

**КОМУНІКАТИВНІ ВИКЛИКИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ:
РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ
НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЖИТТЯ**

**COMMUNICATIVE CHALLENGES AND THEIR OVERCOMING:
DEVELOPMENT OF EFFECTIVE INTERACTION SKILLS
AT DIFFERENT STAGES OF LIFE**

DOI: 10.69842/DIDACTICS.2025.1.12

В умовах сучасного суспільства, що зазнає численних соціальних, економічних і технологічних змін, адаптація особистості до нових умов є важливою складовою її успішної соціалізації. Адаптивна поведінка особистості, яка передбачає здатність ефективно пристосовуватися до змінюваного середовища, є основним фактором для досягнення особистісного та професійного розвитку. У зв'язку з цим комунікативна компетентність виступає одним із важливих чинників, що забезпечують ефективну адаптацію. Вміння налагоджувати взаємодію, будувати конструктивні стосунки з іншими людьми, а також враховувати соціокультурні та емоційні аспекти спілкування визначають рівень адаптивної поведінки та здатність до ефективного функціонування в різних соціальних контекстах.

Комунікативна компетентність включає в себе не лише знання мовних та культурних норм, але й здатність адекватно реагувати на соціальні ситуації, враховувати потреби та настрої співрозмовників, а також ефективно вирішувати конфлікти. В умовах постійної змінності соціокультурного простору та швидкої динаміки комунікаційних процесів, роль цієї компетентності стає ще більш значущою. Тому вивчення комунікативної компетентності як передумови адаптивної поведінки особистості є актуальним і потребує глибокого аналізу.

Наукові дослідження, присвячені комунікації, соціальній адаптації та розвитку особистості, охоплюють різноманітні аспекти, зокрема вивчення ролі комунікативних навичок у процесі соціалізації індивіда, а також виявлення психологічних і соціальних факторів, що сприяють адаптації в різних соціальних групах. Проте питання взаємозв'язку між комунікативною компетентністю і адаптивною поведінкою особистості в реальних життєвих умовах є недостатньо дослідженим. Особливо важливою є роль комунікаційних умінь у молодіжному середовищі, де соціальні ролі, професійні вимоги та міжособистісні стосунки часто зазнають змін, що потребує швидкої адаптації та здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Зазначена проблематика стала предметом значної уваги як вітчизняних, так і закордонних учених, які у своїх дослідженнях намагалися визначити різноманітні аспекти цього наукового феномену.

Ключові слова: комунікативні бар'єри, ефективне спілкування, соціальна адаптація, психологічна підтримка, цифрова комунікація, міжособистісна взаємодія, культурні відмінності.

In modern society, which undergoes numerous social, economic, and technological changes, an individual's adaptation to new conditions is a crucial component of successful socialization. Adaptive behavior, which implies the ability to effectively adjust to a changing environment, is a key factor in achieving personal and professional growth. In this regard, communicative competence is one of the essential factors ensuring effective adaptation. The ability to establish interaction, build constructive relationships with others, and consider the sociocultural and emotional aspects of communication determines the level of adaptive behavior and the ability to function effectively in various social contexts.

Communicative competence includes not only knowledge of linguistic and cultural norms but also the ability to respond appropriately to social situations, consider the needs and moods of interlocutors, and resolve conflicts effectively. In the context of the constant variability of the sociocultural space and the rapid dynamics of communication processes, the role of this competence becomes even more significant. Therefore, studying communicative competence as a prerequisite for adaptive behavior is relevant and requires in-depth analysis.

Scientific research on communication, social adaptation, and personality development covers various aspects, including the role of communication skills in the process of individual socialization and the identification of psychological and social factors that contribute to adaptation in different social groups. However, the relationship between communicative competence and adaptive behavior in real-life conditions remains insufficiently explored. The role of communication skills is particularly important in youth environments, where social roles, professional requirements, and interpersonal relationships frequently change, necessitating quick adaptation and the ability to interact effectively with others.

This issue has attracted significant attention from both domestic and foreign scholars who have attempted to determine various aspects of this scientific phenomenon in their research.

