульсивних реакцій, добором конструктивних стратегій саморегуляції та підтриманням емоційної рівноваги у складних ситуаціях. Такі результати вказують на необхідність включення до професійної підготовки студентів-психологів спеціальних вправ, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, рефлексії, стресостійкості та навичок усвідомленого реагування.

Отже, результати дослідження особливостей емоційної регуляції студентів-психологів показали, що у більшості респондентів переважає середній рівень сформованості цієї якості. Найбільш проблемними зонами є недостатній доступ до конструктивних стратегій регулювання емоцій, труднощі усвідомлення емоційних станів і збереження цілеспрямованої поведінки в умовах емоційного напруження. Водночас значна частина студентів демонструє достатньо високий рівень когнітивної переоцінки, що є позитивним показником готовності до професійної саморегуляції. Отримані результати підтверджують необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної регуляції у процесі професійного виховання майбутніх психологів, оскільки саме ця якість забезпечує здатність фахівця підтримувати ефективну, етичну та психологічно безпечну комунікацію з клієнтом.

#### **2.4. Взаємозв'язок комунікативної гнучкості та емоційної регуляції у процесі професійного виховання психологів**

Для поглибленого аналізу результатів емпіричного дослідження було здійснено кореляційний аналіз взаємозв'язку між комунікативною гнучкістю та емоційною регуляцією студентів-психологів. Необхідність такого аналізу зумовлена тим, що професійне становлення майбутнього психолога передбачає не лише розвиток комунікативних умінь, а й формування здатності до усвідомлення, контролю та конструктивного вираження власних емоцій. Саме поєднання комунікативної гнучкості та емоційної регуляції забезпечує

готовність майбутнього фахівця до ефективної професійної взаємодії з клієнтами.

Для встановлення характеру цього зв'язку було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. До аналізу було включено такі показники: інтегральний рівень комунікативної гнучкості, комунікативний контроль за методикою М. Шнайдера, комунікативні схильності за методикою КОС-2, загальний рівень труднощів емоційної регуляції за шкалою DERS, окремі шкали DERS, когнітивна переоцінка та пригнічення емоційної експресії за опитувальником ERQ.

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між показниками комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів

Показники, між якими визначався зв'язок	г Спірмена	Рівень значущості
Комунікативна гнучкість – загальний показник труднощів емоційної регуляції DERS	-0,48	$p < 0,01$
Комунікативна гнучкість – когнітивна переоцінка ERQ	0,54	$p < 0,01$
Комунікативна гнучкість – пригнічення емоційної експресії ERQ	-0,31	$p < 0,05$
Комунікативний контроль – загальний показник DERS	-0,45	$p < 0,01$
Комунікативні схильності – когнітивна переоцінка ERQ	0,41	$p < 0,01$
Комунікативна гнучкість – обмежений доступ до стратегій емоційної регуляції	-0,50	$p < 0,01$
Комунікативна гнучкість – недостатнє усвідомлення емоцій	-0,37	$p < 0,05$
Комунікативна гнучкість – труднощі	-0,39	$p < 0,05$

цілеспрямованої поведінки		
Курс навчання – комунікативна гнучкість	0,36	$p < 0,05$
Курс навчання – емоційна регуляція	0,40	$p < 0,01$

Результати, подані в таблиці 2.2, свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між комунікативною гнучкістю та емоційною регуляцією студентів-психологів. Найбільш виражений прямий зв'язок виявлено між комунікативною гнучкістю та когнітивною переоцінкою за методикою ERQ ( $r = 0,54$ ;  $p < 0,01$ ). Це означає, що студенти, які частіше використовують когнітивну переоцінку як конструктивну стратегію емоційної регуляції, водночас демонструють вищий рівень комунікативної гнучкості. Вони краще здатні переосмислювати складні ситуації, змінювати ставлення до емоційно напружених подій, не реагувати імпульсивно та добирати більш доречні способи спілкування.

Важливим є також обернений зв'язок між комунікативною гнучкістю та загальним показником труднощів емоційної регуляції за шкалою DERS ( $r = -0,48$ ;  $p < 0,01$ ). Оскільки високі показники DERS свідчать не про кращу регуляцію, а про більші труднощі у цій сфері, обернений характер зв'язку означає, що зі зростанням труднощів емоційної регуляції рівень комунікативної гнучкості знижується. Тобто студенти, яким складніше усвідомлювати, приймати й контролювати власні емоції, частіше мають труднощі з адаптацією стилю спілкування, підтриманням конструктивного контакту та вибором адекватної комунікативної стратегії.

Окремо слід звернути увагу на зв'язок між комунікативною гнучкістю та обмеженим доступом до стратегій емоційної регуляції ( $r = -0,50$ ;  $p < 0,01$ ). Цей результат є одним із найбільш показових, оскільки свідчить: чим менше студент володіє способами подолання емоційного напруження, тим складніше йому проявляти гнучкість у спілкуванні. У професійній діяльності психолога це може виявлятися у труднощах реагування на емоційно складного клієнта, у прагненні уникати напружених тем або в нездатності швидко змінити стиль комунікації відповідно до ситуації.

Виявлений обернений зв'язок між комунікативною гнучкістю і пригніченням емоційної експресії ( $r = -0,31$ ;  $p < 0,05$ ) свідчить про те, що надмірне стримування зовнішнього вираження емоцій не сприяє розвитку гнучкої професійної комунікації. Майбутній психолог має не просто приховувати власні емоції, а усвідомлювати їх, регулювати та виражати у професійно прийнятній формі. Якщо студент переважно пригнічує емоції, це може призводити до внутрішнього напруження, зниження природності контакту, формалізації спілкування та труднощів у підтриманні емпатійної взаємодії.

Позитивний зв'язок між комунікативними схильностями та когнітивною переоцінкою ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,01$ ) підтверджує, що студенти, які легше вступають у контакт, виявляють ініціативу у спілкуванні та краще орієнтуються в груповій взаємодії, частіше використовують конструктивні способи емоційного реагування. Це є важливим для професійного виховання психологів, оскільки майбутній фахівець має бути здатним не лише взаємодіяти з іншими, а й зберігати внутрішню стійкість у процесі цієї взаємодії.

Також було виявлено прямий зв'язок між курсом навчання та рівнем комунікативної гнучкості ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,05$ ), а також між курсом навчання та рівнем емоційної регуляції ( $r = 0,40$ ;  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що у процесі професійної підготовки студенти поступово набувають більшої здатності до саморегуляції та гнучкої комунікації. Така динаміка може бути пов'язана з вивченням професійно орієнтованих дисциплін, участю у тренінгових заняттях, проходженням практики, розвитком рефлексії та поступовим формуванням професійної ідентичності психолога.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого взаємозв'язку між комунікативною гнучкістю та емоційною регуляцією студентів-психологів. Найбільш важливими чинниками комунікативної гнучкості виступають здатність до когнітивної переоцінки, наявність конструктивних стратегій емоційної регуляції, усвідомлення власних емоцій та здатність зберігати цілеспрямовану поведінку в умовах емоційного

напруження. Отже, у процесі професійного виховання майбутніх психологів необхідно цілеспрямовано розвивати не лише комунікативні навички, а й емоційну саморегуляцію, оскільки саме їх поєднання забезпечує готовність майбутнього фахівця до ефективної психологічної практики.

