

Кулакова Лариса

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
 <https://orcid.org/0000-0001-6496-7964>

Янкавс Юрій

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафебри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
 <https://orcid.org/0009-0007-9453-3180>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.458

ЕМПАТІЯ ТА РЕФЛЕКСІЯ ЯК СКЛАДОВІ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Анотація. Статтю присвячено дослідженню психологічних механізмів формування комунікативної компетентності у майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту. У роботі наголошується, що ефективність професійної діяльності тренера та викладача фізичного виховання безпосередньо залежить від уміння налагоджувати контакт, мотивувати спортсменів, вирішувати конфлікти та створювати сприятливий психологічний клімат у команді. У статті проаналізовано теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних науковців до розуміння сутності емпатії та рефлексії як фундаментальних складових професійної майстерності. Розглянуто погляди як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, що дозволило визначити емпатію як багатовимірний конструкт, який включає когнітивні та афективні компоненти, а рефлексію – як механізм саморегуляції та професійного самовдосконалення. Автором акцентовано увагу на тому, що специфіка спортивного середовища, яке характеризується стресовими ситуаціями та високою динамікою, вимагає від фахівця розвинених навичок прийняття перспективи іншого та глибокого самоаналізу.

У статті здійснено емпіричне дослідження з метою визначення рівнів розвитку емпатії та рефлексії у студентів спеціальностей «Фізична культура і спорт» та «Середня освіта (Фізична культура)», а також встановлення їх кореляційного зв'язку з показниками комунікативної компетентності. На основі отриманих даних у статті запропоновано шляхи вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців. Доведено необхідність інтеграції у навчальний процес спеціальних тренінгів з розвитку емпатії, впровадження рефлексивних практик та методів активного соціально-психологічного навчання. Практична значущість роботи полягає у рекомендаціях щодо посилення психологічного компонента освітніх програм задля підвищення якості майбутньої тренерської та педагогічної діяльності.

Ключові слова: комунікативна компетентність, емпатія, рефлексія, майбутні фахівці з фізичної культури і спорту, професійна підготовка.

Постановка проблеми. Комунікативна компетентність є ключовою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Вона включає здатність ефективно обирати й використовувати вербальні та невербальні засоби для досягнення професійних цілей, збереження міжособистісних стосунків і створення

сприятливого психологічного клімату в групах та командах. Ефективність професійної діяльності фахівця із фізкультури і спорту безпосередньо залежить від уміння встановлювати контакт, мотивувати, коригувати поведінку, вирішувати конфлікти та надавати зворотний зв'язок.

У контексті спорту і тренерської діяльності досягнення таких навичок часто залежить від психологічних механізмів, серед яких центральними є емпатія та рефлексія. Без цих якостей неможлива індивідуалізація тренувального процесу та побудова довірливих стосунків, що є ключовим для досягнення високих спортивних результатів та збереження психологічного здоров'я членів колективу.

Таким чином, дослідження психологічних умов, зокрема ролі емпатії та рефлексії, у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців є актуальною та має вагоме теоретичне і практичне значення.

Аналіз досліджень з проблеми. У вітчизняній психології та педагогіці комунікативна компетентність розглядається як інтегральна якість особистості, що забезпечує ефективну професійну взаємодію. Сучасні українські дослідження зосереджені на інтеграції цих механізмів у професійну освіту. Так, Лісіна, Шатіло (2015) визначають рефлексію як ретроспективний і проспективний самоаналіз, інтегрований з емпатією для комунікативної ефективності педагога. У дослідженні Скорик (2020), присвяченому дослідженню емоційної компетентності сучасного педагога, емпатія розглядається як основа соціальних навичок, а рефлексія – як механізм саморегуляції. Потужний, Поліщук (2023) описують комунікативну компетентність вчителя фізичної культури як одну із складових загальної професійної підготовки. Важливу роль комунікативної компетентності у формуванні фахівця з фізичної культури і спорту досліджено у наукових доробках Васькова (2015), Шияна (2020) та ін.

