

Роль развития готовности к коммуникации, как гибкого навыка, в понижении уровня профессионального стресса

Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна

Кутдусова Карина Адилевна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан
E-mail: kutdusovakarina@yandex.com

Гибкие навыки - это универсальные, над-профессиональные навыки, которые способствуют адаптации человека к быстроменяющимся условиям современного мира. Гибкие навыки отличаются вариабельностью в способах проявления, а также в ситуациях, в которых они проявляются. В исследовании Риборга именно гибкие навыки называются определяющим фактором успеха в профессии [2].

На сегодняшний день на исследования гибких навыков большое влияние оказывает практический запрос. На всемирном экономическом форуме «Новый взгляд на образование» [3] была представлена модель «4к-компетенций» (навыков), которые необходимы, как современному ученику и студенту, так и работнику. В модель включены следующие навыки: навыки коммуникации, кооперации, креативности и критического мышления.

Для более пристального изучения нами были выбраны навыки коммуникации, а конкретнее готовность к коммуникации.

Под готовностью коммуникации мы понимаем следующие феномены: отсутствие застенчивости, самоэффективность в общении и уверенность в себе.

Готовность к коммуникации можно определить, как отсутствие страхов и предубеждений перед коммуникацией. Готовность к коммуникации выражается в уверенности в собственных силах и в ощущении возможности контроля ситуации взаимодействия.

Высокий уровень развития готовности к коммуникации обеспечивает комфортное самочувствие в процессе общения, уменьшает дискомфорт во время первичного установления контакта и способствует более мягкому отстаиванию своих личных границ. Таким образом можно вывести гипотезу нашего исследования, о том, что готовность к коммуникации, как гибкий навык и уровень стресса могут быть связаны друг с другом.

Для диагностики готовности к коммуникации мы выбрали методики: тест уверенности в себе В.Г. Ромэка, модифицированная под цели нашего исследования шкала общей самоэффективности Р. Шварцера, и М. Ерусалема, и анкета для выявления уровня застенчивости, предложенная Е.В. Резниковой, Л.Е. Шевчук, А.М. Денисовой. Для того, чтобы определить уровень профессионального стресса нами была использована методика Абабков-10. Чтобы определить связь между готовностью к коммуникации и стрессом, мы усреднили баллы по феноменам, которые были отнесены нами к готовности к коммуникациям (застенчивость преобразована в отсутствие застенчивости).

В исследовании приняло участие 67 человек из них 40 женщин и 27 мужчин. Средний возраст респондентов составит 25 лет. Так как гибкие навыки развиваются в деятельности респондентами были работающие люди разных специальностей. Выборка по всем шкалам распределена нормально. Корреляционный анализ проводился с помощью теста Пирсона.

Стресс по результатам нашего исследования оказался обратно связан с готовностью к коммуникации ($r=-0,409$, $p=0,001$). Наша гипотеза о наличии связи между готовностью к коммуникации и стрессом оказалось верной. Мы предполагаем, что такие результаты

можно объяснить тем, что человек с высокоразвитой готовностью к коммуникации спокойнее себя чувствует в ситуации взаимодействия, ему проще обратиться к другому с просьбой, вопросом, ему также легче оградить себя от деструктивного общения. Также была обнаружена связь между отсутствием застенчивости и стрессом ($r=-0,312$, $p=0,01$). Косвенно об этой связи говорил Зимбардо, так как он описывал застенчивость, как явление, существенно осложняющее человеку жизнь, к симптомам застенчивости он отнес негативные переживания, возникающие из-за болезненной сосредоточенности на себе [1]. Застенчивость связана с самоэффективностью в общении ($r=0,388$, $p=0,001$), эту связь можно объяснить тем, что при низкой застенчивости человек находится в спокойном и ровном состоянии, а значит и вера в собственные силы растет. Возможен и другой вариант объяснения подобной связи - чем выше вера человека в собственные силы, тем меньше он испытывает застенчивость. Отсутствие застенчивости также связано с уверенностью в себе ($r=0,356$, $p=0,003$). Существует связь между самоэффективностью в общении и уверенностью в себе ($r=0,312$, $p=0,01$). Как мы видим все выбранные феномены коррелируют между собой, это может свидетельствовать о том, что все они являются частными проявлениями готовности к коммуникации.

Подводя итог, можно сказать, что наше исследование расширяет эмпирические и теоретические представления о готовности к коммуникации и гибких навыках. Исследование подчеркивает значимость работы с гибкими навыками сотрудников для их улучшения и увеличения психологического комфорта.

Источники и литература

- 1) Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость. - 1 изд. - М.: Альпина паблишер, 2014.
- 2) Riborg Mann Ch. A study of engineering education. - New York: The merrymount press, 1918. - 139 с.
- 3) 3. UNESCO. School and teaching practices for twenty-first century challenges: lessons from the Asia-Pacific region, regional synthesis report. – [Электронный ресурс]: <http://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244022?posInSet=1&queryId=748f3629-366c-4cad-8b7f-4e5c96c5cc26> (дата обращения: 16.11.2022).