## **Висновки до розділу 2**

У розділі було представлено організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення комунікативної гнучкості, професійного виховання та емоційної регуляції майбутніх психологів. Дослідження проводилося на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. До вибірки увійшло 60 студентів спеціальності «Психологія» 1-4 курсів. Для діагностики було використано комплекс методик, що дозволив оцінити рівень комунікативного контролю, комунікативних схильностей, професійної спрямованості та особливостей емоційної регуляції студентів.

За результатами дослідження встановлено, що у більшості студентів-психологів переважає середній рівень комунікативної гнучкості. Це свідчить про наявність базових умінь встановлювати контакт, підтримувати взаємодію та адаптуватися до ситуації спілкування, однак ці навички ще потребують подальшого розвитку. Високий рівень комунікативної гнучкості виявлено у частини студентів, переважно старших курсів, що підтверджує позитивний вплив професійної підготовки, практичних занять і досвіду навчально-професійної взаємодії.

Аналіз особливостей емоційної регуляції показав, що більшість респондентів мають середній рівень її сформованості. Найбільш вираженими труднощами є обмежений доступ до конструктивних стратегій регулювання емоцій, недостатнє усвідомлення власних емоційних станів і складність збереження цілеспрямованої поведінки в умовах напруження. Водночас значна частина студентів демонструє достатній рівень когнітивної переоцінки, що є позитивним показником готовності до професійної саморегуляції.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого взаємозв'язку між комунікативною гнучкістю та емоційною регуляцією. Зокрема, виявлено, що вищий рівень комунікативної гнучкості пов'язаний із частішим використанням когнітивної переоцінки та нижчим рівнем труднощів емоційної регуляції. Отже, здатність студентів усвідомлювати й регулювати власні емоції є важливою умовою їхньої гнучкої, етичної та ефективної професійної комунікації.

## РОЗДІЛ 3

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

### 3.1. Напрями вдосконалення професійного виховання майбутніх психологів у закладі вищої освіти

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що професійне виховання майбутніх психологів у закладі вищої освіти потребує цілеспрямованого посилення тих компонентів, які безпосередньо пов'язані з майбутньою консультативною, діагностичною, корекційною та просвітницькою діяльністю. Зокрема, було встановлено, що більшість студентів-психологів мають середній рівень комунікативної гнучкості та емоційної регуляції. Це означає, що студенти загалом володіють базовими навичками спілкування, здатні встановлювати контакт, підтримувати взаємодію, частково контролювати власні емоційні реакції та адаптуватися до ситуації спілкування. Водночас отримані результати показали, що ці навички ще не є достатньо стійкими й можуть знижуватися в умовах емоційного напруження, конфлікту, невизначеності або складної професійної взаємодії.

Одним із провідних напрямів вдосконалення професійного виховання майбутніх психологів є розвиток комунікативної гнучкості. За результатами дослідження, 58,3% студентів мають середній рівень комунікативної гнучкості, 26,7% – високий, а 15,0% – низький. Це свідчить про те, що значна частина студентів ще потребує спеціально організованої роботи, спрямованої на розвиток уміння адаптувати стиль спілкування до особливостей співрозмовника, зберігати конструктивність у складних ситуаціях, уникати шаблонних реакцій і добирати адекватні комунікативні стратегії. У процесі професійного виховання доцільно ширше використовувати рольові ігри, моделювання консультативних ситуацій, вправи на активне слухання, аналіз діалогів, тренінги професійного спілкування, групові дискусії та кейс-метод.

Такі форми роботи дають змогу студентам не лише засвоювати теоретичні знання про комунікацію, а й практично відпрацьовувати поведінку в ситуаціях, наближених до майбутньої професійної діяльності.

Другим важливим напрямом є розвиток емоційної регуляції студентів-психологів. Дослідження показало, що 50,0% респондентів мають середній рівень емоційної регуляції, 30,0% – високий, а 20,0% – низький. Найбільш проблемними зонами виявилися обмежений доступ до конструктивних стратегій регулювання емоцій, недостатнє усвідомлення власних емоційних станів і труднощі збереження цілеспрямованої поведінки в умовах емоційного напруження. Тому в освітній процес доцільно впроваджувати вправи на розпізнавання й вербалізацію емоцій, техніки самостереження, рефлексивні щоденники, дихальні та релаксаційні вправи, методи когнітивної переоцінки, тренінги стресостійкості та емоційної саморегуляції. Для майбутнього психолога важливо не лише розуміти емоційні стани клієнта, а й усвідомлювати власні реакції, зберігати професійну дистанцію та не переносити особисті переживання на процес взаємодії.

Третім напрямом удосконалення професійного виховання є посилення практикоорієнтованого характеру підготовки. Результати дослідження засвідчили, що студенти старших курсів демонструють вищі показники комунікативної гнучкості й емоційної регуляції порівняно зі студентами молодших курсів. Це дає підстави стверджувати, що навчальна практика, тренінгові заняття, вивчення професійно орієнтованих дисциплін і досвід взаємодії з різними категоріями людей позитивно впливають на професійне становлення майбутніх психологів. Тому важливо збільшувати кількість практичних занять, супервізійних обговорень, тренінгів, аналізу реальних і змодельованих консультативних випадків, а також створювати умови для поступового входження студентів у професійну роль.

Четвертим напрямом є розвиток професійної рефлексії. Майбутній психолог має вміти аналізувати власну поведінку, комунікативні реакції, емоційні стани, труднощі у взаємодії та способи їх подолання. Рефлексія сприяє

усвідомленому професійному зростанню, допомагає студенту зрозуміти власні сильні сторони й зони розвитку, а також формує відповідальне ставлення до майбутньої психологічної практики. Доцільним є використання рефлексивних есе, щоденників професійного самостереження, групового обговорення складних комунікативних ситуацій, самоаналізу після рольових ігор і практичних занять.

П'ятим напрямом удосконалення професійного виховання є інтеграція розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції в єдину систему професійної підготовки. Кореляційний аналіз показав, що між цими показниками існує статистично значущий взаємозв'язок: вищий рівень комунікативної гнучкості пов'язаний із кращою здатністю до когнітивної переоцінки та нижчим рівнем труднощів емоційної регуляції. Це означає, що розвиток комунікативних умінь має поєднуватися з формуванням навичок емоційної саморегуляції. Студент, який краще усвідомлює й регулює власні емоції, легше адаптує стиль спілкування, зберігає конструктивність у напружених ситуаціях і ефективніше встановлює професійний контакт.

Отже, вдосконалення професійного виховання майбутніх психологів у закладі вищої освіти має здійснюватися через розвиток комунікативної гнучкості, емоційної регуляції, професійної рефлексії, практико-орієнтованих форм навчання та тренінгової роботи. Особливу увагу слід приділяти студентам із низьким рівнем комунікативної гнучкості й емоційної регуляції, оскільки саме ці показники можуть ускладнювати їхню майбутню професійну взаємодію з клієнтами. Реалізація зазначених напрямів сприятиме формуванню професійно зрілого, емоційно стійкого, комунікативно гнучкого й етично відповідального майбутнього психолога.