Проте ширше проблематика комунікативної компетентності та емпатії і рефлексії як її складових ширше представлена у зарубіжних дослідженнях. Так, Davis (1980) запропонував багатовимірну модель емпатії та створив інструмент Interpersonal Reactivity Index (IRI), який широко використовується в емпіричних дослідженнях. Grant et al. (2002) розробили Self-Reflection and Insight Scale (SRIS) для діагностики саморефлексії та інсайту. Спеціальні підходи до комунікативної компетентності описано у роботах Wiemann (1977). В спортивній психології значну увагу приділено ролі емпатії та емпатичної точності коучів в успішній взаємодії з атлетами (Lorimer, 2013; Jowett & Cockerill, 2003; Belling, Suss & Ward, 2015). Огляд джерел також дає підстави вважати, що розвинена рефлексія асоційована з кращою професійною адаптацією і навичками міжособистісної взаємодії (Grant, Franklin & Langford, 2002; Čajko, Lorenz, & Havrdová, 2021).

Таким чином, емпатія та рефлексія визнані науковою спільнотою як фундаментальні психологічні складові, що лежать в основі професійної комунікативної компетентності.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично довести необхідність цілеспрямованого формування емпатійних і рефлексивних умінь у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту для підвищення якості їхньої подальшої тренерської, педагогічної та управлінської діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпатія – багатовимірне поняття, що включає когнітивні (perspective-taking) та афективні (empathic concern) компоненти (Davis, 1980). Для тренера/викладача емпатія означає здатність розпізнавати, розуміти і адекватно реагувати на емоційні стани спортсменів/учнів, що підвищує довіру, мотивацію та ефективність взаємодії (Lorimer, 2013; Belling, Suss & Ward, 2015).

Рефлексія (self-reflection та insight) пов'язана з внутрішнім аналізом власних думок, емоцій і вчинків і виступає механізмом саморегуляції та професійного розвитку (Grant, Franklin, & Langford, 2002). Рефлексивні практики допомагають фахівцю аналізувати власні комунікативні стратегії, коригувати підходи, уникати повторення помилок і підвищувати якість міжособистісної взаємодії.

Специфіка спортивного середовища (стресові ситуації, необхідність швидкого прийняття рішень, групова динаміка) робить важливим дослідження взаємозв'язку емпатії і рефлексії з комунікативною компетентністю саме у майбутніх фахівців з фізкультури і спорту (Jowett & Cockerill, 2003; Belling, Suss & Ward, 2015).

Нами було здійснено емпіричне дослідження. Його мета – визначити рівні розвитку емпатії та рефлексії у студентів спеціальностей «Фізична культура і спорт» та «Середня освіта (Фізична культура)» і встановити їх кореляційний зв'язок з показниками комунікативної компетентності. Гіпотеза дослідження: існує позитивний кореляційний зв'язок між високими показниками емпатії, рефлексії та рівнем сформованості комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Вибірка складалася із студентів педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету спеціальностей «Середня освіта (Фізична культура)», «Фізична культура і спорт» освітніх рівнів «бакалавр» та «магістр» ($n = 90$). Середній вік досліджуваних – 20,8 років.

Діагностика комунікативної компетентності здійснювалась за допомогою шкали комунікативної компетентності (Interpersonal Communication Competence Scale, ICCS). Її основна мета – визначення сприйняття власної здатності ефективно спілкуватися у міжособистісних ситуаціях. За допомогою цієї методики визначалися рівні, а також складові комунікативної компетентності (когнітивна, афективна, поведінкова та ін.). Діагностика рівня емпатії здійснювалась за допомогою опитувальника міжособистісної реактивності (Interpersonal Reactivity Index, IRI). Опитувальник спрямований на визначення багатомірної структури емпатії як здатності реагувати на переживання інших. Зокрема, визначалися показники за такими шкалами, як прийняття перспективи, емпатична турбота, особистий дистрес, фантазія. Визначення рівня рефлексії проводилося із застосуванням шкали саморефлексії та інсайту (Self-Reflection and Insight Scale, SRIS). Основна ціль такого психодіагностичного інструменту – оцінка здатності до самоаналізу та чіткого усвідомлення себе (інсайту). Зокрема, діагностувалися такі показники, як саморефлексія, інсайт, загальний рівень рефлексивності. На первинному етапі емпіричного дослідження здійснювався розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, частотного розподілу (для визначення відсоткового співвідношення осіб з високим/середнім/низьким рівнем за кожною змінною). Наступним кроком був кореляційний аналіз шляхом використання кореляції Спірмена для встановлення зв'язку між показниками (комунікативна компетентність (КК), емпатія, рефлексія). Результати представлено у вигляді таблиці 1 та діаграми 1.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за рівнями розвитку емпатії, рефлексії та комунікативної компетентності