Key words: *communicative barriers, effective communication, social adaptation, psychological support, digital communication, interpersonal interaction, cultural differences.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. У сучасному світі комунікативна компетентність є ключовою навичкою, що визначає успішність взаємодії в особистій, професійній та соціальній сферах. Проте різні етапи життя супроводжуються специфічними комунікативними викликами, які можуть ускладнювати процес спілкування та впливати на соціальну адаптацію людини. Виникнення бар'єрів у комунікації може бути зумовлене психологічними, соціальними, культурними та технологічними факторами, що ускладнює налагодження ефективних міжособистісних відносин.

Однією з ключових проблем є нерозвиненість навичок активного слухання, конструктивного діалогу та емпатії, що призводить до непорозумінь і конфліктів. У дитинстві та юності важливу роль відіграє навчання основам спілкування, тоді як у дорослому віці комунікативні труднощі часто пов'язані зі стресовими ситуаціями, професійною діяльністю та міжособистісними стосунками. Важливим викликом є також вплив цифрових технологій на комунікацію: з одного боку, вони розширюють можливості взаємодії, а з іншого – можуть спричиняти проблеми, пов'язані з поверховістю спілкування та викривленням інформації.

Ще одним важливим аспектом є культурні та соціальні відмінності, які можуть ускладнювати взаємодію між людьми з різним життєвим досвідом, традиціями та цінностями. Наприклад, у професійному середовищі нерідко виникають труднощі через відмінності в стилях комунікації, що може впливати на ефективність командної роботи. Подолання цих викликів можливе через розвиток адаптивної поведінки, покращення навичок емоційного інтелекту та впровадження стратегій ефективного спілкування.

Актуальність теми комунікативних викликів зумовлена швидкими соціальними змінами, глобалізацією та розвитком цифрових технологій, що впливають на всі

аспекти міжособистісної взаємодії. Сучасний ринок праці вимагає від фахівців високого рівня комунікативної компетентності, оскільки успішність професійної діяльності значною мірою залежить від здатності ефективно взаємодіяти з колегами, керівництвом і клієнтами. Крім того, в умовах зростаючої мультикультурності суспільства важливим стає розвиток міжкультурної комунікації, що допомагає уникати конфліктів і сприяє гармонійній інтеграції різних соціальних груп.

Крім того, комунікативні труднощі можуть мати серйозний психологічний вплив, спричиняючи стрес, соціальну ізоляцію та проблеми в особистісному розвитку. Тому дослідження методів їх подолання, впровадження освітніх програм з розвитку комунікативної компетентності та підтримка психологічного здоров'я є актуальними завданнями для освітніх, соціальних та корпоративних структур.

У відповідь на сучасні виклики все більшої актуальності набувають тренди на формування сприятливого комунікативного середовища, розвиток міжкультурної компетентності та впровадження програм навчання ефективній взаємодії. Важливу роль у цьому процесі відіграють освітні ініціативи, психологічна підтримка та інтеграція технологій, які сприяють покращенню якості спілкування та налагодженню гармонійних відносин на різних етапах життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Власне, термін «комунікативна компетентність» започаткував Д. Хаймс (Hymes, 1972) на початку 1960-х років, досліджуючи фактори успішного спілкування. Його концепція вийшла за межі простого володіння мовою, підкреслюючи важливість соціальних та культурних факторів. Поняття «комунікативної компетентності» Т. Вольфовська розглядає як необхідний людині рівень сформованості досвіду, умінь і навичок міжособистісної взаємодії, щоб успішно функціонувати в суспільстві з урахуванням власних

здібностей і соціального статусу (Шевченко, 2023: 9–10) та ін.

За Н. Варешкіною комунікативна компетенція – це здібність, необхідна для виконання певної мовленнєвої діяльності рідною мовою. Німецький вчений К. Менг пояснює комунікативну компетенцію як специфічну систему різних видів уживаних значень, що є предметом осмислення, розмови й регулюють інтеракційну діяльність мовленнєвого спілкування (Варешкіна, 2016: 2) та ін.

Виділення раніше не вирішених частин проблеми. Недостатньо вивченими вважаємо дослідження інтеграції технологій, які сприяють покращенню якості спілкування та розвитку міжкультурної компетентності.

Мета статті – охарактеризувати процес розвитку навичок ефективної взаємодії на різних етапах життя.

Виклад основного матеріалу. Комунікативні виклики та бар'єри супроводжують людину на різних етапах життя, впливаючи на її соціальну адаптацію, професійний розвиток та особисті стосунки.