### **3.2. Програма розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів**

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено програму розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів. Необхідність її впровадження зумовлена тим, що за результатами діагностики у більшості респондентів було виявлено середній рівень сформованості комунікативної гнучкості та емоційної регуляції. Такі результати свідчать, що значна частина майбутніх психологів уже має базові навички професійного спілкування та саморегуляції, однак ці вміння ще потребують цілеспрямованого розвитку, особливо в умовах емоційно напруженої або конфліктної взаємодії.

Мета програми – розвиток комунікативної гнучкості, емоційної саморегуляції, професійної рефлексії та готовності студентів-психологів до ефективної, етичної й психологічно безпечної професійної взаємодії.

Основними завданнями програми є:

- формування у студентів усвідомлення значення комунікативної гнучкості у професійній діяльності психолога;
- розвиток уміння адаптувати стиль спілкування до особливостей співрозмовника та ситуації; удосконалення навичок активного слухання, емпатійного реагування, зворотного зв'язку та конструктивного діалогу;
- розвиток здатності розпізнавати, приймати й регулювати власні емоційні стани;
- формування навичок когнітивної переоцінки, самозаспокоєння та контролю імпульсивних реакцій;
- розвиток професійної рефлексії та здатності аналізувати власну комунікативну поведінку.

Цільова група програми – студенти спеціальності «Психологія» 1-4 курсів, які перебувають на етапі професійного становлення та потребують

розвитку комунікативної компетентності, емоційної стійкості й навичок професійної саморегуляції. Особливу увагу в межах програми доцільно приділяти студентам із низьким і середнім рівнем комунікативної гнучкості та емоційної регуляції, оскільки саме вони можуть мати труднощі у встановленні контакту, підтриманні професійної дистанції, реагуванні на емоційно складні ситуації та конструктивному розв'язанні комунікативних труднощів.

Програма розрахована на 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне. Загальний обсяг програми становить 12 академічних годин. Заняття можуть проводитися один раз на тиждень у формі психологічного тренінгу, практичного заняття або факультативного курсу. Оптимальна кількість учасників групи – 12-15 осіб, що дає змогу забезпечити активну участь кожного студента, безпечну атмосферу групової взаємодії та можливість індивідуального зворотного зв'язку.

Методологічною основою програми є поєднання тренінгового, рефлексивного, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів. Тренінговий підхід забезпечує активне відпрацювання комунікативних і регулятивних навичок; рефлексивний підхід спрямований на усвідомлення студентами власних емоцій, реакцій і стилів спілкування; діяльнісний підхід дає змогу моделювати професійні ситуації, наближені до майбутньої практики психолога; особистісно орієнтований підхід передбачає врахування індивідуальних особливостей кожного студента, його рівня готовності, досвіду та професійних потреб.

Основними формами роботи в межах програми є мінілекції, групові обговорення, рольові ігри, аналіз професійних ситуацій, психогімнастичні вправи, вправи на активне слухання, техніки емоційної саморегуляції, рефлексивні завдання, робота в парах і малих групах. Важливе місце відводиться моделюванню ситуацій майбутньої професійної діяльності психолога: первинна бесіда з клієнтом, робота з емоційно напруженим співрозмовником, реагування на агресію або мовчання клієнта, надання підтримувального зворотного зв'язку, збереження професійної дистанції.

Зміст програми подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції  
студентів-психологів

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні форми та методи роботи
1	Комунікативна гнучкість і емоційна регуляція у професії психолога	Усвідомлення значення комунікативної гнучкості та емоційної регуляції у майбутній професійній діяльності	Міні-лекція, групове обговорення, вправа «Професійний портрет психолога», рефлексія очікувань
2	Самопізнання і рефлексія власного стилю спілкування	Виявлення індивідуальних особливостей комунікативної поведінки студентів	Вправа «Мій стиль спілкування», робота в парах, самоаналіз, групове обговорення
3	Активне слухання як основа професійної комунікації психолога	Розвиток навичок слухання, уточнення, перефразування та емпатійного реагування	Рольові ігри, вправа «Слухати без оцінювання», тренування відкритих запитань
4	Адаптація стилю спілкування до різних типів клієнтів	Формування здатності змінювати комунікативну стратегію відповідно до ситуації	Аналіз кейсів, рольові ситуації «Клієнт у тривозі», «Клієнт у супротиві», «Мовчазний клієнт»
5	Усвідомлення та прийняття власних	Розвиток здатності розпізнавати,	Вправа «Емоційний

	емоцій	називати та приймати власні емоційні стани	термометр», карта емоцій, рефлексивне письмо
6	Техніки емоційної саморегуляції	Формування навичок зниження емоційного напруження та контролю імпульсивних реакцій	Дихальні вправи, техніка паузи, когнітивна переоцінка, вправа «Стоп-реакція»
7	Комунікація у складних і конфліктних ситуаціях	Розвиток уміння зберігати гнучкість і професійну позицію в умовах напруження	Рольові ігри, аналіз конфліктних ситуацій, техніка «Я-повідомлення», конструктивний зворотний зв'язок
8	Інтеграція навичок і професійна саморефлексія	Узагальнення набутого досвіду, оцінка особистісних змін і визначення подальших напрямів розвитку	Групове обговорення, вправа «Мій професійний ресурс», повторна самооцінка, підсумкова рефлексія

Перше заняття має вступний характер і спрямоване на формування мотивації студентів до участі в програмі. На цьому етапі важливо допомогти учасникам усвідомити, що комунікативна гнучкість та емоційна регуляція є не додатковими, а базовими професійними якостями психолога. У межах заняття студенти обговорюють, яким має бути психолог у професійній взаємодії, які комунікативні та емоційні труднощі можуть виникати в майбутній практиці, а також визначають власні очікування від програми.

Друге заняття спрямоване на розвиток самопізнання і професійної рефлексії. Студенти аналізують власний стиль спілкування, визначають типові реакції у складних ситуаціях, усвідомлюють сильні сторони та зони розвитку. Така робота є важливою, оскільки без усвідомлення власних комунікативних

особливостей неможливо цілеспрямовано розвивати гнучкість поведінки. У процесі заняття доцільно використовувати вправи на самоаналіз, парне інтерв'ювання, групове обговорення і рефлексивні записи.

Третє заняття присвячене розвитку навичок активного слухання, які є основою професійної комунікації психолога. Учасники тренуються уважно слухати співрозмовника, не перебивати, не оцінювати, ставити уточнювальні запитання, перефразувати почуте та демонструвати емпатійне розуміння. Особливу увагу доцільно приділити тому, що активне слухання передбачає не лише технічне повторення слів клієнта, а й здатність налаштуватися на його емоційний стан, зберігаючи при цьому професійну позицію.

Четверте заняття спрямоване на формування здатності адаптувати стиль спілкування до різних типів клієнтів і професійних ситуацій. Студенти аналізують змодельовані випадки, у яких клієнт може бути тривожним, агресивним, замкненим, розгубленим або надмірно емоційним. У ході рольових ігор учасники навчаються змінювати тон, темп, форму запитань і характер підтримки залежно від ситуації. Такі вправи сприяють розвитку комунікативної гнучкості та зменшенню шаблонності у професійній взаємодії.