Змінна	Наповнюваність рівневих підгруп			X ⁻ (середнє)	SD (ст. відхил.)
	низький рівень	середній рівень	високий рівень		
Емпатія(IRI)	15	65	20	40,2	9,0
Рефлексія (SRIS)	20	60	20	60,5	8,5
Комунікативна компетентність (ICCS)	10	70	20	3,5	0,7

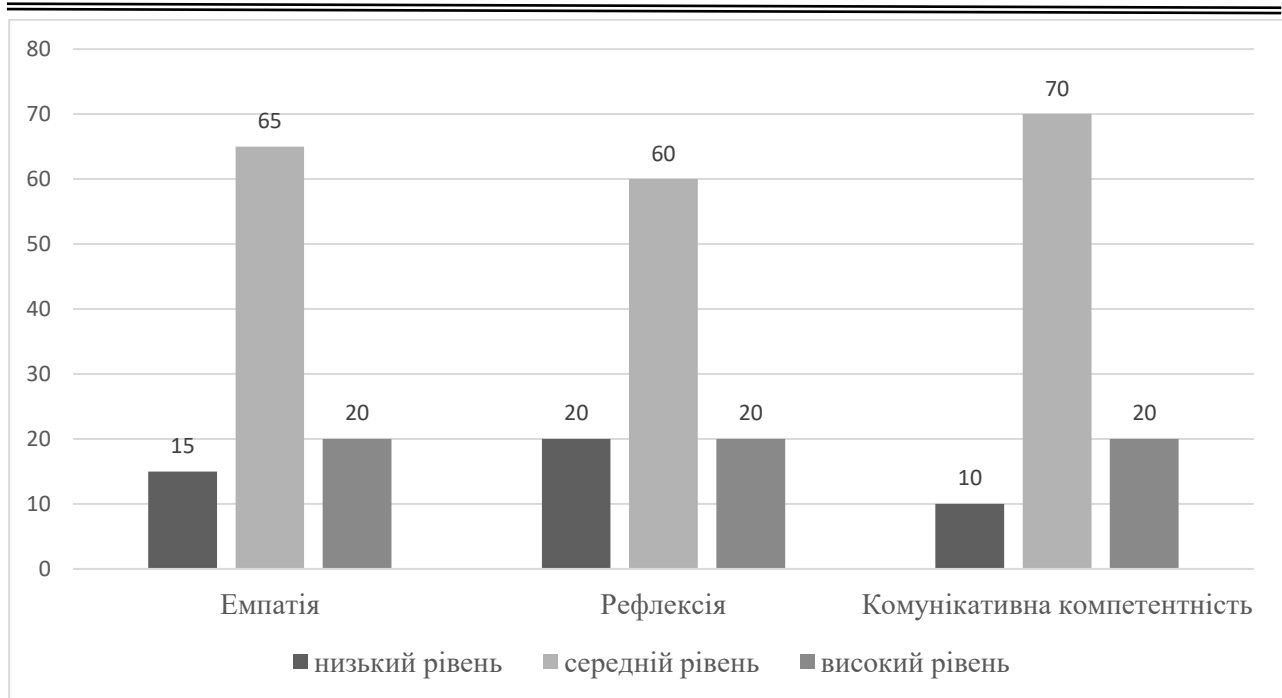


Рис. 1. Показники рівнів досліджуваних якостей (у %)

