МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Центр післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання

Кафедра психології, педагогіки та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

а тему: «Комунікативна компетентність як основа розвитку адаптивної поведінк
собистості»

добувача вищої освіти
ругого (магістерського) рівня
СМз-21-1 групи, спеціальності 053
Психологія» ОПП «Психологія.
сихологія Бізнесу»
К.О. Кудімова

ауковий керівник
М.Ю. Заушнікова

арант освітньо-професійної
рограми
Л.В. Романюк

опущено до захисту за рішенням
афедри психології, педагогіки та соціології
ротокол від «8» листопада 2022 № 5

авідувач кафедри
І.О. Пєтухова
кандитат
педагогічних наук,
доцент

Ірпінь- 2023

Реєстрація № 1 09.02.23р Дешко О.А.
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 08.11.22
(до захисту, на доопрацювання) (дата)

Результат захисту 71 бал 14.02.23
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: М.Я. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії:
(підпис) І.В. Романюк
(ініціали, ПІБ)
(підпис) Т.О. Нетукова
(ініціали, ПІБ)
(підпис) М.Ю. Заушкіна
(ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Центр післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання

Кафедра психології, педагогіки та соціології

053 «Психологія», ОПП «Психологія. Психологія Бізнесу»

Затверджую

Завідувач кафедри психології,

педагогіки та соціології

_____ І.О.Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Кудімова Катерина Олександрівна

(прізвище, ім'я по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Комунікативна компетентність як основа розвитку адаптивної поведінки особистості**

Затверджена наказом ректора від «30» листопада 2021 № 1656

Термін подачі закінченої здачі роботи 10.02.2023

Мета роботи: теоретико-емпіричне вивчення особливостей адаптив поведінки студентів-першокурсників до освітнього процесу у закладі ви освіти та впливу комунікативної компетентності на її розвиток.

Об' єкт дослідження: адаптивна поведінка особистості.

Предмет дослідження: комунікативна компетентність як основа розви адаптивної поведінки особистості.

База дослідження виступає Державний податковий університет.

1. Вихідні дані до роботи формування адаптивної поведінки студен першокурсників до навчання у ЗВО

2. Перелік графічного матеріалу містить 2 таблиці, 6 рисунків

3. Календарний план виконання роботи

Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
	За планом	Фактично
2	3	4
Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	23.02.2022	23.02.2022
Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	09.03.2022	09.02.2022
Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	14.05.2022	14.05.2022
Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	31.08.2022	31.08.2022
Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	28.09.2022	28.09.2022
Отримання відгуку керівника роботи	10.10.2022	10.10.2022
Попередній захист роботи	30.10.2022	30.10.2022
Отримання відгуку з підприємства (зовнішньої рецензії)	13.12.2022	13.12.2022
Допуск роботи зав. кафедри до захисту	08.11.2022	08.11.2022
Захист роботи	14.02.2023	14.02.2023

4. Дата видачі завдання «05» січня 2022

9. Керівник кваліфікаційної роботи _____ М.Ю. Заушнікова
підпис

10. Керівник освітньо-професійної програми _____ Л.В.Романюк
підпис

11. завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ К.О. Кудімова
підпис

АНОТАЦІЯ

«Комунікативна компетентність як основа розвитку адаптивної поведінки особистості»

Мета роботи: теоретико-емпіричне вивчення особливостей адаптивної поведінки студентів-першокурсників до освітнього процесу у закладі вищої освіти та впливу комунікативної компетентності на її розвиток.

Об’ єкт дослідження: адаптивна поведінка особистості.

Предмет дослідження: комунікативна компетентність як основа розвитку адаптивної поведінки особистості.

База дослідження виступає Державний податковий університет

За результатами дослідження розроблена та апробована програма довела свою ефективність, зафіксовано позитивні зміни у розвитку всіх досліджуваних явищ.

Запропоновано психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації, формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників до навчання у ЗВО, що місять перелік рекомендацій для студентів, викладачів, керівництва та психологів ЗВО.

Кваліфікаційна робота містить 72 найменування (із них – 8 іноземними мовами) та 3 додатки на 19 сторінках. Основний зміст магістерської роботи викладений на 65 сторінках, містить 2 таблиці, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 104 сторінок.

Рік виконання кваліфікаційної роботи : 2023

Рік захисту роботи: 2023

ABSTRACT

"Communicative competence as a basis for the development of adaptive personality behavior"

The purpose of the work: theoretical and empirical study of the features of the adaptive behavior of first-year students to the educational process in a higher education institution and the influence of communicative competence on its development.

Object of research: adaptive behavior of the individual.

The subject of research: communicative competence as a basis for the development of adaptive behavior of the individual.

The State Tax University acts as the research base

Based on the results of the study, the developed and tested program proved its effectiveness, positive changes in the development of all investigated phenomena were recorded.

Psychological-pedagogical recommendations on optimizing the adaptation process, forming adaptive behavior of first-year students before studying at higher education institutions are offered, which include a list of recommendations for students, teachers, management and psychologists of higher education institutions.

The qualification work contains 72 titles (including 8 in foreign languages) and 3 appendices on 19 pages. The main content of the master's thesis is laid out on 65 pages, contains 2 tables, 6 figures. The total volume of work is 104 pages

Year of qualification work: 2023

Year of job protection: 2023

ЗМІСТ

ВСТУП ……9

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ …13

1.1. Адаптація та адаптивна поведінка особистості як психологічна проблема ……...13

1.2. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти ……20

1.3. Комунікативна компетентність як основа розвитку адаптивної поведінки студента-першокурсника до навчання у ЗВО ……24

Висновки до першого розділу ……28

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ……..……..32

2.1. Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження **.**32

2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження комунікативної компетентності та адаптивної поведінки студентів-першокурсників ….38

Висновки до другого розділу ……..……54

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ УДОСКОНАЛЕННЯ ЇХ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ …….....57

3.1. Теоретичне обґрунтування програми формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності ……57

3.2. Програма формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності ……59

3.3. Оцінка ефективності програми формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності ……65
Висновки до третього розділу…… 68
ВИСНОВКИ ……...70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……...73
ДОДАТКИ ……...…81