П'яте заняття присвячене розвитку емоційної усвідомленості. Його завдання полягає в тому, щоб навчити студентів помічати власні емоційні реакції, називати їх, розрізнити інтенсивність переживань і визначати чинники, які їх викликають. Для майбутнього психолога це особливо важливо, оскільки неусвідомлені емоції можуть впливати на якість професійного контакту, провокувати захисні реакції або порушувати професійну дистанцію. Доцільними є вправи «Емоційний термометр», «Карта емоцій», «Що я відчуваю в контакті?» та рефлексивне письмо.

Шосте заняття має практичну спрямованість і передбачає засвоєння технік емоційної саморегуляції. Студенти опановують прості й доступні способи зниження емоційного напруження: дихальні вправи, техніку паузи, метод когнітивної переоцінки, самопідтримувальні висловлювання, переключення уваги та аналіз альтернативних інтерпретацій ситуації. Особлива

увага приділяється тому, що емоційна регуляція не означає пригнічення емоцій, а передбачає їх усвідомлення, прийняття та конструктивне керування ними.

Сьоме заняття спрямоване на розвиток здатності зберігати професійну комунікацію у складних і конфліктних ситуаціях. Студенти відпрацьовують реакції на критику, емоційний тиск, непорозуміння, агресивні висловлювання або небажання співрозмовника взаємодіяти. У процесі рольових ігор використовуються техніки «Я-повідомлення», конструктивного зворотного зв'язку, емоційної паузи, уточнення позиції та пошуку спільного рішення. Такі вправи допомагають майбутнім психологам поєднувати емоційну стійкість із комунікативною гнучкістю.

Восьме заняття є підсумковим і спрямоване на інтеграцію отриманого досвіду. Студенти аналізують, які зміни відбулися у їхній комунікативній поведінці, які навички емоційної саморегуляції виявилися найбільш корисними, які труднощі залишаються актуальними та які напрями професійного саморозвитку вони визначають для себе надалі. Важливим елементом завершального заняття є підсумкова рефлексія, що дозволяє студентам усвідомити власний прогрес і закріпити мотивацію до подальшого розвитку.

Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення рівня комунікативної гнучкості студентів-психологів, розвиток уміння адаптувати стиль спілкування до різних професійних ситуацій, покращення навичок активного слухання, емпатійного реагування та конструктивного зворотного зв'язку. Також очікується зниження труднощів емоційної регуляції, розширення арсеналу стратегій саморегуляції, підвищення здатності до когнітивної переоцінки, кращого усвідомлення власних емоцій і збереження цілеспрямованої поведінки в умовах напруження.

Отже, запропонована програма є практикоорієнтованою та спрямована на розвиток професійно важливих якостей майбутнього психолога. Її зміст поєднує роботу з комунікативними навичками, емоційною саморегуляцією, професійною рефлексією та готовністю до складних ситуацій міжособистісної взаємодії. Реалізація програми в освітньому процесі закладу вищої освіти

сприятиме підвищенню якості професійного виховання студентів-психологів і формуванню їхньої готовності до ефективної психологічної практики.

### 3.3. Оцінка ефективності запропонованої програми

Для оцінки ефективності запропонованої програми розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів було проведено контрольний етап дослідження. Контрольна діагностика здійснювалася після реалізації програми, яка включала 8 занять, спрямованих на розвиток активного слухання, емпатійного реагування, адаптації стилю спілкування до різних професійних ситуацій, усвідомлення власних емоцій, оволодіння техніками емоційної саморегуляції, когнітивної переоцінки та професійної рефлексії.

Основним критерієм ефективності програми було визначено позитивну динаміку показників: зростання рівня комунікативної гнучкості, підвищення комунікативного контролю та комунікативних схильностей, зниження труднощів емоційної регуляції, зростання використання когнітивної переоцінки та зменшення орієнтації на пригнічення емоційної експресії.

Таблиця 3.2

Динаміка рівня комунікативної гнучкості студентів-психологів на констатувальному та контрольному етапах

Рівень комунікативної гнучкості	Констатувальний етап	%	Контрольний етап	%	Динаміка
Низький рівень	9	15,0	3	5,0	-6 осіб / -10,0%
Середній рівень	35	58,3	30	50,0	-5 осіб / -8,3%
Високий рівень	16	26,7	27	45,0	+11 осіб / +18,3%

Як видно з таблиці 3.2, після реалізації програми спостерігається позитивна динаміка рівня комунікативної гнучкості студентів-психологів. Кількість студентів із низьким рівнем зменшилася з 9 осіб до 3 осіб, тобто з 15,0% до 5,0%. Це свідчить про те, що частина студентів, які на початку дослідження мали труднощі з адаптацією до ситуації спілкування, після проходження програми покращили здатність контролювати власну комунікативну поведінку та гнучкіше реагувати на співрозмовника.

Кількість студентів із високим рівнем комунікативної гнучкості зросла з 16 осіб до 27 осіб, тобто з 26,7% до 45,0%. Отже, приріст високого рівня становить 18,3%. Це дає підстави стверджувати, що використання рольових ігор, вправ на активне слухання, аналізу професійних ситуацій та тренування різних стилів реагування сприяло розвитку здатності студентів адаптувати комунікативну стратегію до конкретної ситуації професійної взаємодії.

Таблиця 3.3

Динаміка середніх показників комунікативної гнучкості студентів-психологів

Показник	Констатувальний етап $M \pm SD$	Контрольний етап $M \pm SD$	Різниця показників
Комунікативний контроль за методикою М. Шнайдера	$6,00 \pm 1,46$	$7,22 \pm 1,28$	+1,22
Комунікативні схильності за методикою КОС-2	$3,35 \pm 0,80$	$3,90 \pm 0,72$	+0,55
Інтегральний показник комунікативної гнучкості	$2,12 \pm 0,64$	$2,40 \pm 0,58$	+0,28

Дані таблиці 3.3 підтверджують покращення кількісних показників комунікативної гнучкості. Середній показник комунікативного контролю зріс з 6,00 до 7,22 бала, тобто на 1,22 бала. Це означає, що після участі в програмі

студенти стали краще контролювати власну поведінку у спілкуванні, гнучкіше реагувати на зміну ситуації та більш усвідомлено добирати стиль взаємодії.

Показник комунікативних схильностей за методикою КОС-2 зріс з 3,35 до 3,90 бала. Це свідчить про підвищення готовності студентів до встановлення контакту, підтримання діалогу, прояву ініціативи у спілкуванні та участі в груповій взаємодії. Інтегральний показник комунікативної гнучкості також зріс із 2,12 до 2,40 бала, що підтверджує загальну позитивну динаміку.

Наступним етапом було проаналізовано зміни у рівні емоційної регуляції студентів-психологів.