Переважає більшість майбутніх фахівців (70%) демонструють середній рівень комунікативної компетентності. Це типово для студентської вибірки, яка володіє базовими навичками спілкування, але потребує подальшого розвитку спеціалізованої, професійно орієнтованої комунікації (наприклад, мотиваційного інтерв'ю, роботи з опором). Лише 20% мають високий рівень, що свідчить про необхідність інтеграції комунікативних тренінгів у навчальний процес. Близько двох третин студентів (65%) проявили середній рівень емпатії. Високі показники (20%) зазвичай корелюють із високими результатами за шкалами «Емпатійна турбота» та «Прийняття перспективи», що є важливим для тренерів, які працюють з індивідуальними потребами спортсменів. Водночас, 15% мають низький рівень, що може ускладнювати встановлення довірливих відносин. Щодо дослідження рефлексивності, то більшість досліджуваних (60%) мають середній рівень, що вказує на ситуативну, а не системну схильність до самоаналізу. Це означає, що студенти аналізують свою поведінку лише після значних подій (поразка, конфлікт), але не використовують рефлексію як постійний інструмент особистісного та професійного зростання. Високий рівень (20%) є бажаним для підвищення ефективності психолого-педагогічного впливу.

Аналіз взаємозв'язку змінних представлено у таблиці (див. табл. 2).

Таким чином, кореляційний аналіз засвідчив такі результати:

1. *Емпатія та Комунікативна компетентність*. Встановлено сильний позитивний кореляційний зв'язок (+0,65; $p < 0,01$). Це підтверджує частину гіпотези. Високі показники емпатії (особливо її когнітивний компонент – *Прийняття перспективи* (+0,70; $p < 0,01$)) є потужним предиктором комунікативної ефективності. Фахівці, які здатні поглянути на ситуацію очима спортсмена, краще підбирають слова, тон і стратегію впливу.

2. *Рефлексія та Комунікативна компетентність*. Виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок (+0,52; $p < 0,01$). Це також підтверджує гіпотезу. Здатність до усвідомленого аналізу власних комунікативних дій (рефлексія) дозволяє студенту швидко адаптувати свій стиль спілкування. Зв'язок є помірним, оскільки рефлексія – це внутрішній процес, а КК – зовнішня поведінка, і перехід від аналізу до дії вимагає додаткових навичок (інсайту).

3. *Взаємозв'язок компонентів рефлексії*. Виявлено помірний зв'язок між *Саморефлексією* та *Інсайтом* (+0,40; $p < 0,05$). Це свідчить, що більшість студентів дійсно

схильні розмірковувати над своєю поведінкою (саморефлексія), але не завжди ці роздуми призводять до глибокого розуміння причин та наслідків (інсайту).

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між комунікативною компетентністю, емпатією та рефлексією (за Спірменом)

Змінні, що корелюють	Коефіцієнт кореляції	Рівень значущості (p)	Висновок
Емпатія (загальний бал) та КК	+0,65	$p < 0,01$	Прямий, сильний, високо значущий зв'язок
Рефлексія (загальний бал) та КК	+0,52	$p < 0,01$	Прямий, сильний, високо значущий зв'язок
Прийняття та перспективи (IRI)	+0,70	$p < 0,01$	Прямий, сильний, високо значущий зв'язок
Саморефлексія (SRIS) та Інсайт (SRIS)	+0,40	$p < 0,05$	Прямий, сильний, значущий зв'язок

Емпіричне дослідження підтвердило, що емпатія та рефлексія є значущими, але не повністю взаємозалежними складовими комунікативної компетентності майбутніх фахівців. Найважливішим для комунікативної компетентності виявився когнітивний компонент емпатії – здатність до прийняття перспективи іншого.

Результати підкреслюють необхідність інтеграції психологічної підготовки до освітніх програм щодо підготовки майбутніх фахівців з фізкультури і спорту, викладачів, зокрема:

- тренінги з розвитку емпатії (рольові ігри, вправи на perspective-taking),
- впровадження рефлексивних практик (щоденники тренувань, супервізії, рефлексивні сесії),
- навчання навичкам комунікативної компетентності (активне слухання, надання конструктивного зворотного зв'язку, управління конфліктом).