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження проблеми адаптації та адаптивної поведінки особистості завжди було і залишається актуальним для психологічної науки та практики. Актуальність проблеми адаптації, видів адаптивної поведінки особистості збільшується в критичні періоди життя особистості, коли у разі зміни життєвих обставин особистості, умов її діяльності, появи нових вимог із боку довкілля, а на сьогодні, коли ситуація в державі та світі швидко змінилася через пандемію, дистанційні умови праці й навчання та в умовах військового стану країни – швидка адаптація, пристосування поведінки, розвиток адаптаційних можливостей особистості відіграють важливе значення в збереженні психічного здоров'я, професійного становлення, кар'єрного шляху та інших аспектів життєдіяльності особистості. Одним із таких критичних тимчасових періодів у житті особистості є вступ до закладу вищої освіти та здобуття освіти, що у свою чергу пов'язане із необхідністю адаптуватися до нової соціальної ролі, до нового колективу, видів дистанційної навчальної та професійної діяльності й загалом змінених умов життя. Змінюючи навчальний заклад, відділяючись від батьків та однолітків, юнак опиняється у стресовій ситуації і аби подолати прояви стресу та набути знову гармонійного внутрішнього стану повинен швидко прийняти нові умови та адаптуватися у новому середовищі.

Комунікативна компетентність, на нашу думку, виступає одним із чинників, що сприяє розвитку та вдосконаленню адаптації та адаптивної поведінки студентів.

Проблема адаптації, адаптивної поведінки, адаптивних можливостей була предметом вивчення як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Увага науковців була зосереджена, зокрема, на вивченні адаптаційних можливостей людини О. Д. Литвиненко [37], А. Бек, Ф. Б. Березін, А. Елліс, Ж. Піаже, адаптаційних механізмів особистості через поведінку, стимулів та реакцій на стрес З. Фройд [58], Б. Скінер [69], Е. Торндайк [72], адаптації та компенсаторних можливостей О. І. Воложин, Ю. К. Суботін, В. І. Титаренко

[23]; адаптивної поведінки особистості М. І. Блажівський [3], О. М. Галус [8; 9], І. І. Галецька [7], В. М. Плетенець [45], Р. Хербер, Д. Гроссман та ін.; вплив комунікативної компетентності на ситуації адаптації та на гнучкість поведінки особистості Gert Rickheit @ Hans Strohner [67], Brian Spitzberg [70].

Вченими досліджувалися проблеми адаптивної поведінки студентів різних спеціальностей, зокрема: визначення умов адаптаційного процесу (В. І. Седін, В. П. Щербакова, Р.М. Заріпов та ін.), вплив на адаптацію індивідуально-психологічних та особистісних особливостей студентів (Н. Е. Касаткіна, А. С. Верозуб, Є. М. Ємельянов, та ін.); індивідуально-психологічні детермінанти адаптивної поведінки (В. А. Агарков, Л. А. Александрова, Ю. В. Гладишев, А. В. Котенєва, Е. С. Драгомарецька та ін); вивчення основних стратегій поведінки студентів у конфліктних ситуаціях (С. А. Починок, Л. В. Жихарєва, Т. А. Лабаєва та ін.); вплив комунікації, комунікативних здібностей на адаптацію (Т. О. Вальфовська [4], Н. Ю. Іщук [20], В. Д. Кислий [21]).

Таким чином, аналіз психологічної літератури щодо вивчення впливу комунікативної компетентності на розвиток адаптивної поведінки особистості не були предметом наукового дослідження, беззаперечно є актуальним, що і зумовило вибір теми магістерської роботи: «*Комунікативна компетентність як основа розвитку адаптивної поведінки особистості*».

Об’ єкт дослідження: адаптивна поведінка особистості.

Предмет дослідження: комунікативна компетентність як основа розвитку адаптивної поведінки особистості.

Мета дослідження – теоретико-емпіричне вивчення особливостей адаптивної поведінки студентів-першокурсників до освітнього процесу у закладі вищої освіти та впливу комунікативної компетентності на її розвиток.

Виходячи з поставленої мети, можна сформувати наступні **завдання дослідження:**

1. Визначити науково-теоретичні засади вивчення проблеми адаптивної поведінки особистості та комунікативної компетентності як

основи її розвитку.

2. Підібрати психодіагностичні методики, емпірично дослідити комунікативну компетентність студентів-першокурсників та їх адаптивність, адаптивну поведінку.

3. Розробити та апробувати програму формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності.

4. Провести оцінку ефективності застосованої програми.

5. Запропонувати психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації, формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.

Для розв'язання мети та поставлених завдань було використано наступні методи:

1) *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових літературних джерел;

2) *емпіричні методи:* спостереження, анкетування, психодіагностичне тестування, експертне оцінювання;

На різних етапах дослідження було використано наступні психодіагностичні методики: методику діагностики комунікативних та організаторських здібностей «КОЗ», (автори В. В. Синявський, Б. А. Федоришин); методику діагностики комунікативної толерантності (автор В. В. Бойко); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) (Автори А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін); методику діагностики соціально-психологічної адаптації (Автори К. Роджерс, Р. Даймонд); методику «Виявлення домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні» (автор В. В. Бойко); авторську анкету «Особливості адаптації здобувачів вищої освіти І курсу до освітнього процесу в Державному податковому університеті».

3) *математичні методи:* коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати емпіричних досліджень підлягали статистичному аналізу в програмах Exell та SPSS Statistics for Windows.

В основу магістерського дослідження покладено **припущення** про те, що комунікативна компетентність виступає основою, що сприяє розвитку адаптивної поведінки студентів–першокурсників під час навчання у закладі вищої освіти.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що адаптований набір психодіагностичних методик; розроблена психологічна програма «Адаптований студент». Матеріали даної магістерської роботи можна використовувати для проведення тренінгових занять з подолання проблем адаптації серед студентів-першокурсників та розвитку їх комунікативної компетентності.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було здійснено на базі Державного податкового університету. Загальна вибірка склала 42 здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня різних спеціальностей. Вік досліджуваних від 17 до 22 роки.

Апробація дослідження. Основні положення та результати дослідження були опубліковані у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції: Кудімова К.О., Заушнікова М.Ю. Комунікативна компетентність як передумова адаптивної поведінки особистості. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (21 квітня 2022 року); за заг. ред. Р.А. Калениченка, І.О. Пєтухової. Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. С. 50-54. https://drive.google.com/file/d/1ejmMF3o8yGi2220ToeDsnF6EqxJm-34E/view

Структура та обсяг магістерської роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 72 найменування (із них – 8 іноземними мовами) та 3 додатки на 19 сторінках. Основний зміст магістерської роботи викладений на 65 сторінках, містить 2 таблиці, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 104 сторінок.