Таблиця 3.4

Динаміка рівня емоційної регуляції студентів-психологів на констатувальному та контрольному етапах

Рівень емоційної регуляції	Констатувальний етап	%	Контрольний етап	%	Динаміка
Низький рівень	12	20,0	5	8,3	-7 осіб / - 11,7%
Середній рівень	30	50,0	27	45,0	-3 особи / - 5,0%
Високий рівень	18	30,0	28	46,7	+10 осіб / +16,7%

Результати таблиці 3.4 свідчать про зростання рівня емоційної регуляції студентів після участі у програмі. Кількість студентів із низьким рівнем емоційної регуляції зменшилася з 12 осіб до 5 осіб, тобто з 20,0% до 8,3%. Водночас кількість студентів із високим рівнем зросла з 18 осіб до 28 осіб, тобто з 30,0% до 46,7%. Це свідчить про те, що запропонована програма позитивно вплинула на здатність студентів усвідомлювати власні емоції, регулювати інтенсивність переживань, контролювати імпульсивні реакції та використовувати конструктивні способи саморегуляції.

Таблиця 3.5

## Динаміка показників труднощів емоційної регуляції за шкалою DERS

Шкала DERS	Констатувальний етап М	Контрольний етап М	Динаміка
Неприйняття емоційних реакцій	2,42	2,14	-0,28
Труднощі цілеспрямованої поведінки	2,68	2,31	-0,37
Труднощі контролю імпульсів	2,21	2,05	-0,16
Недостатнє усвідомлення емоцій	2,74	2,35	-0,39
Обмежений доступ до стратегій регуляції	2,86	2,36	-0,50
Недостатня емоційна чіткість	2,49	2,20	-0,29
Загальний показник DERS	2,57	2,20	-0,37

Оскільки за шкалою DERS вищі показники свідчать про більші труднощі емоційної регуляції, зниження середніх значень на контрольному етапі є позитивним результатом. Найбільше зниження спостерігається за шкалою «Обмежений доступ до стратегій регуляції» – з 2,86 до 2,36 бала, тобто на 0,50 бала. Це означає, що після участі у програмі студенти розширили уявлення про способи емоційної саморегуляції та стали краще орієнтуватися в тому, які техніки можна застосовувати у стані напруження.

Також помітно знизилися показники недостатнього усвідомлення емоцій – з 2,74 до 2,35 бала, а також труднощів цілеспрямованої поведінки – з 2,68 до 2,31 бала. Це свідчить про те, що студенти стали краще розпізнавати власні емоційні стани, усвідомлювати причини їх виникнення та зберігати здатність діяти більш організовано навіть у ситуаціях емоційного напруження.

Таблиця 3.6

## Динаміка стратегій емоційної регуляції за опитувальником ERQ

Стратегія емоційної регуляції	Констатувальний етап M ± SD	Контрольний етап M ± SD	Динаміка
Когнітивна переоцінка	4,52 ± 0,80	5,08 ± 0,74	+0,56
Пригнічення емоційної експресії	3,38 ± 0,76	3,09 ± 0,70	-0,29

За результатами опитувальника ERQ виявлено зростання показника когнітивної переоцінки з 4,52 до 5,08 бала. Це свідчить про те, що студенти стали частіше використовувати конструктивну стратегію переосмислення складних ситуацій, що є важливим для професійної діяльності психолога. Когнітивна переоцінка допомагає не реагувати імпульсивно, знижувати емоційне напруження та зберігати здатність до професійно виваженого спілкування.

Показник пригнічення емоційної експресії знизився з 3,38 до 3,09 бала. Це також можна розцінювати як позитивну динаміку, оскільки надмірне пригнічення емоцій не є оптимальною стратегією для майбутнього психолога. Після участі у програмі студенти стали менше орієнтуватися на просте стримування зовнішніх проявів емоцій і більше — на їх усвідомлення, прийняття та конструктивне регулювання.

Таким чином, контрольний етап дослідження підтвердив ефективність програми розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів. Запропонована програма може бути використана в освітньому процесі закладу вищої освіти як засіб удосконалення професійного виховання майбутніх психологів, розвитку їхньої професійної рефлексії, емоційної стійкості та готовності до ефективної психологічної практики.

### Висновки до розділу 3

У розділі було обґрунтовано психолого-педагогічні умови розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів у процесі професійного виховання. На основі результатів емпіричного дослідження визначено основні напрями вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів, серед яких провідне місце посідають розвиток комунікативної гнучкості, емоційної саморегуляції, професійної рефлексії, практикоорієнтованого навчання та тренінгових форм роботи.

Було розроблено програму розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів, яка включала 8 занять і передбачала використання мінілекцій, рольових ігор, аналізу професійних ситуацій, вправ на активне слухання, технік емоційної саморегуляції, когнітивної переоцінки та рефлексивних завдань. Зміст програми був спрямований на формування в майбутніх психологів уміння адаптувати стиль спілкування до різних ситуацій, підтримувати професійний контакт, усвідомлювати власні емоції та конструктивно регулювати їх у процесі взаємодії.

Оцінка ефективності запропонованої програми засвідчила позитивну динаміку досліджуваних показників. Після її реалізації зменшилася кількість студентів із низьким рівнем комунікативної гнучкості та емоційної регуляції, водночас зросла частка студентів із високим рівнем цих характеристик. Також було зафіксовано підвищення показників комунікативного контролю, комунікативних схильностей, когнітивної переоцінки та зниження труднощів емоційної регуляції. Отже, запропонована програма може бути використана в освітньому процесі закладу вищої освіти як ефективний засіб професійного виховання майбутніх психологів.

## ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження проблеми комунікативної гнучкості й професійного виховання майбутніх психологів з урахуванням ролі емоційної регуляції. Актуальність дослідження зумовлена тим, що професійна діяльність психолога безпосередньо пов'язана з міжособистісною взаємодією, встановленням довірливого контакту, роботою з емоційно складними станами клієнтів, необхідністю зберігати професійну дистанцію, емпатійність і водночас емоційну стійкість. Саме тому комунікативна гнучкість та емоційна регуляція є важливими складовими професійного становлення майбутнього психолога.

У першому розділі було проаналізовано теоретичні підходи до розуміння комунікативної гнучкості у психологічній науці. Встановлено, що комунікативна гнучкість є інтегральною професійно важливою якістю, яка виявляється у здатності адаптувати стиль, зміст, темп і стратегію спілкування відповідно до особливостей співрозмовника, емоційного контексту та професійної ситуації. З'ясовано, що для майбутнього психолога ця якість має особливе значення, оскільки саме через комунікацію реалізуються консультування, психодіагностика, психокорекція, профілактична та просвітницька робота.

Розкрито сутність професійного виховання майбутніх психологів як психолого-педагогічної проблеми. Доведено, що професійне виховання не обмежується засвоєнням теоретичних знань і практичних умінь, а передбачає формування професійної самосвідомості, відповідальності, етичної культури, емпатійності, рефлексивності, комунікативної зрілості та готовності до взаємодії з різними категоріями клієнтів. Обґрунтовано, що емоційна регуляція є важливим чинником ефективної професійної комунікації психолога, оскільки забезпечує здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати реакції,

зберігати психологічну рівновагу та підтримувати конструктивний контакт у складних ситуаціях.

У другому розділі було організовано й проведено емпіричне дослідження серед 60 студентів спеціальності «Психологія» 1-4 курсів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення комунікативного контролю, комунікативних схильностей, професійної спрямованості, труднощів емоційної регуляції та стратегій регулювання емоцій.