Розвиток комунікативної компетентності, активне слухання, емпатія та використання адаптивних стратегій є ключовими шляхами подолання цих викликів. Важливу роль у цьому процесі відіграють освіта, психологічна підтримка та усвідомлене використання цифрових технологій для ефективної взаємодії. Подолання комунікативних бар'єрів сприяє гармонійному розвитку особистості та успішному соціальному становленню на всіх етапах життя.

У свою чергу, В. Балахтар подає два варіанти визначення поняття комунікативна компетентність: поняття «комунікативна компетентність» (з лат. *communis* – роблю загальним, зв'язую, спілкуюся і *competens* (*competentis*) – здатний) означає сукупність знань про норми і правила ведення природної комунікації – діалогу, суперечки, переговорів та ін.; здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з оточуючими людьми, певна сукупність знань, умінь та навичок, що забезпечують ефективне спілкування, передбачають уміння змінювати глибину і коло спілкування, розуміти й бути зрозумілим для партнера спілкування.

На думку С. Максименка, комунікативна компетентність – це «ідейно-моральна категорія, яка регулює всю систему ставлень людини до природного і соціального світу, а також до самої себе, є синтезом цих двох світів».

Різні наукові підходи до визначення комунікативної компетентності демонструють її багатовимірність: від мовленнєвої здібності та соціокультурних навичок до глибшого розуміння міжособистісної взаємодії. Однак спільним є те, що ця компетенція не є статичною – вона розвивається та адаптується залежно від життєвих обставин, середовища та досвіду. На кожному етапі життя особистість стикається з різними соціальними вимогами та ролями, що потребують від неї різного рівня комунікативної компетентності. Наприклад, в ранньому дитинстві основну роль у розвитку комунікаційних навичок відіграє родина, у школі – взаємодія з однолітками та вчителями, а на робочому місці – вміння налагоджувати професійні стосунки і справлятися з трудовими колективами. Пізніше, в університеті та на роботі, важливими є здатність до самоорганізації, вираження думок у публічних виступах і робота в команді, в той час як пенсійний вік ставить перед людиною завдання адаптуватися до зміненої соціальної ролі та взаємодіяти з новими поколіннями.

Родина є першим і найважливішим середовищем, де формується особистість. Саме тут дитина отримує перші уроки спілкування, засвоює моральні принципи, вчиться поводитися та виражати емоції. Взаємини між членами сім'ї мають значний вплив на їхній психологічний стан, соціальну адаптацію та особистісний розвиток.

У своїй праці «Політика» Арістотель писав, що сім'я – це форма спілкування. Він вважав, що необхідність спонукає з'єднуватися попарно тих, хто не може існувати один без одного, – жінку і чоловіка з метою продовження потомства, і це з'єднання зумовлюється не свідомим рішенням, а залежить від природного прагнення, притаманного й іншим живим істотам та рослинам, залишити після себе іншу подібну собі істоту (Бровкіна, 2022: 2).

На думку Ж. Тіммерман, важливим чинником психосоціального розвитку є міжособистісні стосунки. Вони сприяють формуванню особистості через підтвердження її цінності, допомагаючи відчувати себе зрозумілим і прийнятим. Такі глибокі та якісні взаємини, що ґрунтуються на довірі та близькості, дозволяють людям відкрито ділитися своїми думками та почуттями.

На думку А. Пламар, К. Гавриловської (2023) твердження В. Сатіра доводить, що сімейні стосунки є основою емоційного, соціального та психологічного розвитку. Вони впливають на самопізнання, розвиток

комунікативних навичок і здатність будувати близькі стосунки, а також визначають характер майбутніх взаємин з іншими людьми (Пламар & Гавриловська, 2023: 160).

Комунікаційна взаємодія у сім'ї – це процес обміну інформацією, ідеями, почуттями та потребами між членами сім'ї. Це включає в себе як вербальну, так і невербальну комунікацію та взаємодію через спільні дії та емоційний обмін. До основних видів комунікації у сім'ї можна віднести:

1. Вербальна комунікація. Словесний обмін інформацією та почуттями.
2. Невербальна комунікація. Емоційний вираз, міміка, жести.
3. Спільні дії. Взаємодія через спільні роботи та події.
4. Емоційний обмін.