РОЗДІЛ 1
НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Адаптація та адаптивна поведінка особистості як психологічна проблема

Завжди існував підвищений інтерес до процесу адаптації особистості, різновидів її адаптації, стадій та особливостей протікання, а особливої уваги потребує адаптація студентів-першокурсників до навчання у ЗВО, яка супроводжується адаптацією до нових умов життя, адаптацією до дистанційної системи навчання та нового освітнього процесу, до побудови нової системи спілкування у соціальному просторі, адаптацією до майбутньої професійної приналежності.

Перш, ніж розпочати розгляд адаптації особистості контексті професійно-особистісного становлення на початковому етапі навчання у ЗВО, необхідно розкрити головні поняття теми такі, як адаптація, адаптивність, адаптивні можливості, адаптаційна стратегія, адаптивна поведінка.

На сьогодні існує безліч тлумачень поняття «адаптація», а також різноманіття аспектів розгляду феномену адаптації в психологічних теоріях особистості, що призвело до множинності виділення її видів, стадій та рівнів.

Адаптація (adaptatio) – це пристосування умов середовища, що постійно змінюються [1; 40]. Основне завдання адаптації – підтримання відносно сталого внутрішнього середовища організму, що є необхідною умовою його життєдіяльності [36]. Ідея гомеостазу як сталості внутрішнього стану була використана в психології (Ж. Піаже). Підходячи до вивчення адаптації особистості в контексті її взаємовідносин з іншими людьми, Ж. Піаже уявляв адаптацію як процес врівноважування, де в її межах відбувається два основні взаємодоповнюючі механізми – асиміляція і акомодація. Асиміляція (від лат.

assimilatio – злиття, уподібнення) – пристосування до нових факторів середовища за рахунок вже сформованих схем поведінки особистості. Акомодація (від лат. accomodato – пристосування до чогось) – це протилежний механізм, що значить пристосування за рахунок трансформації вже сформованих схем поведінки особистості з використанням нових форм реагування. Тобто, на думку Ж. Піаже, адаптація – це баланс, рівновага двох механізмів асиміляції та акомодації [67]. У адаптаційному процесі особистості можна умовно виділити три фази: соціальну, фізіологічну та психологічну.

Фізіологічна адаптація представляє собою поєднання фізіологічних реакцій, що є основою пристосування організму до швидкоплинних умов життєдіяльності та спрямована на збереження внутрішнього середовища [24].

Соціальна адаптація передбачає процес пристосування особистості до проблемної соціальної ситуації, де задіяні більш складні реакції та необхідні розвинуті навички взаємодії та спілкування із іншими людьми. О. О. Теличкін, Г. Матулен, наголошують на важливості процесу комунікації в адаптаційному процесі, вважаючи, що комунікація, розвинені комунікативні здібності та навички є передумовою для подальшого вирішення різних конфліктів) [55]. Під психологічною адаптацією розуміють явище, що проявляється у глобальній перебудові стереотипів поведінки особистості відповідно до умов, які утворилися у середовищі [7].

Адаптація є процесом зовнішнього активного пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, що призводить до внутрішніх змін [40]. У свою чергу адаптованість розглядається як результат процесу адаптації, тобто як стан адаптації [3]. Успішність адаптації значно залежить від ряду особистісних характеристик, що у сукупності складає особистісний адаптаційний потенціал або адаптаційні можливості особистості. До однієї з властивостей особистості, що забезпечує процес адаптації, належить адаптивність.

Аналіз поняття «адаптивність» показав, що на сьогодні немає єдиного визначення. Адаптивність розглядається як здатність, властивість особистості пристосовуватися до умов навколишнього середовища, що змінюються, або навпаки, відбувається дезадаптація – втрата (порушення) здатності особистості до адаптації [3]. У широкому сенсі поняття «адаптивність» – це характеристика поведінки особистості (функціональний компонент), що відображає єдність цілей та активності. У вузькому сенсі, поняття «адаптивність» розкривається через особистісний аспект, тобто – це прояв індивідуальності, властивість особистості, що є підґрунтям процесу адаптації [32].

Адаптаційний синдром розуміється як сукупність адаптаційних реакцій організму, які мають загальний захисний характер і виникають у відповідь на значні за силою та тривалістю несприятливі впливи (стресори), а під адаптивною поведінкою особистості розуміють динамічний процес.

Адаптацію можна вивчати з точки зору впливу існуючих соціальних норм на поведінкові прояви особистості, так як соціальні норми («соціальні регулятори») колективу чи суспільства здатні здійснювати тиск на особистість у вигляді механізмів інтеріоризації [23; 38]. Тобто, «соціальні регулятори» можуть визначатися не тільки примусово, а й їхньою потребою для певного типу особистості, що зводить процес адаптації до реалізації особистістю прийнятих у суспільстві соціальних норм, які мають подвійний примусово-добровільний характер. Однак, різні соціальні групи не завжди однаково розглядають ті самі норми та цінності.

М. Вебер пов’язує адаптацію з раціональністю особистості, яку асоціює із набутими діями та способами встановлення міжособистісних контактів з оточуючими. Т. Шибутані під адаптацією розуміє ланцюжок пристосувальних реакцій, який відновлює рівновагу між особистістю та соціальним середовищем, в якому вона перебуває. Відповідно поняття «адаптація» розглядається як соціально-психічний процес, що є складною

багатоаспектною системою, яка передбачає безпосередню активність особистості, прояв його здібностей, яка залежить від наявності у нього різних психологічних характеристик і особливостей.

У звичних умовах людина здійснює вирішення типових, повторюваних завдань, нові умови життя виходять за ці межі і актуалізують адаптивні здібності, які приводять в рівновагу особистість і середовище. Все це вимагає послідовності адаптивних дій та певного часу. У новій ситуації образ дії та образ середовища дії об’єднуються в єдиний структурний елемент – орієнтовну основу дії, на основі якої відбувається керування дією [37]. Взаємозв’язок між орієнтовною основою дії суб'єкта та навколишньою ситуацією створює єдине поле, що виконує ту ж функцію, що і «життєвий простір», але навколишні предмети оцінюються вже не за валентністю, а за ступенем суттєвості внеску в успішність досягнення мети. Орієнтація на суспільне значення ситуації, мета, намічені дії забезпечують вихід за межі конкретної ситуації та перетворюються на творчий елемент її вирішення. Отже, в процесі адаптації проявляється психічна активність, що визначає швидкість та динамічність пристосування особистості у трансформованій діяльності.