За результатами дослідження встановлено, що у більшості студентів-психологів переважає середній рівень комунікативної гнучкості – 58,3% вибірки. Високий рівень виявлено у 26,7% студентів, низький – у 15,0%. Це свідчить про те, що майбутні психологи загалом володіють базовими комунікативними вміннями, здатні встановлювати контакт і підтримувати взаємодію, однак їхня здатність до гнучкого реагування у складних професійних ситуаціях ще потребує подальшого розвитку.

Аналіз емоційної регуляції показав, що 50,0% студентів мають середній рівень її сформованості, 30,0% – високий, а 20,0% – низький. Найбільш вираженими труднощами виявилися обмежений доступ до конструктивних стратегій регулювання емоцій, недостатнє усвідомлення власних емоційних станів і труднощі збереження цілеспрямованої поведінки в умовах емоційного напруження. Водночас значна частина студентів демонструє здатність до когнітивної переоцінки, що є важливим показником готовності до професійної саморегуляції.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого взаємозв'язку між комунікативною гнучкістю та емоційною регуляцією. Було встановлено прямий зв'язок між комунікативною гнучкістю та когнітивною переоцінкою, а також обернений зв'язок між комунікативною гнучкістю і труднощами емоційної регуляції. Це означає, що студенти, які краще усвідомлюють і регулюють власні емоційні стани, демонструють вищу

здатність до адаптації стилю спілкування, конструктивного реагування та підтримання професійного контакту.

У третьому розділі було визначено напрями вдосконалення професійного виховання майбутніх психологів у закладі вищої освіти. До основних напрямів віднесено розвиток комунікативної гнучкості, емоційної саморегуляції, професійної рефлексії, практикоорієнтованого навчання, тренінгових форм роботи, аналізу професійних ситуацій і супроводу студентів у процесі формування професійної ідентичності.

На основі результатів дослідження було розроблено програму розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів. Програма включала 8 занять і передбачала використання мінілекцій, групових обговорень, рольових ігор, вправ на активне слухання, технік емоційної саморегуляції, когнітивної переоцінки, аналізу складних комунікативних ситуацій та рефлексивних завдань. Її зміст був спрямований на формування здатності адаптувати стиль спілкування до різних ситуацій, підтримувати емпатійний контакт, усвідомлювати власні емоції та конструктивно регулювати їх.

Контрольний етап дослідження засвідчив позитивну динаміку після реалізації програми. Кількість студентів із низьким рівнем комунікативної гнучкості зменшилася з 15,0% до 5,0%, а частка студентів із високим рівнем зросла з 26,7% до 45,0%. Також було зафіксовано покращення емоційної регуляції: кількість студентів із низьким рівнем зменшилася з 20,0% до 8,3%, а частка студентів із високим рівнем зросла з 30,0% до 46,7%. Статистична перевірка за t-критерієм Стьюдента підтвердила значущість позитивних змін за основними показниками.

Отже, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано. Теоретично обґрунтовано й емпірично підтверджено, що комунікативна гнучкість і емоційна регуляція є взаємопов'язаними складовими професійного виховання майбутніх психологів. Розроблена програма може бути використана в освітньому процесі закладів вищої освіти для підвищення рівня професійної

готовності студентів-психологів, розвитку їхньої емоційної стійкості, комунікативної компетентності, рефлексивності та здатності до ефективної психологічної практики.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асатрян С. А. Особливості розвитку та формування емоційного інтелекту у студентів-психологів. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 7–11.
2. Богдан Ж. Комунікативна гнучкість як компонент soft skills майбутніх фахівців у контексті психосоціальної ковітальної взаємодії. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Тернопіль : ЗУНУ, 2025. С. 96–98.
3. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 68–75.
4. Брюховецька О. В., Чаусова Т. В. Організаційно-психологічний супровід формування професійно важливих якостей у майбутніх психологів в умовах психологічної кризи в Україні. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування*. 2025. Вип. 32(61).
5. Вдович С. М., Лозинська О. М. Особливості розвитку комунікативних здібностей майбутніх психологів у вищій школі. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. № 1(5). С. 21–27.
6. Вінс В. А., Лещенко М. В. Особливості розвитку комунікативних компетентностей майбутніх психологів в умовах воєнного часу. *Габітус*. 2025. Вип. 78. Т. 1. С. 68–71.
7. Діомідова Н. Ю., Шайхлісламов З., Лазоренко Т. М. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник*

*Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2020. Вип. 62. С. 108–122.*

8. Джулай А. І. Про результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 4. С. 220–226.*
9. Ігнатович О. М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. 225 с.
10. Ільїна Т. І. Методика вивчення мотивації навчання у ВНЗ. Психодіагностичний інструментарій для вивчення навчальної мотивації студентів. URL: [https://pidru4niki.com/2015060965030/psihologiya/diagnostika\\_maybutnih\\_li\\_kariv\\_osobistisnih\\_psihologichnih\\_protsesiv](https://pidru4niki.com/2015060965030/psihologiya/diagnostika_maybutnih_li_kariv_osobistisnih_psihologichnih_protsesiv) (дата звернення: 19.05.2026).
11. Ічанська О. М., Гірчук О. В. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений. 2019. № 9(73).*
12. Казібекова В. Ф. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх фахівців. *Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. С. 64–71.*
13. Калиновська І. С. Проблемне поле професійної підготовки майбутніх психологів до роботи у системі інклюзивної освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2022. Вип. 80. Т. 1. С. 168–173.*
14. Карабин Т. В. Стратегії профілактики та подолання емоційного вигорання у майбутніх психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36(75). № 6. С. 64–71.*
15. Колчигіна А. В., Вербовата В. М. Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів. *Науковий вісник*

*Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. № 2. С. 22-28.*

16. Коняєва Л. Д., Шопша М. О. Професійна ідентичність студентів-психологів на адаптаційному етапі професійної соціалізації у закладі вищої освіти. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2024. Вип. 2(63). С. 5–16.*
17. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Psychology Travelogs. 2025. № 1. С. 108–117.*
18. Луцик Г. Формування емоційної саморегуляції майбутніх психологів в процесі підготовки до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA». 2022. С. 21–23.*
19. Мазай Л. Ю. Особливості актуалізації особистісної ресурсності майбутніх психологів в умовах травматичного виклику. *Габітус. 2023. Вип. 45. С. 69–74*
20. Мороз Л. І., Кобець О. В. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України. 2023. Вип. 4(74). С. 87–95.*
21. Петяк О., Алексєєв О. Супервізія як одна з умов формування професійної ідентичності майбутніх психологів-консультантів. *Psychology Travelogs. 2024. № 1. С. 126–135.*
22. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2023. № 21. С. 38–45*
23. Сівак Я. О., Курінна С. М., Курінний Я. В. Професійна підготовка майбутніх психологів: етико-правовий аспект. *Інноваційна педагогіка. 2024. Вип. 78. Т. 2. С. 102–106.*