Вираження та сприйняття емоцій. До механізмів комунікаційної взаємодії можна віднести:

1. Активне слухання – це розуміння та врахування точки зору іншої сторони. Наприклад, коли батьки слухають свою дитину, намагаються зрозуміти її переживання і не просто дають поради, а підтверджують її почуття. «Я розумію, що тобі це важко» – це приклад активного слухання. Такий підхід створює відчуття підтримки і значущості для кожного члена родини.

2. Емпатія – здатність співчувати та розуміти емоції іншого. Наприклад, коли батьки слухають свою дитину, намагаються зрозуміти її переживання і не просто дають поради, а підтверджують її почуття. «Я розумію, що тобі це важко» – це приклад активного слухання. Такий підхід створює відчуття підтримки і значущості для кожного члена родини.

3. Відкритість до обговорення – створення атмосфери, де члени сім'ї відчувають можливість висловлювати свої думки та почуття. Наприклад, коли батьки забезпечують відкритий діалог про важливі сімейні питання, дозволяючи кожному висловлювати свою думку без страху бути осудженим. Це може бути прикладом відкритості: «Я хочу, щоб ми всі могли висловити свої думки і знайти спільне рішення». Така атмосфера сприяє гармонійним відносинам у родині.

4. Чіткість та зрозумілість – уникання непорозумінь шляхом чіткого та відкритого вираження ідей. Наприклад, якщо батьки чітко пояснюють правила або очікування від дітей, вони зменшують ймовірність неправильного тлумачення. «Ти повинен завершити домашнє завдання до вечері, і тоді ми разом підемо на

прогулянку» – це приклад чіткої комунікації, що дозволяє уникнути непорозумінь і створює ясність у взаємодії (Чута & Аграков, 2023: 2).

Отже, мовлення дитини формується під впливом мовлення батьків і суттєво залежить від достатньої мовленнєвої практики, нормального мовленнєвого оточення та від виховання й навчання, які розпочинаються з перших днів її життя.

У свою чергу формування мовлення в дошкільному віці створює основу для подальшого розвитку комунікативної компетентності, яка є ключовим елементом соціальної адаптації особистості. Наприклад, у дошкільному віці діти вчать називати предмети навколо себе, такі як «Це стілець», «Це вікно», «Це книга», що є основою для формування зв'язних висловлювань. Вони також починають використовувати фрази для вираження своїх емоцій, наприклад, «Мені сумно», «Я радий», «Я злюсь», що допомагає їм виражати свої почуття та навчатися їх контролювати. Під час ігор, наприклад, ролевих, діти можуть вчитися використовувати різні мовні звороти та розширювати свій словниковий запас.

У процесі навчання в школі мовленнєві навички дитини удосконалюються, збагачуються словниковий запас і граматична правильність мовлення, що сприяє розвитку навичок діалогічного та монологічного спілкування. У першому класі учні вже можуть будувати прості зв'язні речення, наприклад: «Я хочу розповісти про свою поїздку в ліс. Там ми бачили багато тварин і птахів». Вони також можуть висловлювати свої враження від прочитаного, наприклад: «Це була дуже цікава історія, я захоплювався, як герой подолав труднощі». Учні вчать брати участь у діалогах, наприклад, під час уроків: «Вчитель: Як ти думаєш, чому герой зробив таке рішення? Дитина: Я думаю, що він боявся втратити друзів, тому вирішив допомогти».

Згідно з державними вимогами до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, молодші школярі повинні вміти слухати й розуміти мовлення інших, будувати зв'язні висловлювання, брати участь у діалозі та висловлювати власне ставлення до почутого або прочитаного. Наприклад, учні можуть висловити своє ставлення до розповіді однокласника: «Мені сподобалося те, що він допоміг тваринці, тому що це дуже добрий вчинок». Окрім цього, важливим є формування навичок соціальної взаємодії, таких як дотримання мовного етикету, толерантність у спілкуванні та розуміння значення мови для культури й

суспільства. Наприклад, діти вчаться вітатися з іншими, використовувати ввічливі формули звертання та висловлювати подяку, а також поважати думки інших людей.