У межах життєвої стратегії адаптаційний процес представляє собою два процеси: суб’єктивно значущі взаємини з іншими, предметний світ та способи реалізації цих взаємин. На самому початку процесу адаптації особистість здійснює вихідну оцінку ситуації та здійснює намір, а потім переходить від намірів до безпосередніх потягів і починає відповідно до своїх орієнтацій впливати сама на себе та навколишнє середовище, набуваючи досвіду та закріплюючи його у діяльності та взаємовідносинах [36].

Загалом у психологічній практиці адаптація сприймається як процес і як результат. При розгляді адаптації як процесу виділяють його часові показники, стадії адаптації, розглядають їх часові межі, відбувається виявлення основних елементів адаптаційного процесу. Результативний аспект адаптації

використовується як основний елемент в оцінці успішності адаптаційних процесів особистості загалом.

Поняття «адаптація» тісно пов’язано із поняттям «адаптивна поведінка» особистості, що характеризує індивідуальні особливості адаптації особистості.

Адаптивна поведінка була уперше як поняття було запропоноване у кінці 50-х на початку 60-х років та описане наступними положеннями:

1. Адаптивна поведінка є сукупністю багатьох аспектів поведінки та великої кількості розвинених специфічних здібностей (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних, моторних, комунікативних) або їх відсутністю чи недостатньою розвиненістю.

2. Усі аспекти поведінки є частиною загального процесу адаптації до навколишнього світу, тому й інтелектуальне функціонування та адаптивну поведінку необхідно розглядати в межах загальної адаптації особистості.

3. Рівень інтелектуального функціонування особистості відповідає певному рівню адаптивної поведінки [29].

Адаптивна поведінка – ефективність, з якою особистість пристосовується до природніх і соціальних вимог суспільства, яка проявляється її самостійністю та соціальною відповідальністю. Стратегія адаптивної поведінки – це специфічний функціональний, психічний і морально-мотиваційний стан особистості, що втілюється у виборі способу протистояння або пристосування до умов життєдіяльності, що постійно змінюються [20].

Проблемою стратегій адаптації вчені цікавляться давно, так само, як і самим феноменом адаптації. Проте структурувати все класифікаційне розмаїття описаних у науковій психологічній літературі адаптивних стратегій складно. У найзагальнішому вигляді соціально-психологічні адаптивні стратегії поділяються на прогресивні (досягнення всіх цілей повної адаптації, єдність інтересів особистості та групи, самореалізація, життєтворчість) та

регресивні (поверхневі, конформні, що не відповідають ні інтересам суспільства, ні інтересам самої особистості [62]. На думку психологів до справжньої соціалізації особистості веде лише прогресивна адаптація. В інших випадках через формальну адаптивність (пасивне прийняття соціальних норм, правил та комунікацій) почнуть проявлятися складні особистісні проблеми, брак особистісних ресурсів, порушення суспільних норм поведінки або навіть психічні порушення [23]. Вибір особистістю адаптаційної стратегії залежить від багатьох чинників: починаючи від ґендерної специфіки до характерологічних проявів. При їх розгляді було виділено низку спрямованостей: психологічна, фізіологічна, соціальна. У будь-якому адаптаційному процесі представлені всі ці спрямованості, але якщо всі спрямованості будуть рівноцінні, то адаптаційний процес може сповільнитися, або навіть загальмуватися. Тому одна з них має домінувати та бути провідною, а решта – підтримуючі. При цьому орієнтація тільки на одну спрямованість може призвести до зворотного процесу – дезадаптації[22].

А. О. Реан вважає, що типи адаптаційного процесу відрізняються за критерієм «активний – пасивний», бо будь-яка адаптація є проявом активності психіки особистості, два види спрямованості цих процесів: на середовище (зовні) або на себе (всередину). Пасивна стратегія адаптації по суті теж є активною, проте ця активність сфокусована на пошуку найменш дискомфортних умов, на посилення витривалості, терплячості, очікування, підлаштовування під вимоги середовища [51]. Автор описав чотири основні стратегічні вектори:

1. Спрямованість «назовні» з характерним надзвичайно активним впливом особистості на суспільство.

2. Спрямованість «всередину», коли активність спрямована на самозміну особистості, на корекцію власних установок, цілей, звичок, стереотипів.

3. Пошук у соціальному просторі нового середовища з вищим адаптивним потенціалом для даної особистості.

4. Комбінований тип, що заснований на використанні усіх трьох вищеописаних стратегій [51].

На думку А. О. Реана, більшості людей притаманна третя стратегія, але найпродуктивнішою є остання, оскільки у різних ситуаціях найуспішнішими може бути різні способи адаптації. При виборі стратегії особистістю оцінюється вага докладених зусиль щодо перетворення себе чи середовища, оцінюється власний потенціал і приймається рішення або ж особистість робить все стихійно – стратегія не обирається зовсім. Якщо умови змінюються поступово і мало впливають на особистість, то і адаптація відбувається поступово та непомітно, але за рахунок використання її ресурсів, захисних механізмів та інших несвідомих психічних та психофізіологічних регуляторів [51].

В. В. Бойко характеризував адаптивну поведінку особистості як прояви психологічного захисту у вигляді стратегій: уникнення, миролюбності (партнерства, співробітництва), агресивні прояви. На його думку, така поведінка особистості сприяє зниженню стресового впливу, протидіє дезадаптивним проявам у когнітивних, емоційних, поведінкових процесах. Використання такої адаптивної поведінки (стратегій) під час спілкування свідчить про неадекватне реагування особистості на умови, що утворилися, про підвищену тривожність та напругу, що є наслідком недостатньо розвинених складових комунікативної компетентності, зокрема комунікативних здібностей [52].