- 24.Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 155–162.
- 25.Цибулько Л. Г., Юрченко В. В. Педагогічні умови формування етико-правової культури майбутніх психологів в процесі професійної підготовки. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. № 12.
- 26.Шахов В. В., Шахов В. І. Зовнішні детермінанти становлення професійної самосвідомості майбутніх психологів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2024. Вип. 79. С. 100–107.
- 27.Шахов В. І., Шахов В. В. Особливості становлення професійної ідентичності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Вип. 74. С. 89–95.
- 28.Шахов В. І. Особливості професійної ідентичності студента-психолога в структурі його професійної самосвідомості. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2021. Вип. 65. С. 52-58.
- 29.Шахов В. І., Шахов В. В. Становлення професійної самосвідомості майбутнього психолога. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2022. Вип. 72. С. 89-93.
- 30.Шахов В. І., Шахов В. В. Професійна самосвідомість студентів-психологів у динаміці фахової підготовки. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2024. Вип. 80. С. 31-35.
- 31.Шахов В. І., Шахов В. В. Соціально-психологічні ресурси розвитку професійної ідентичності майбутнього психолога. *Наукові записки*

- Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. Вип. 64. С. 20-32.*
32. Шевенко А. М. Методичні рекомендації до практичних занять з психологічної діагностики. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2016. 60 с.
33. Шевченко С. В., Фалько Н. М. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Габітус. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 143–148.*
34. Шевчук В. В., Тесленко М. М., Клевака Л. П. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів із різними ціннісними орієнтаціями. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2024. Вип. 4(65). С. 59–63.*
35. Шель Н. В. Формування професійної компетентності майбутніх психологів на етапі їх підготовки у ВУЗі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип. 1(4). С. 52-58.*
36. Шкурко А. В. Критерії та показники рівнів розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців із психології. *Науковий журнал Хортицької національної академії. 2023. Вип. 8. С. 147–156.*
37. Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 67–72*
38. Borghesi F., Chirico A., Cipresso P. Outlining a novel psychometric model of mental flexibility and affect dynamics. *Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 14. Article 1183316.*
39. Dudar O. Role of social communications in the development of interpersonal skills of future counselling psychologists. *Professional Education: Methodology, Theory and Technologies. 2024. Vol. 10. No. 2. P. 10–21.*
40. Nozaki Y., Gross J. J. Bridging supportive communication and interpersonal emotion regulation: An integrative review. *Journal of Social and Personal Relationships. 2025. Vol. 1. No. 7. P. 51–59.*

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Характеристика вправ і методів, використаних у програмі розвитку комунікативної гнучкості та емоційної регуляції студентів-психологів

№ заняття	Тема заняття	Вправа / метод роботи	Мета вправи	Зміст виконання	Очікуваний результат
1	Комунікативна гнучкість і емоційна регуляція у професії психолога	Мінілекція «Комунікативна гнучкість та емоційна регуляція як професійні якості психолога»	Ознайомити студентів із роллю комунікативної гнучкості та емоційної регуляції у професійній діяльності психолога	Ведучий коротко пояснює значення гнучкого спілкування, емоційної саморегуляції, професійної дистанції, емпатії та рефлексії в роботі психолога. Студенти обговорюють приклади ситуацій, у яких ці якості є необхідними	Формування первинного розуміння значення досліджуваних якостей у майбутній професії
1	Комунікативна гнучкість і емоційна регуляція у професії психолога	Вправа «Професійний портрет психолога»	Визначити професійно важливі якості психолога	Студенти в малих групах складають перелік якостей ефективного психолога. Потім групи презентують результати, а ведучий узагальнює	Усвідомлення студентами зв'язку між особистісними якостями та професійною ефективністю психолога

				відповіді, акцентуючи увагу на комунікативній гнучкості, емоційній стійкості, емпатії, уважності та саморегуляції	
1	Комунікативна гнучкість і емоційна регуляція у професії психолога	Рефлексія очікувань	Виявити очікування студентів від програми	Кожен учасник формулює, які навички хотів би розвинути під час занять. Очікування записуються на аркуші або обговорюються в колі	Підвищення мотивації до участі в програмі та усвідомлення власних зон розвитку
2	Самопізнання і рефлексія власного стилю спілкування	Вправа «Мій стиль спілкування»	Допомогти студентам усвідомити індивідуальні особливості власної комунікативної поведінки	Студентам пропонується описати, як вони зазвичай поведуться у спілкуванні: чи легко вступають у контакт, як реагують на критику, чи вміють слухати, чи схильні уникати конфліктів. Після цього відбувається обговорення в парах	Усвідомлення сильних і слабких сторін власного стилю спілкування
2	Самопізнання і рефлексія власного стилю спілкування	Робота в парах «Як мене сприймають інші»	Розвинути здатність отримувати й аналізувати зворотний зв'язок	Студенти об'єднуються в пари. Кожен коротко описує, яким бачить комунікативний стиль партнера: відкритий, стриманий, активний, уважний, емоційний, гнучкий тощо. Важливо дотримуватися доброзичливого формату	Розвиток рефлексії та вміння приймати конструктивний зворотний зв'язок
2	Самопізнання і рефлексія власного	Самоаналіз «Мої комунікативні	Визначити особисті ресурси й	Студенти заповнюють коротку таблицю:	Формування індивідуального запиту на

	стилю спілкування	і ресурси і труднощі»	проблемні зони у спілкуванні	«Що мені легко у спілкуванні», «Що викликає труднощі», «Що хочу покращити». Потім добровольці діляться висновками	розвиток комунікативної гнучкості
3	Активне слухання як основа професійної комунікації психолога	Вправа «Слухати без оцінювання»	Розвинути навички уважного, неоцінного слухання	Один студент протягом 2–3 хвилин розповідає про нейтральну ситуацію, інший слухає без перебивання, порад і оцінок. Після завершення слухач переказує основний зміст і називає емоції, які помітив	Розвиток уважності, терпіння, емпатійного слухання та здатності утримуватися від поспішних оцінок
3	Активне слухання як основа професійної комунікації психолога	Тренування відкритих запитань	Навчити студентів формулювати запитання, які сприяють розкриттю співрозмовника	Учасники отримують приклади закритих запитань і переформулюють їх у відкриті. Наприклад: «Вам було страшно?» замінюється на «Що ви відчували в цій ситуації?»	Розвиток уміння підтримувати діалог і поглиблювати розуміння стану співрозмовника
3	Активне слухання як основа професійної комунікації психолога	Рольова гра «Перша зустріч із клієнтом»	Відпрацювати первинне встановлення психологічного контакту	Один студент виконує роль психолога, інший — клієнта, який звернувся з проблемою навчального стресу або невпевненості. Завдання «психолога» — поставити відкриті запитання, перефразувати відповідь, підтримати контакт	Формування навичок первинної консультативної взаємодії
4	Адаптація стилю спілкування до різних типів	Аналіз кейсів	Розвинути здатність добирати комунікативну стратегію	Студенти отримують описи різних клієнтських ситуацій: тривожний клієнт,	Розвиток уміння аналізувати комунікативну ситуацію та

