

GENERAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-173-2-1>

КОМУНІКАТИВНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ В РАННІЙ ДОРОСЛОСТІ

Македонська Е. О.

аспірантка кафедри психології,

факультет філософії та суспільствознавства

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
психолог, член ЕАПС та Дивізіону «Психоаналітична психологія
і психотерапія» НПА України*

м. Київ, Україна

Впевненість у собі є однією з базових характеристик особистості і починає формуватися від самого народження в результаті спілкування з близькими, активно проявляється в пубертатному віці через спілкування з однолітками, успішність якого детермінує інтегральне уявлення про себе як здатну чи нездатну до впевненої поведінки. Те, як почуватися у цьому світі підліток, наскільки він упевнений у собі та наскільки він здатний приймати та обробляти зворотний зв'язок від світу, транслюється на все подальше доросле життя. Будь-яка діяльність людини нерозривно пов'язана з тим, як вона відчуває себе в цілому, наскільки вона впевнена у собі, своїх думках і вчинках. Тому важливо виявляти психологічні чинники формування впевненості особистості у собі і, що особливо важливо, не лише у підліткові віці, а й в ранній дорослості.

Період ранньої дорослості – це період становлення людини як фахівця. Тому питання впевненість у собі дуже актуальна для даного віку, адже вона може впливати на самостійність вибору та свідоме складання особистого професійного плану. Молодість для багатьох молодих людей – студентська пора, коли їм доводиться витримувати досить великі навантаження фізичні, моральні, розумові та вольові.

Період ранньої дорослості характеризується завершенням переходу від молодості до статусу дорослості. Початок дорослого буття внутрішньо сприймається як позитивне почуття, зникають сумніви та

тимчасовість юності, людина зайнята формуванням свого майбутнього. У цю вікову фазу людина застосовує всю інформацію, яку вона придбала у соціальних ролях дорослих, до себе. Вона завершує навчання, долучається до трудової діяльності, одружується, заводять дітей, визначає загальний стиль життя і конкретні завдання на майбутнє, встановлює коло друзів різного ступеня близькості, корегує ціннісні орієнтації відповідно до нового «дорослого» статусу та нових життєвих планів. Досвіду дорослого життя ще мало, тому молода людина вчиняє іноді імпульсивно, необдуманно, здійснюючи помилки, приймаючи неправильні рішення [4, с. 68].

Головна мета молодості полягає в реалізації можливостей саморозвитку. Однак підвищені вимоги до молодих дорослих, їх досягнень та успіхів сприяють виникненню у них переживань стресового характеру, а висока частота значних та значущих подій у період ранньої дорослості здатна посилювати стрес, а в ситуації невдач знижувати рівень впевненості у собі [1, с. 112].

Так категорія впевненості у собі в ранній дорослості у психологічній науці є поліфункціональним конструктом і сприймається з двох позицій: як властивість особистості, що приймає участь у прийнятті рішень при різних когнітивних завданнях, і як особистісна характеристика. Для того, щоб оцінити впевненість у собі, необхідно враховувати наявні уявлення особистості про себе, процеси виховання, умови отримання досвіду, і навіть властивості нервової системи. Найбільш повний виклад структури впевненості у собі як особистісної характеристики містить когнітивний, емоційний, особистісний та поведінковий компоненти [2, с. 119].

Зауважимо, що впевненість у собі та своїх силах залежить від комунікативного досвіду особистості, тобто комунікативної компетентності, від уміння будувати нею свої стосунки з людьми, від ступеня задоволеності цими відносинами. Це формує позитивний «Я-образ» як цілісну, динамічну систему когнітивних, емоційно-оціночних уявлень про себе та адекватних їм способів поведінки.

Поняття «комунікативна компетентність» має велику кількість трактувань та визначень, що ускладнює теоретичне узагальнення та виділення універсального, єдиного визначення. Його характеристики ми знаходимо як у працях вітчизняних, так і зарубіжних вчених (Б. Спіцберг, Дж. Равен, Л.А. Петровська, Ю.М. Жуков, В.Н. Куніцина та ін.). Узагальнюючи їх, можна відзначити, що комунікативна компетентність є складною за структурою і цілісною за організацією утворенням, що сприяє успішному здійсненню основних завдань спілкування і самореалізації людини й передбачає володіння лінгвістичними вміннями, дотримання специфічних норм мовленнєвої

поведінки та психологічних законів встановлення контакту, підтримка сприятливої атмосфери між тими, хто спілкується.