Отже, адаптивна поведінка – модель поведінки особистості, що передбачає тактику пристосування. Для адаптивної поведінки необхідна низка передумов: свідоме включення людини у діяльність, високий рівень ініціативності, емоційний рівень вище середнього, розвинені здібності, зокрема і комунікативні. Адаптивна поведінка проявляється під час взаємодії

з навколишнім світом – найчастіше у групі людей (навчальній, професійній тощо), до якої потрапляє ця особистість. Також адаптивна поведінка особистості може проявлятися і в кризових та екстремальних ситуаціях життя. Механізм адаптивної поведінки особистості полягає у подоланні трьох основних фаз. Початкова фаза протікає хаотично – у відповідь на зовнішній подразник в організмі запускаються фізіологічні процеси, які потребують напруженої роботи органів, унаслідок чого організм швидко виснажується. Друга фаза є перехідною – цьому етапі організм отримує можливість пристосуватися до нових умов, виробивши нову систему функціонування. Остання фаза називається стійкою чи довготривалою адаптацією. На цьому етапі організм, який сформував необхідну систему, починає функціонувати в новому режимі, що дозволяє економити енергію та ресурси.

Отже, підсумовуючи вищеописане, можна зробити висновки, що поняття «адаптація» дуже багатогранне, має багато різновидів, в залежності від сфери його застосування. Тому для продовження нашої магістерської роботи необхідно більш детально зупинитися на особливостях адаптаційних процесів, адаптаційної поведінки студентів-першокурсників при входженні їх у освітнє середовище закладу вищої освіти.

1.2. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти

Процес адаптації, утворення адаптаційної поведінки студентів-першокурсників до умов освітнього процесу у закладі вищої освіти зачіпає всі рівні життя, спілкування та діяльності юнака, на їх ефективність впливає низка факторів: особливості навчальної діяльності, нові умови життєдіяльності, новий колектив, особистісні особливості (механізми психологічного захисту, риси характеру, швидкість та якість адаптивних реакцій), фактор

адаптованості до нової системи (адаптація до нової системи освіти, контролю, вимог, дистанційного навчання, роботи у системі MOODLE) тощо.

Адаптація студентів розглядається як безперервний процес та результат пристосування особистості до змінених соціальних умов [35; 38; 45]. При цьому адаптація не зводиться лише до пристосування до нових умов ЗВО, а й передбачає розвиток особистості [20].

Вступивши до закладу вищої освіти, юнак стикається з проблемою адаптації до нових умов життєдіяльності. Вимоги освітнього процесу, зміна сфери та напряму спілкування, нові соціальні ролі вимагають уміння швидко орієнтуватися, пристосовуватися, оволодівати новими видами діяльності, виявляти гнучкість по відношенню до інших цінностей, норм та правил поведінки. Відбувається різка зміна багаторічного навчального/робочого стереотипу, що часто призводить до стресових ситуацій, що в подальшому погіршує успішність студентів і створює труднощі у спілкуванні із іншими.

Саме тому початковий етап навчання у закладі вищої освіти пов’язаний із кардинальними трансформаціями уявлень, звичок, поведінки та діяльності. Головною метою студента першого курсу стає оволодіння способами та прийомами навчальної діяльності, ухвалення соціального статусу студента. Входження до нового середовища життєдіяльності, пред’явлення вимог до юнаків провокує кризи адаптації – етапи адаптаційного процесу, у часових межах якого є місце різкого зниження показників адаптованості студентів, що супроводжується негативними емоційними переживаннями і як результат призводить до неадекватного реагування до висунутих вимог, вихід із якого здійснюється у вигляді розвитку та саморозвитку особистості. [36] У студентів, які вступили в період адаптаційної кризи, відбуваються зміни у когнітивній, емоційній та мотиваційній сферах особистості.

Результат цілісної адаптації першокурсника до умов навчання у ЗВО багато в чому залежить від зовнішніх та внутрішніх умов.

До внутрішніх умов належать індивідуально-типологічні та особистісні характеристики студента-першокурсника. А саме: індивідуально-типологічні особливості (тип нервової системи, особливості темпераменту); виконавчі характеристики (рівень сформованості загальнонавчальних умінь та навичок, навчальні здібності, пізнавальний стиль діяльності, навички самостійної роботи); здатність до саморегуляції (емоційна стійкість, вольові характеристики, готовність вирішувати проблему, наявність ефективних способів подолання стресових ситуацій); рівень самооцінки та рівень домагань, та його співвідношення, сформовані життєві стереотипи, установки; ступінь вмотивованості на навчання.

Успішність адаптації передбачає актуалізацію резервних можливостей студентів та його готовність до подолання різноманітних труднощів, що у процесі навчання. У психологічній адаптації студентів у ЗВО прийнято, зокрема, розрізняти види: адаптацію до умов навчальної діяльності (пристосування до нових форм викладання, контролю та засвоєння знань, до іншого режиму праці та відпочинку, самостійного способу життя тощо); адаптацію до групи (включення до колективу однокурсників, засвоєння його правил, традицій); адаптацію до майбутньої професії (засвоєння професійних знань, умінь та навичок, якостей).

І якщо адаптація до майбутньої професії переважно припадає на старші курси, продовжуючись після вступу на роботу, то адаптація до навчальної діяльності та до групі має відбутися якомога раніше, оскільки в іншому випадку виникнуть труднощі в актуалізації необхідних для успішного навчання та оволодіння професією пізнавальних та особистісних ресурсів. Якщо студент не зможе у короткі терміни освоїти вимоги до нього у ЗВО, а також знайти спільну мову та взаєморозуміння з однокурсниками та викладачами, то це, безсумнівно, позначиться на його успіхах у навчанні та бажанні вчитися, що спричинить відчуження від освітнього середовища та відрахування із закладу.

Кінцевою точкою процесу адаптації є адаптованість.

Адаптаційний процес студента-першокурсника проходить наступні етапи:

– Звикання та пристосування до нових умов освітнього процесу у ЗВО;

– Пристосування до зміненого режиму освітнього процесу;

– Входження у новий коллектив та нові соціальні ролі.

Також відомо, що виникають певні труднощі в продовж першого року навчання у студентів:

– Зміна звичного комунікативного середовища, шкільного оточення;

– Низький рівень мотивації щодо обраної спеціальності/професії;

– Відсутність (недостатньо розвинені) навички психологічної саморегуляції, самостійності тощо;

– Розуміння та прийняття нового режиму в освітній діяльності та розподіл вільного часу та часу на відпочинок і розваги в нових умовах;

– страх та відсутність виступів на заняттях та перед студентською аудиторією.