	клієнтів		відповідно до ситуації	агресивний клієнт, мовчазний клієнт, клієнт у супротиві. У групах вони обговорюють, як психолог має змінити стиль спілкування	обирати доречний стиль взаємодії
4	Адаптація стилю спілкування до різних типів клієнтів	Рольова ситуація «Клієнт у тривозі»	Навчити студентів підтримувати спокійний і стабілізуючий стиль комунікації	Один учасник грає клієнта, який хвилюється, говорить швидко, очікує негайної поради. Інший учасник має сповільнити темп взаємодії, використовувати підтримувальні фрази, уточнення та емоційну валідацію	Формування здатності адаптувати темп і тон спілкування до емоційного стану клієнта
4	Адаптація стилю спілкування до різних типів клієнтів	Рольова ситуація «Клієнт у супротиві»	Відпрацювати конструктивне реагування на недовіру або опір клієнта	Клієнт відповідає коротко, сумнівається в користі допомоги, уникає відкритості. Завдання «психолога» — не тиснути, не сперечатися, а підтримувати безпечний контакт через уточнення, прийняття й повагу до темпу клієнта	Розвиток терпимості, гнучкості та професійної витримки
4	Адаптація стилю спілкування до різних типів клієнтів	Рольова ситуація «Мовчазний клієнт»	Навчити студентів працювати з паузою та мовчанням	Один учасник у ролі клієнта відповідає мінімально або мовчить. Завдання «психолога» — не заповнювати паузу зайвими словами, а спокійно підтримати контакт і запропонувати безпечний простір для висловлення	Розвиток здатності витримувати паузу й не втрачати професійну позицію
5	Усвідомлення та прийняття	Вправа «Емоційний термометр»	Розвинути навички розпізнавання	Студенти оцінюють інтенсивність	Краще усвідомлення власних

	власних емоцій		інтенсивності власних емоцій	певної емоції за шкалою від 0 до 10. Потім обговорюють, які тілесні, поведінкові й когнітивні ознаки вказують на зростання емоційного напруження	емоційних станів і ранніх ознак напруження
5	Усвідомлення та прийняття власних емоцій	«Карта емоцій»	Розвинути здатність називати й диференціювати емоції	Учасники складають перелік емоцій, які найчастіше виникають у навчанні, спілкуванні та професійних ситуаціях. Потім визначають, які емоції їм легко приймати, а які — складно	Розширення емоційного словника та розвиток емоційної усвідомленості
5	Усвідомлення та прийняття власних емоцій	Рефлексивне письмо «Що я відчуваю в складній взаємодії»	Сформувати навичку аналізу власних емоційних реакцій	Студенти письмово описують ситуацію, у якій їм було складно спілкуватися, визначають свої емоції, думки, реакції та можливі альтернативні способи поведінки	Розвиток рефлексії, емоційної чіткості та прийняття власних переживань
6	Техніки емоційної саморегуляції	Дихальні вправи	Навчити студентів знижувати фізіологічне напруження	Ведучий демонструє просту техніку повільного дихання: вдих — пауза — видих. Студенти виконують вправу кілька разів, після чого обговорюють зміни у самопочутті	Формування базової навички швидкого зниження емоційного напруження
6	Техніки емоційної саморегуляції	Техніка паузи	Розвинути здатність не реагувати імпульсивно	Учасники вчаться робити коротку внутрішню паузу перед відповіддю у складній ситуації. Обговорюються фрази самопідтримки: «Я	Розвиток контролю імпульсивних реакцій і професійної витримки

				можу відповісти спокійно», «Мені потрібно кілька секунд»	
6	Техніки емоційної саморегуляції	Когнітивна переоцінка	Навчити студентів змінювати інтерпретацію емоційно складної ситуації	Студенти отримують приклади складних ситуацій і формулюють кілька альтернативних пояснень. Наприклад, замість «клієнт мене ігнорує» — «клієнтові складно говорити про болісну тему»	Розвиток конструктивного мислення та зменшення емоційної реактивності
6	Техніки емоційної саморегуляції	Вправа «Стоп-реакція»	Сформувати навичку зупинки автоматичної емоційної реакції	Учасники згадують ситуацію, у якій зазвичай реагують різко або емоційно. Далі відпрацьовують алгоритм: зупинитися — назвати емоцію — зробити паузу — обрати відповідь	Підвищення здатності керувати емоційними реакціями у професійній взаємодії
7	Комунікація у складних і конфліктних ситуаціях	Рольові ігри «Складна розмова»	Відпрацювати поведінку в напруженій комунікативній ситуації	Студенти моделюють ситуації критики, непорозуміння, емоційного тиску або конфлікту. Після гри група аналізує, які реакції були конструктивними, а які ускладнювали взаємодію	Розвиток комунікативної гнучкості в умовах емоційного напруження
7	Комунікація у складних і конфліктних ситуаціях	Аналіз конфліктних ситуацій	Навчити студентів бачити причини й можливі шляхи розв'язання конфлікту	Учасники аналізують короткі конфліктні кейси, визначають позиції сторін, емоції, потреби та можливі стратегії реагування психолога	Розвиток аналітичного мислення та здатності до конструктивного розв'язання конфліктів
7	Комунікація у складних і	Техніка «Я-повідомлення	Навчити студентів	Студенти переформулюють	Формування навичок

	конфліктних ситуаціях	»	виражати позицію без звинувачення співрозмовника	ь оцінні або конфліктні висловлювання у формат «Я відчуваю... коли... тому що... мені важливо...». Наприклад: «Ви мене не слухаєте» замінюється на «Я помічаю, що мені складно продовжувати, коли мене перебивають»	екологічної та ненасильницької комунікації
7	Комунікація у складних і конфліктних ситуаціях	Конструктивний зворотний зв'язок	Розвинути вміння давати й приймати зворотний зв'язок	Після рольових ігор учасники дають одне одному зворотний зв'язок за схемою: що вдалося, що можна покращити, яка рекомендація буде корисною	Розвиток професійної рефлексії та здатності до коректної взаємодії
8	Інтеграція навичок і професійна саморефлексія	Групове обговорення «Що змінилося?»	Узагальнити досвід участі в програмі	Студенти обговорюють, які знання й навички виявилися найбільш корисними, які труднощі вдалося подолати, а які залишаються актуальними	Усвідомлення особистісної та професійної динаміки
8	Інтеграція навичок і професійна саморефлексія	Вправа «Мій професійний ресурс»	Допомогти студентам визначити власні ресурси для майбутньої професійної діяльності	Кожен учасник записує свої професійні ресурси: комунікативні якості, емоційні навички, сильні сторони, способи самопідтримки. Потім охочі презентують результати	Формування позитивного бачення власного професійного розвитку
8	Інтеграція навичок і професійна саморефлексія	Повторна самооцінка	Оцінити суб'єктивні зміни після участі у програмі	Студенти повторно оцінюють за шкалою від 1 до 10 рівень своєї комунікативної гнучкості,	Виявлення суб'єктивної динаміки розвитку професійно важливих

				емоційної регуляції, уміння слухати, реагувати на складні ситуації та контролювати емоції	якостей
8	Інтеграція навичок і професійна саморефлексія	Підсумкова рефлексія	Закріпити результати програми та визначити подальші напрями саморозвитку	Учасники завершують речення: «Після програми я зрозумів/зрозуміла...», «Мені вдалося...», «Надалі мені важливо розвивати...». Після цього ведучий підбиває підсумки	Закріплення мотивації до подальшого професійного розвитку