У перспективі важливо включити до освітніх програм спеціальні тренінги, спрямовані на розвиток умінь прийняття перспективи (когнітивної емпатії) через кейс-стаді та симуляції складних тренерських ситуацій. А також необхідно посилити роботу з компонентом Інсайт (SRIS) у студентів, навчаючи їх перетворювати пасивний самоаналіз на чіткі висновки для корекції своєї професійної комунікативної поведінки.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Результати дослідження свідчать, що емпатія та рефлексія є значущими предикторами комунікативної компетентності студентів спеціальностей фізкультурно-спортивного профілю. Виявлені помірні позитивні кореляції підтверджують доцільність включення цілеспрямованих психологічних практик (тренінгів емпатії, рефлексивних щоденників, супервізій, рольових ігор) до освітніх програм підготовки бакалаврів і магістрів. Практична цінність дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності системної психологічної підготовки майбутніх тренерів і викладачів фізичної культури, що сприятиме підвищенню якості їхньої комунікації зі спортсменами та учнями.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Васьков, Ю. В. (2012). Комунікативна компетентність учителя фізичної культури як одна з умов якості організації навчально-виховного процесу на уроках. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 21-25. Взято з <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-02/12vyvepl.pdf>.

- Лісіна Л. О., & Шатіло Д. О. (2015). *Педагогічні умови формування рефлексивних умінь майбутніх учителів у процесі вивчення дисциплін педагогічного циклу*. ЦДУ ім. В. Винниченка. Взято з <https://surl.luh.gov.ua/qyimmk>.
- Потужний, О., & Поліщук, В. (2023). Саморозвиток особистості майбутніх учителів фізичної культури у процесі навчання шляхом формування їх фахової компетентності. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*, 1, 178-183. Взято з <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-178-183>.
- Скорик, Т. (2020). Емоційна компетентність як необхідна складова професійної успішності сучасного вчителя. В В. В. Любарець (Ред.), *Освіта майбутнього: концепції, методи, підходи* (с. 277-287). Київ: Міленіум.
- Шиян, Б. М. (2006). *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2*. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан. Взято з <https://surl.luh.gov.ua/vpfqri>.
- Belling, P. K., Suss, J., & Ward, P. (2015). Advancing theory and application of cognitive research in sport: Using representative tasks to explain and predict skilled anticipation, decision-making, and option-generation behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 45-59. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.001>.
- Čajko, M. E., Lorenz, W. & Havrdová, Z. (2021). Enhancing reflectivity in social, care and health professionals – identifying students' abilities and needs. *European Journal of Social Work*, 25(4), 732-744. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/13691457.2021.2016644>.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Grant, A. M., Franklin, J. & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30(8), 821-835. Retrieved from <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the coach-athlete relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331. Retrieved from [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S1469-0292(02)00011-0).
- Lorimer, R. (2013). The Development of Empathic Accuracy in Sports Coaches. *Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 26-33. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.706696>.
- Wiemann, J. M. (1977). Explication and test of a model of communicative competence. *Human Communication Research*, 3(3), 195-213. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1977.tb00518.x>.

REFERENCES

- Vaskov, Yu. V. (2012). Komunikatyvna kompetentnist uchytelia fizychnoi kultury yak odna z umov yakosti orhanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu na urokakh. [Communicative competence of a physical education teacher as one of the conditions for the quality of organizing the educational process in lessons]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 21-25. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-02/12vyvepl.pdf> [in Ukrainian].
- Lisina L. O., Shatilo D. O. (2015). Pedahohichni umovy formuvannia refleksyvnykh umin maibutnikh uchyteliv u protsesi vyvchennia dystsyplin pedahohichnoho tsyklu [Pedagogical conditions for the formation of reflective skills of future teachers in the process of studying disciplines of the pedagogical cycle]. TsDU im. V. Vynnychenka. Vziato z: <https://surl.luh.gov.ua/qyimmk> [in Ukrainian].
- Potuzhnyi, O., Polishchuk, V. (2023). Samorozvytok osobystosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury u protsesi navchannia shliakhom formuvannia yikh fakhovoi kompetentnosti [Self-development of the personality of future physical education teachers in the learning process through the formation of their professional competence]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu*, 1. 178-183. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-178-183> [in Ukrainian].