У нашій магістерській роботі поняття «адаптованість» відображає результативну сторону процесу адаптації та адаптативної поведінки. Відповідно, адаптованість студентів до навчання у ЗВО передбачає наявність наступних особливостей у поведінці та діяльності студентів:

1) задовільний психологічний та фізичний стан студента у навчальних та позанавчальних ситуаціях у ЗВО;

2) прийняття студентом соціальних очікувань та вимог, що висуваються до нього, а також відповідність його поведінки цим очікуванням та вимогам;

3) здатність надавати тому, що відбувається у ЗВО, бажаний для себе напрям і користуватися наявними умовами для успішного здійснення своїх навчальних та особистісних прагнень та цілей.

Отже, адаптація студентів-першокурсників – це спеціально створений психолого-педагогічний процес оволодіння студентами різного досвіду, розвитку різних навичок та здібностей, в результаті яких у них виникають нові стратегії поведінки.

1.3. Комунікативна компетентність як основа розвитку адаптивної поведінки студента-першокурсника до навчання у ЗВО

Сучасне життя з великим об’ємом інформації та стресорів, вимагає від людини багато зусиль, швидких змін, набуття багатьох умінь та навичок, що супроводжується процесом адаптації. Тому для якісних взаємин у суспільстві та певній соціальній групі необхідно володіти певними комунікативними та вольовими якостями [2; 4; 17].

Уся життєдіяльність та професійна діяльність людини безпосередньо пов’язана зі спілкуванням та постійними взаєминами. Відповідно, однією із актуальних проблем є успішне безконфліктне спілкування [18].

Важливе значення для особистості комунікативних зв’язків було відмічене ще в античні часи. Вже в V ст. до н. є. дослідники вважали комунікативну проблематику ключовою та охарактеризували її три основні аспекти: 1) взаємини з іншими людьми – це є вплив на цих людей; 2) комунікативний акт людини не випадкова дія, він причинно обумовлений та проявляється у певних соціальних формах; 3) комунікаційна дія може бути руйнівним фактором стосунків [26].

Впродовж навчання у закладі вищої освіти юнак проходить різні етапи особистісного розвитку та професійного становлення особистості. Перший з яких – це адаптація, що в середньому триває приблизно до трьох місяців. На його тривалість впливають багато факторів, зокрема, зовнішні умови та індивідуально-психологічні особливості особистості.

Із вступом до ЗВО життя юнака змінюється докорінно та може негативно

впливати на його самопочуття, оскільки розпочинають руйнуватися сформовані стереотипи та утворюватися нові, що вимагає багато як фізичних, так і психологічних зусиль та ефективної комунікації.

На ефективність спілкування позитивно впливають умови комунікації (відсутність комунікативних бар'єрів, уміння слухати, уміння приймати різних співрозмовників тощо), предмет спілкування, співпадіння мотивів, бажання взаємодіяти та багато іншого. Такою складовою та показником ефективного комунікативної діяльності є комунікативна компетентність [18]. Під комунікативною компетентністю розуміють здатність особистості встановлювати та підтримувати необхідні контакти з іншими. Від комунікативної компетентності залежить рівень володіння людиною спілкуванням як складним багатостороннім процесом.

Поняття «Комунікативна компетентність» в психологічній літературі вивчається довгий час, проте, і до сьогодні немає чіткого визначення цього терміну, так як комунікативна компетентність набуває специфіки в залежності від галузі її застосування та професії [14; 17].

Найперше визначення поняття «комунікативна компетентність» описувалося, як здатність встановлювати та підтримувати ефективні контакти з іншими людьми за наявності внутрішніх ресурсів (знань, умінь та навичок) [14].

І. М. Бевзюк, Ю. М. Жуков, М. Ю. Заушнікова, Л. А. Петровська, П. В. Растяніков вважають, що комунікативна компетентність це система певних внутрішніх ресурсів, які є підґрунтям для створення успішних комунікативних актів під час взаємодії; а також як здатність та готовність особистості встановлювати і підтримувати необхідні комунікативні контакти [14; 18]. Під внутрішніми ресурсами розуміють: когнітивні та комунікативні можливості особистості, уміння планувати, прогнозувати та регулювати власні комунікативні дії. В компетентність включають знання й уміння, що забезпечують успішність комунікативного процесу [14].

Комунікативна компетентність – «це спілкування, що формується в діяльності особистості; це суб'єктивне відношення до дійсності, до себе, до інших людей, особистісне новоутворення, що забезпечує можливість адекватного відображення психічних станів і особистісного складу іншої людини, адекватної оцінки вчинків та прогнозування на їх основі особливостей поведінки іншої людини» [18, с. 32].

М. Ю. Заушнікова вважає, що комунікативна компетентність дає можливість особистості керувати власним спілкуванням та контактами, розуміти інших і бути зрозумілим; це певний комунікативний досвід. Підвищення комунікативної компетентності тісно пов'язане із розвитком особистісно-професійної зрілості особистості та її адаптивними процесами [13; 18].

Комунікативну компетентність розглядають як:

– набір різних знань, умінь, навичок. Знання норм і правил етикету спілкування, уміння кодувати та декодувати невербальні засоби спілкування; розуміння ролей у спілкуванні, знання стилів спілкування, уміння визначати різні бар'єри під час взаємодії та спілкування, уміння впливати на інших;

– ефективне спілкування, володіння комунікативними навичками і уміннями та засобами спілкування, наявність розвиненого емоційного інтелекту, знання з етнічного та міжкультурного спілкування;

– комплекс комунікативних умінь та особистісних якостей, які є підґрунтям успішних взаємин та спілкування;

– здатність безумовного прийняття інших, уміння встановлювати психологічний контакт під час безпосередньої взаємодії;

– комунікативний досвід;

– розуміння ролей та їх точне використання у межах професії [2; 5; 6; 13; 14; 17; 18; 25; 28].

Н. В. Яковлева та Ю. М. Ємельянов, комунікативну компетентність характеризують як складний феномен, як інтегративну якість особистості, яка

пов’язана із адаптивністю людини до спілкування та має компонентну структуру [18].

У структурі комунікативної компетентності можна виділити такі компоненти [4; 13; 18]:

– уміння слухати та брати до уваги погляди інших людей, дискутувати та захищати свою точку зору;

– уміння розуміти та говорити, читати та писати кількома мовами;

– уміння виступати публічно;

– використання комунікативних технологій для передачі, прийому та обробки різних повідомлень; налагодження та підтримка контактів;

– співпраця та робота в команді.