У початковій школі дитина вчиться не лише висловлювати власні думки, а й сприймати емоційний стан співрозмовника. Це дозволяє їй ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, наприклад, якщо дитина бачить, що хтось засмучений, вона може сказати: «Ти виглядаєш сумним, чому?» або «Можливо, я можу допомогти?». Вони також вчаться контролювати свої емоції, вирішувати конфлікти мирним шляхом. Наприклад, якщо двоє дітей мають суперечку, вони можуть сказати: «Мені не подобається, що ти зробив, але давай поговоримо і вирішимо це мирно».

Важливою частиною навчального процесу є й формування базових навичок роботи з інформацією, включаючи пошук і використання даних з різних джерел. У старших класах учні вчаться працювати з інформацією, здобутою з книг, статей або Інтернету, аналізувати її та виносити висновки. Наприклад, вони можуть використовувати матеріали для проектів і на основі прочитаного сказати: «Я прочитав кілька статей, і ось мої висновки: ми повинні дбати про екологію, тому що це важливо для нашого майбутнього».

Таким чином, мовленнєві навички дитини розвиваються поступово від дошкільного до шкільного віку, допомагаючи їй не лише висловлювати свої думки, а й правильно та ефективно взаємодіяти з іншими людьми в різних ситуаціях.

О. Корніяка (2011) наголошує, що цілеспрямоване формування комунікативних навичок у особистості слід розпочинати вже на етапі адаптації (у період професійного самовизначення, ще в межах школи) і продовжувати на всіх наступних етапах розвитку професіоналізму. За Е. Зеєром, ці етапи включають: професійну підготовку, професійну адаптацію, первинну і вторинну професіоналізацію та, врешті-решт, досягнення професійної майстерності (Корніяка, 2011: 2).

На початковому етапі професійної адаптації основний акцент робиться на освоєння базових комунікативних навичок та пристосування до нових умов професійного спілкування.

У період первинної професіоналізації фахівці починають активно застосовувати набуті знання, формують власний стиль комунікації та поглиблюють соціально-перцептивні навички.

На етапі вторинної професіоналізації комунікативна компетентність стає

невід'ємним інструментом професійної діяльності, що сприяє ефективній взаємодії та інтеграції в професійне середовище.

Нарешті, на рівні професійної майстерності фахівці досягають найвищого рівня комунікативної компетентності, що дозволяє їм не лише ефективно взаємодіяти, але й створювати нові підходи до професійної діяльності та комунікації.

Таким чином, розвиток комунікативної компетентності є безперервним процесом, який супроводжує професійне зростання, сприяючи адаптації, успішному виконанню професійних обов'язків і досягненню високого рівня майстерності у своїй сфері.

Дейл Карнегі зазначав, що 90% проблем у взаєминах на роботі виникають через помилки в комунікації. Без сумнівів, досвідчені комунікатори завжди звертають увагу на невербальні сигнали співрозмовників, таких як погляди колег, підлеглих чи опонентів. Навички комунікації включають вміння чітко і ввічливо висловлювати свої думки в усному або письмовому вигляді, а також вміння слухати і розуміти інших. У робочому середовищі ці навички проявляються в таких аспектах, як ведення переговорів, презентація ідей, публічні виступи, утримання уваги аудиторії, здатність зчитувати невербальні та вербальні знаки, переконання, а також написання звітів і ділового листування (Карнегі, 2020: 6).

Так, на робочому місці можуть виникати різноманітні ситуації, в яких помилки комунікації можуть призвести до непорозумінь і негативних наслідків. Наприклад, під час щоденних зустрічей, коли один із співробітників запізнюється на нараду і, не пояснивши причин, одразу починає виступати з пропозиціями, не звертаючи увагу на те, що решта команди вже обговорює іншу тему. У результаті колеги не розуміють, до чого стосується його виступ, і втрачають увагу. Це може призвести до того, що його ідеї не будуть сприйняті належним чином, а нарада втратить свою ефективність.

Інша ситуація може виникнути під час обміну електронними листами. Наприклад, менеджер надсилає команді інструкції по виконанню завдання, але не враховує, що деякі члени колективу мають інший рівень досвіду або знань у певній галузі. В результаті, частина співробітників не зовсім розуміє, як діяти, або ж втрачає час на уточнення деталей. Це призводить до затримок у виконанні завдання та непотрібних запитів.