У віці 30-40 років відбувається остаточне визначення можливостей подальшого просування кар'єрними сходами. З одного боку, можуть відкритися безмежні можливості побудови кар'єри, з іншого – людина може досягти своєї «вершини» та назавжди залишитися на посаді молодшого керівника чи фахівця. Але більшість до цього часу стає професіоналами. На даному етапі найбільш ефективно «працюють» такі (набуті у процесі навчання) комунікативні компетентності: виявлення та подолання бар'єрів у спілкуванні; здатність використовувати логічні та психологічні прийоми полемічного спілкування; вміння розпізнавати агресивний, пасивний та маніпулятивний стилі поведінки та успішно їм протидіяти; вміння безконфліктно відстоювати свої інтереси. На цьому етапі мовна та мовленнєва складові виступають найважливішими інструментальними компонентами комплексної професійно-комунікативної компетентності. Практично кожен підручник з комунікації наводить посилання на те, що серед усіх професійних якостей комунікативні вміння – слухати, говорити, переконувати, працювати з різною інформацією, проводити переговори, координувати свої дії з діями партнерів, працювати в команді тощо – найбільш високо цінуються. Ці якості стають затребуваними на даній віковій фазі.

Враховуючи вищезазначене, у сучасному професійному світі комунікативна компетентність стає основним джерелом кар'єрного зростання людини та ефективного здійснення професійної діяльності. Конкурентними фахівцями стають лише ті, хто, крім професійної компетентності, мають соціальний (емоційний) інтелект та комунікативну грамотність, яка включає у тому числі й володіння діловим етикетом.

Необхідно зазначити, що комунікація є важливою складовою життя людини, а комунікативна компетентність – складовий чинник успішності у спілкуванні. Інтерес до застосування психологічного тренінгу в даному питанні сьогодні зростає. Психологічний тренінг – це форма спеціально організованої комунікації, психологічний вплив якої заснований на активних методах групової роботи. У ході тренінгу значно ефективніше вирішуються питання розвитку особистості, успішно формуються комунікативні навички [3].

Кожне заняття тренінгу з формування комунікативної компетентності у фазі ранньої дорослості має проходити у кілька етапів:

1 етап – Привітання. Вправи, що входять до цього блоку необхідні для зняття напруги та скорочення емоційної дистанції учасників групи;

2 етап – Блок основних вправ. Вправи цього блоку спрямовані на розширення уявлень про себе, здібності учасників тренінгу слухати та адекватно передавати почуте, розвинути навички взаємодії за допомогою невербального спілкування та сформувані вміння відкрито висловлювати свою схильність до партнера із спілкування;

3 етап – Прощання. Цей комплекс вправ спрямований на вербальне підведення підсумків тренінгу, вираження емоційного ставлення учасників групи один до одного.

Таким чином, аналізуючи питання про ефект тренінгу, можна дійти висновку, що, попри різнопланові підходи до розгляду цього питання, відбувається виокремлення стандартного набору змін з учасниками у процесі тренінгу. Усі вправи дають можливість відстежити процес формування та закріплення отриманих навичок у спілкуванні. У ході тренінгу здійснюється набуття та відпрацювання навичок взаємодії з навколишнім світом, що сприяє формуванню впевненості у собі. Ефективність тренінгу визначається дотриманням логіки розвитку процесу для того, щоб задані зміни могли відбутися, а потім закріпитися у поведінці учасників. Тому психологічний тренінг, з поміж інших інструментів спрямованого психологічного впливу, допомагає досягти у період ранньої дорослості бажаних результатів.

Література:

1. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
2. Македонська Е.О. Психологічні чинники розвитку впевненості в собі у ранній дорослості. *Гуманітарний корпус*. 2021. Випуск 41. Том 1. С.118-121.
3. Мащак С.О. Комунікативна компетентність особистості як соціально-психологічна проблема. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 435–444.
4. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). Москва: Гардарики, 2005. 349 с.