У свою чергу, комунікативні здібності входять до соціально-психологічного компонента адаптації, оскільки вони забезпечують оптимальні міжособистісні стосунки у студентському середовищі, вирішення дидактичних завдань через спілкування з викладачами та іншими студентами [7].

Комунікативна компетентність формується безпосередньо під час взаємин людей та їх спілкування, таким чином особистість отримує важливий досвід спілкування, проте це не єдиний шлях отримання такого досвіду – через літературу, кіно, театр, перегляд телепередач, зустрічей із однолітками і друзями, вебінари, семінари та тренінги різного спрямування.

Отже, можна говорити про те, що комунікативна компетентність є основою адаптаційних процесів особистості студента та розвитку його адаптивної поведінки під час навчання у ЗВО. Тому ми вважаємо, що розвиток адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності з використанням психологічного тренінгу є одним з найперспективніших заходів.

Враховуючи адаптивні поведінкові прояви особистості з розвиненою комунікативною компетентністю, можна припустити, що такі студенти-

першокурсники здатні:

1. бути ініціаторами встановлення контакту, знайомства та спілкування з одногрупниками;

2. швидко оволодіти необхідними стилями спілкування, ролями та стратегіями для успішного співробітництва з викладачами;

3. бути ініціаторами та лідерами в студентській групі завдяки комунікативним умінням, швидкій орієнтації в ситуації спілкування;

4. швидко зорієнтуватися у освітньому процесі, розкладі, дистанційних платформах, вимогах до студентів тощо;

5. обирати необхідні стратегії конфліктної поведінки, здатні розуміти інших, їх почуття та підтримувати взаємини в групі з усіма студентами;

6. публічно виступати, висловлювати власну думку, обґрунтовувати її;

7. орієнтуватися в різних комунікативних ситуаціях;

8. швидше та успішніше пройти особистісно-професійне зростання.

Підсумовуючи вищезазначене, можна відмітити, що адаптація складне явище, що проявляється у вигляді адаптивності особистості до нових умов життєдіяльності та оволодінні новими видами адаптивної поведінки. Ці процеси відбуваються впродовж усього життя, але найяскравіші їх прояви можна спостерігати у юнацькому віці під час навчання на у ЗВО, а достатньо розвинена комунікативна компетентність дасть можливість студенту-першокурснику якнайшвидше пройти адаптацію і при цьому проявити власні можливості.

Висновки до першого розділу

1. Завжди існував підвищений інтерес до процесу адаптації особистості, різновидів її адаптації, стадій та особливостей протікання, а особливої уваги потребує адаптація студентів-першокурсників до навчання у ЗВО, яка супроводжується адаптацією до нових умов життя, адаптацією до

дистанційної системи навчання та нового освітнього процесу, до побудови нової системи спілкування у соціальному просторі, адаптацією до майбутньої професійної приналежності.

Перш, ніж розпочати розгляд адаптації особистості контексті професійно-особистісного становлення на початковому етапі навчання у ЗВО, необхідно розкрити головні поняття теми такі, як адаптація, адаптивність, адаптивні можливості, адаптаційна стратегія, адаптивна поведінка.

2. Процес адаптації – це пристосування умов середовища, що постійно змінюються, його основне завдання – підтримання відносно сталого внутрішнього середовища організму, що є необхідною умовою його функціонування. У адаптаційному процесі особистості можна умовно виділити три фази: соціальну, фізіологічну та психологічну. Фізіологічна адаптація представляє собою поєднання фізіологічних реакцій, що є основою пристосування організму до швидкоплинних умов життєдіяльності та спрямована на збереження внутрішнього середовища. Соціальна адаптація передбачає процес пристосування особистості до проблемної соціальної ситуації, де задіяні більш складні реакції та необхідні розвинуті навички взаємодії та спілкування із іншими людьми. Психологічна адаптація – явище, що проявляється у глобальній перебудові стереотипів поведінки особистості відповідно до умов, які утворилися у цьому середовищі.

3. Адаптація – це ланцюжок пристосувальних реакцій особистості, який відновлює рівновагу між особистістю та соціальним середовищем, в якому вона перебуває. У психологічній практиці адаптація сприймається як процес і як результат. Поняття «адаптація» розглядається як соціально-психічний процес, що є складною багатоаспектною системою, яка передбачає безпосередню активність особистості, прояв його здібностей, яка залежить від наявності у нього різних психологічних характеристик і особливостей.

Успішність адаптації значно залежить від ряду особистісних характеристик, що у сукупності складає особистісний адаптаційний потенціал

або адаптаційні можливості особистості. Адаптивність – це прояв індивідуальності, властивість особистості, що є підґрунтям процесу адаптації та результатом процесу адаптації.

4. Поняття «адаптація» тісно пов'язано із поняттям «адаптивна поведінка» особистості, що характеризує індивідуальні особливості адаптації особистості завдяки сукупності багатьох аспектів поведінки та великої кількості розвинених специфічних здібностей (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних, моторних, комунікативних). Адаптивна поведінка особистості – модель поведінки особистості, що передбачає тактику пристосування до нових умов. Для адаптивної поведінки необхідна низка передумов: свідоме включення людини у діяльність, високий рівень ініціативності, емоційний рівень вище середнього, розвинені здібності, зокрема і комунікативні.

5. Поняття «адаптація» дуже багатогранне, має багато різновидів, в залежності від сфери його застосування. Адаптація студентів розглядається як безперервний процес та результат пристосування особистості до змінених соціальних умов, це спеціально створений психолого-педагогічний процес оволодіння студентами різного досвіду, розвитку різних навичок та здібностей, в результаті яких у них виникають нові стратегії поведінки, зокрема і під час спілкування.

6. Комунікативна компетентність, на нашу думку є основою адаптаційних процесів особистості студента та розвитку його адаптивної поведінки під час навчання у ЗВО. Комунікативна компетентність – психологічний феномен, що має складну структуру; це здатність встановлювати та підтримувати ефективні контакти з іншими людьми за наявності внутрішніх ресурсів (знань, умінь та навичок).