Іноді комунікація може бути проблемною навіть в повсякденних розмовах

між колегами. Наприклад, під час розподілу обов'язків на проєкті один із співробітників робить зауваження іншому, але говорить це в занадто різкій формі, не враховуючи, що такий тон може сприйматися як критика. В результаті другий співробітник відчуває себе принижено і замкнено, що може вплинути на його продуктивність і на атмосферу в команді в цілому.

Ще однією поширеною ситуацією є проведення переговорів із клієнтом. Наприклад, під час презентації нової пропозиції співробітник швидко переходить до технічних деталей без належного пояснення загальної концепції або без перевірки, чи зрозуміли клієнти основні ідеї. Як результат, клієнт може заплутатися, не зрозуміти суті пропозиції або втратити інтерес до обговорення.

Ці ситуації яскраво демонструють, як важливо бути уважним до деталей комунікації на робочому місці. Маленькі помилки, як-от недостатня увага до невербальних сигналів, недостатня ясність у повідомленнях чи неправильний тон, можуть призвести до непорозумінь і негативно вплинути на робочі процеси.

З метою побудови якісної комунікативної взаємодії на різних етапах життя ми пропонуємо наступні вправи, що сприяють розвитку комунікативної компетентності, допомагають адаптуватися до змінних соціальних умов і забезпечують ефективну взаємодію у різних ситуаціях.

У ранньому дитинстві основним середовищем для формування комунікативних навичок є родина. Діти вчаться спілкуватися через взаємодію з батьками та близькими. Тому важливо забезпечити сприятливе середовище для розвитку мовлення та емоційного вираження.

Гра «Питання-відповідь»: Батьки задають прості питання («Що це?»), а дитина має відповісти, називаючи предмет. Це розвиває словниковий запас та зв'язне мовлення. Рольові ігри: Діти можуть грати в ігри, де вони беруть на себе ролі (наприклад, лікаря або вчителя), що допомагає їм розвивати мовні звороти та навички діалогічного спілкування. Аргументація: Ранній розвиток мовлення є важливим етапом, оскільки він створює основу для соціальної адаптації. Позитивне ставлення до емоційного вираження та розвиток слухання сприяють формуванню здорових комунікативних навичок.

У школі діти продовжують удосконалювати комунікативні навички, беручи участь у навчальних і позакласних активностях, а також взаємодіючи з однолітками та вчителями. Тут важливо

вчити дітей слухати один одного, дотримуватися мовного етикету та висловлювати свої думки з урахуванням соціальних норм.

Вправа «Читання і обговорення»: Діти читають текст і обговорюють його з однокласниками, висловлюючи свою думку. Це допомагає формувати навички монологічного та діалогічного спілкування. Вправа «Позиція співрозмовника»: Потрібно навчити дітей висловлювати свої думки, не ображаючи інших. Наприклад, під час дискусій на тему «Чому важливо допомагати іншим?» діти можуть висловлювати свої ідеї, зберігаючи ввічливість та повагу до думки співрозмовника. Аргументація: Формування навичок конструктивного спілкування в школі сприяє розвиткові емоційного інтелекту і дозволяє дітям правильно висловлювати думки і розуміти почуття інших. Це важливо для формування здатності до співпраці та уникнення конфліктів.

У підлітковому віці розвиваються не тільки комунікативні навички, а й здатність до самоорганізації та самовираження. Важливим є навчання підлітків працювати в команді, брати участь у дебатах і публічних виступах.

Вправа «Дебати»: Підлітки можуть брати участь у дебатах, де вони повинні аргументувати свою точку зору та слухати опонента. Це розвиває не лише мовні, а й критичні навички.

Вправа «Емоційна карта»: Створити карту емоцій, де підлітки вчаться визнавати свої почуття та обговорювати їх з іншими людьми. Це допомагає не тільки розвивати мовлення, але й підвищує здатність до емпатії. Аргументація: Вміння конструктивно висловлювати думки, розуміти емоції інших та ефективно взаємодіяти у соціальних ситуаціях стає основою для подальшої адаптації в суспільстві та розвитку лідерських якостей.

На етапі професійного самовизначення важливими стають комунікативні навички для інтеграції в професійне середовище. Молоді люди повинні вчитися працювати в команді, вести переговори, переконувати та вирішувати конфлікти.