- Skoryk, T. (2020). Emotsiina kompetentnist yak neobkhidna skladova profesiinoi uspishnosti suchasnoho vchytelia [Emotional competence as a necessary component of the professional success of a modern teacher]. V. V. Liubarets (Red.). *Osvita maibutnoho: kontseptsii, metody, pidkhody: kolektyvna monohrafiia*. (s. 277-287). Kyiv : Milenium. [in Ukrainian].
- Shyian, B. M. (2006). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Theory and methods of physical education of schoolchildren.]. Chastyna 2. Ternopil : Navchalna knyha. Bohdan. 248 c. URL: <https://surl.lu/vpfqri> [in Ukrainian].
- Belling, P. K., Suss, J. & Ward, P. (2015). Advancing theory and application of cognitive research in sport: Using representative tasks to explain and predict skilled anticipation, decision-making, and option-generation behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(1), 45-59. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.001> [in English].
- Čajko, M. E., Lorenz, W. & Havrdová, Z. (2021). Enhancing reflectivity in social, care and health professionals – identifying students' abilities and needs. *European Journal of Social Work*. 25 (4), 732-744. <https://doi.org/10.1080/13691457.2021.2016644> [in English].
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85. [in English].
- Grant, A. M., Franklin, J. & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30 (8), 821-835. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821> [in English].
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the coach–athlete relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4 (4), 313–331. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S1469-0292(02)00011-0) [in English].
- Lorimer, R. (2013). The Development of Empathic Accuracy in Sports Coaches. *Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (1), 26-33. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.706696> [in English].
- Wiemann, J. M. (1977). Explication and test of a model of communicative competence. *Human Communication Research*, 3 (3), 195-213. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1977.tb00518.x> [in English].

EMPATHY AND REFLECTION AS COMPONENTS OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Kulakova Larysa

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of
Developmental and Pedagogical Psychology
Rivne State University of Humanities

 <https://orcid.org/0000-0001-6496-7964>

Yankavs Yuriy

PhD student at the Department of
Developmental and Pedagogical Psychology
Rivne State University of Humanities

 <https://orcid.org/0009-0007-9453-3180>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.458

Abstract. *The article is devoted to examining the psychological mechanisms underlying the formation of communicative competence in future professionals in the field of physical education and sports. It highlights that the effectiveness of a coach's and a physical education teacher's professional activity is directly linked to their ability to establish rapport, motivate athletes, resolve conflicts, and create a positive team climate.*

The paper analyzes theoretical approaches of Ukrainian and international scholars regarding the essence of empathy and reflection as fundamental components of professional expertise. A review of relevant literature made it possible to define empathy as a multidimensional construct that includes cognitive and affective components, and reflection as a mechanism of self-regulation and professional self-improvement. The author emphasizes that the specific nature of the sports environment – characterized by high dynamics and frequent stressful situations – requires specialists to possess well-developed perspective-taking abilities and the capacity for deep self-analysis. The article presents an empirical study aimed at determining the levels of empathy and reflection development among students majoring in “Physical Education and Sports” and “Secondary Education (Physical Education),” as well as establishing their correlation with indicators of communicative competence. The sample consisted of higher education students at the bachelor's and master's levels. For assessment, validated psychometric instruments were used, including the Interpersonal Communication Competence Scale (ICCS), the Interpersonal Reactivity Index (IRI), and the Self-Reflection and Insight Scale (SRIS).

The results of the study indicate that most respondents demonstrate an average level of the investigated traits: communicative competence – 70%, empathy – 65%, and reflection – 60%. A high level was observed in only one-fifth of the students. The article substantiates the statistical relationships among the variables under study. Spearman's correlation analysis confirmed the research hypothesis, revealing a strong positive relationship between empathy and communicative competence (+0.65), as well as a significant relationship between reflection and communicative competence (+0.52). Of particular importance was the cognitive component of empathy (“perspective-taking”), which proved to be a strong predictor of the ability to interact effectively. It was also found that although students are inclined toward self-reflection, this does not always lead to insight (a deep understanding of underlying causes).

Based on the obtained data, the article proposes several ways to improve the professional training of future specialists. The necessity of integrating specialized empathy-development trainings (particularly focused on perspective-taking skills), implementing reflective practices (such as journals and supervision), and applying active socio-psychological learning methods in the educational process is emphasized. The practical significance of the study lies in formulating recommendations aimed at strengthening the psychological component of educational programs to enhance the quality of future coaching and teaching activities.

Key words: *communicative competence, empathy, reflection, future specialists in physical education and sports, professional training.*

Стаття надійшла до редакції 01.10.2025 р.