Вправа «Робота в групах»: Потрібно навчати молодих людей працювати в команді над спільними проєктами, де кожен має свою роль, і це сприяє розвитку вмінь комунікації. Вправа «Позиція лідера»: Моделювати ситуацію, в якій молоді люди повинні взяти на себе роль лідера, вести переговори і забезпечити згуртованість команди. Наприклад, під час дискусії вони повинні домовитися про стратегію вирішення завдання. Аргументація: Успішна професійна адаптація

залежить від рівня комунікативних навичок. Здатність вести переговори, слухати і виражати думки допомагає формувати довіру в колективі і забезпечує ефективну взаємодію на робочому місці.

У дорослому житті людина стикається з різними професійними вимогами та соціальними ролями. Розвиток комунікативної компетентності дозволяє людині ефективно взаємодіяти в різних ситуаціях, від сімейних до ділових.

Вправа «Публічний виступ»: Презентація ідей у вигляді публічного виступу дозволяє тренувати навички виразного та переконливого мовлення.

Вправа «Медіація конфліктів»: Моделювання ситуацій конфліктів на роботі або в сім'ї, де учасники повинні знайти компроміс. Це тренує навички вирішення конфліктів і забезпечує гармонійні стосунки. Аргументація: На цьому етапі комунікативна компетентність є основним чинником успіху в професійній діяльності та в особистому житті. Вміння вирішувати конфлікти, вести переговори та ефективно працювати в команді допомагає досягати високих результатів у кар'єрі і підтримувати здорові стосунки з іншими людьми.

У пенсійний вік важливо зберігати та адаптувати свої комунікативні навички до нових соціальних ролей, взаємодіяти з молодшими поколіннями та підтримувати зв'язки в соціумі.

Вправа «Передача досвіду»: Люди похилого віку можуть ділитися своїм досвідом з молодшими поколіннями, що сприяє розвитку міжгенераційної комунікації.

Вправа «Слухання та підтримка»: Активне слухання та надання емоційної підтримки допомагає людям у цьому віці зберігати зв'язок із суспільством і підтримувати здорові стосунки. Аргументація: У пенсійний період важливо підтримувати соціальні зв'язки та адаптувати свою комунікативну компетентність до нових умов. Це дозволяє підтримувати здорове психоемоційне середовище і сприяє соціальній інтеграції.

Висновки. Розвиток комунікативної компетентності є процесом, що триває все життя. Важливо вчасно застосовувати ефективні методи та вправи на кожному етапі життєвого шляху, щоб забезпечити успішну соціалізацію, адаптацію та професійну реалізацію. Кожен етап життя має свої специфічні завдання та вимоги до комунікації, і важливо, щоб людина постійно розвивала свої навички для ефективного взаємодії з оточуючими.

Перспективами подальших наукових розвідок вважаємо вивчення процесу адаптації власних комунікативних навичок до нових соціальних ролей.

REFERENCES/ЛІТЕРАТУРА

1. Hymes D, Pride JB, Holmes J. (eds.). (1972). On Communicative Competence. *Sociolinguistics*. Harmondsworth: Penguin: 269–293.
2. Shevchenko TS. (2023). Rozvytok komunikatyvnoi kompetentnosti здобувачів освіти: квал. робота: магістр спеціальності 053 Психологія. Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Пир: 83]. URL: <https://surl.li/otbzm>.
3. Varieshkina NV. (2016). Komunikatyvna kompetentnist chy komunikatyvna kompetentsiia? Pravovi ta instytutsiini mekhanizmy zabezpechennia rozvytku derzhavy ta prava v umovakh yevrointehratsii : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (20 travnia 2016, Odesa). U 2-kh tt. / Vidp. red. MV. Afanasieva. Odesa: Yurydychna literatura: 1: 585–587. [Варешкіна НВ. (2016). Комунікативна компетентність чи комунікативна компетенція? Правові та інституційні механізми забезпечення розвитку держави та права в умовах євроінтеграції : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (20 травня 2016, Одеса). У 2-х тт. / Відп. ред. МВ. Афанасьєва. Одеса: Юридична література: 1: 585–587]. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/items/47935b28-b41c-4e42-929c-c6e8f1e1d91e>.
4. Brovkina OV. (2022). Neporozuminnia u dyskursi rodynnoho spilkuvannia: lnhvistychnyi aspekt. Innovative pathway for the development of modern philological sciences in Ukraine and EU countries: Scientific monograph. Volume 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing»: 216–241. DOI: 10.30525/978-9934-26-196-1-9. [Бровкіна ОВ. (2022). Непорозуміння у дискурсі родинного спілкування: лінгвістичний аспект. Innovative pathway for the development of modern philological sciences in Ukraine and EU countries: Scientific monograph. Volume 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing»: 216–241. DOI: 10.30525/978-9934-26-196-1-9]. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/87911/3/Brovkina_family_discourse.pdf.
5. Plamar A, Havrylovska K. (2023). Analiz problemy pobudovy mizhosobystisnykh stosunkiv u rodynakh iz riznymy typamy pryv'язanosti. Aktualni problemy psykhichnoho zdorovia: zbirnyk naukovykh prats

- [za materialamy Vseukrainskoi studentskoi internet-konferentsii (25 travnia 2023)]. / Red. kolehiia: K. Havrylovskaya, Yu. Demianchuk, I. Zahurska, N. Portnytska, I. Tychyna. Zhytomyr, Vyd-vo ZhDU imeni Ivana Franka: 285. [Пламар А, Гавриловська К. (2023). Аналіз проблеми побудови міжособистісних стосунків у родинах із різними типами прив'язаності. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: збірник наукових праць* [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023)]. / Ред. колегія: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська, Н. Портницька, І. Тичина. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка: 285]. URL: http://eprints.zu.edu.ua/37816/1/_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202023.pdf#page=160.
6. Chuta IH, Ahrakov OA. (2023). Komunikatsiina vzaiemodiia u simi: psykholohichniy analiz. Aktualni problemy yurysprudentsii ta psykholohii: materialy IV Vseukr. nauk.-prakt. konf. (Dnipro, 15 hrudnia 2023). Dnipro: VNPZ «Dniprovskiyi humanitarniyi universytet»: 218. [Чута ІГ, Аграков ОА. (2023). Комунікаційна взаємодія у сім'ї: психологічний аналіз. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 грудня 2023). Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет»: 218]. URL: http://dgu.com.ua/bitstream/123456789/1350/1/_%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%A7%D1%83%D1%82%D0%B0%20%D0%86.%D0%93.pdf/
7. Korniiaka OM. (2011). Osoblyvosti rozvytku komunikatyvnoi kompetentnosti fakhivtsiv na riznykh etapakh yikh profesiinoho stanovlennia. *Psykholinhvistyka*: 8: 33–45. [Корніяка ОМ. (2011). Особливості розвитку комунікативної компетентності фахівців на різних етапах їх професійного становлення. *Психолінгвістика*: 8: 33–45]. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5389/1/_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%96%D1%8F%D0%BA%D0%B0_%D0%95%D0%BB_%D0%B1%D1%96%D0%B1%D0%BB_%236.pdf.
8. Karnehi D. (2020). Yak zdobuvaty druziv i vplyvaty na liudei. Kyiv: KM-BUKS: 240. [Карнегі Д. (2020). Як здобувати друзів і впливати на людей. Київ: КМ-БУКС: 240].

Стаття надійшла до редакції 17.01.2025

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Ольга ЛІЛІК**

Науковий керівник:

Тетяна Василівна МАТІЄНКО

ORCID 0000-0001-9695-2222

Кандидат юридичних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки,
Одеський державний університет
внутрішніх справ (Одеса, Україна)

E-mail: matienkotatyana08@gmail.com.

Scientific Supervisor:

Tetiana MATIENKO

ORCID 0000-0001-9695-2222

Candidate of Legal Sciences, Associate Professor,
Professor of the Department of Psychology and Pedagogy,
Odesa State University of Internal Affairs
(Odesa, Ukraine)

E-mail: matienkotatyana08@gmail.com

Руслан Анатолійович КРАПИВНИЙ

Здобувач вищої освіти другого рівня,
Інституту права та безпеки,
Одеський державний університет
внутрішніх справ (Одеса, Україна)

Ruslan KRAPYVNYI

Higher Education Student of the Second Level,
Institute of Law and Security,
Odesa State University of Internal Affairs
(Odesa, Ukraine)