Комунікативні здібності входять до соціально-психологічного компонента адаптації, оскільки вони забезпечують оптимальні міжособистісні стосунки у студентському середовищі, розв'язання навчальних завдань через спілкування з викладачами та іншими студентами. Підвищення

комунікативної компетентності тісно пов’язане із розвитком особистісно-професійної зрілості особистості та її адаптивними процесами. Розвиток адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності з використанням психологічного тренінгу є одним з найперспективніших заходів.

Підсумовуючи вищезазначене, можна відмітити, що адаптація складне явище, що проявляється у вигляді адаптивності особистості до нових умов життєдіяльності та оволодінні новими видами адаптивної поведінки. Ці процеси відбуваються впродовж усього життя, але найяскравіші їх прояви можна спостерігати у юнацькому віці під час навчання на у ЗВО, а достатньо розвинена комунікативна компетентність дасть можливість студенту-першокурснику якнайшвидше пройти адаптацію і при цьому проявити власні можливості.

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження

Досить актуальною є проблема дослідження явища соціально-психологічної адаптації особистості; продовжується розмежовування понять «пристосування» і «адаптація»; вивчення прямує від пасивного пристосування особистості до свідомого оволодіння особистістю системою продуктивної взаємодії із соціальним середовищем; від результату адаптації – гомеостаз (врахування тільки фізіологічних показників) до – самоактуалізації та самореалізації особистості в нових умовах спілкування і діяльності й загальної «адаптації до життя»; аналізуються індивідуальні способи та стратегії поведінки особистості, які використовує людина не лише у складних життєвих ситуаціях, а й у повсякденних ситуаціях.

Розглядаючи процес адаптації як взаємодію, ми приходимо до цілком певного розуміння якості адаптивності: адаптивність як здатність до побудови продуктивних систем взаємодії. Така здатність може виявлятися у вигляді адаптивної поведінки (стратегій поведінки), які використовує особистість у процесі адаптації.

Для перевірки висунутого припущення нашої магістерської роботи про те, що комунікативна компетентність виступає одним із чинників, що сприяє розвитку та удосконаленню адаптації та адаптивної поведінки студентів–першокурсників під час навчання у закладі вищої освіти було проведене емпіричне дослідження та сформовані завдання дослідження:

1. Підібрати необхідні психодіагностичні методики.
2. Емпірично дослідити складові комунікативної компетентності (комунікативні схильності; комунікативну толерантність) студентів-

першокурсників.

3. Емпірично дослідити особистісний адаптивний потенціал, рівень соціально-психологічної адаптації та домінуючої адаптивної поведінки студентів-першокурсників.

4. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження.

Експериментальну вибірку склали 42 студента 1 курсу Державного податкового університету, м. Ірпінь, Київської області.

У експериментальному дослідженні було використано наступні психодіагностичні методики:

1. для виявлення розвиненості комунікативних схильностей – Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей «КОЗ», (автори В. В. Синявський, Б. А. Федоришин) [58];

2. для виявлення терпимості до інших людей у діловому та міжособистісному спілкуванні – Методика діагностики комунікативної толерантності (автор В. В. Бойко) [58];

3. для оцінки адаптивних можливостей особистості – багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) (Автори А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін);

4. для оцінки рівня психологічної адаптації до умов навчання у ЗВО – Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (Автори К. Роджерс, Р. Даймонд) [58];

5. Для дослідження домінуючої адаптивної поведінки студентів-першокурсників – методика «виявлення домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні» (автор В. В. Бойко) [58];

6. Авторська анкета «Особливості адаптації здобувачів вищої освіти І курсу до освітнього процесу в Державному податковому університеті».

1. Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей «КОЗ», (автори В. В. Синявський, Б. А. Федоришин) [58].

Методика «КОЗ» включає 40 запитань, вона дає можливість виявити рівень розвитку комунікабельності особистості та рівень організаторські уміння.

Дана методика дозволяє продіагностувати п’ять рівнів розвитку комунікабельних та організаторських схильностей. Досліджуваному необхідно відповісти «Так» і поставити «Плюс» у бланку або «Ні» – «Мінус». Після обробки результатів отримуємо індекси, що відповідають комунікативним та організаторським схильностям, далі підраховують суми відповідно по двом шкалам, а в результаті рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей характеризується за допомогою оцінок за п’ятибальною шкалою – від низького рівня до дуже високого.

2. Методика діагностики комунікативної толерантності (автор В. В. Бойко). Гуманістична та позитивної система взаємин із оточуючими, толерантне відношення, толерантні установки особистості можуть детермінувати соціально-психологічну адаптацію. Дана методика є оптимальним інструментом багатофакторного вивчення толерантних установок студентів. Вона діагностує низку характеристик толерантності/інтолерантності в різних соціальних ситуаціях, показує, що в подібних ситуаціях спілкування одна і та ж людина може проявляти різні за типом і напрямом емоційні реакції і, навпаки, в різних ситуаціях спілкування вона може проявляти один і той ж спосіб емоційного реагування.

Методика включає 45 суджень, які необхідно оцінити досліджуваним зі своєї точки зору – чи прийнятно це особисто. Аналізу подаються результати суджень по 9 шкалам: 1). нерозуміння, неприйняття індивідуальності інших; 2). оцінка поведінки, способу мислення, окремих показників людей через «Я»; 3). категоричність та консервативність в оцінці людей; 4). невміння приховувати чи згладжувати неприємні почуття під час спілкування з іншими; 5). прагнення перевиховати, переробити свого партнера по спілкуванню; 6). прагнення підігнати партнера під себе, зробити його зручним; 7). невміння

прощати іншим помилки, незручність, ненавмисно завдані вам неприємності; 8). нетерпимість до фізичного та психологічного дискомфорту; 9). невміння пристосовуватися до партнерів.

В результаті оброки даних можна визначити ступінь виразності інтолерантності. Отримані високі бали по показнику інтолерантність інтерпретується як низький рівень толерантності (абсолютна нетерпимість до оточуючих). Комунікативна толерантність/інтолерантність, на думку В. В. Бойко дозволяє простежити ставлення «Я» у ситуації взаємодії, через оцінку загальної комунікативної толерантності/інтолерантності в різних поведінкових проявах. Підсумковий показник комунікативної толерантності як складової частини процесу спілкування в даній методиці предсталений як загальна комунікативна толерантність/інтолерантність.

3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) (Автори А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін).

Дана методика дозволяє вивчити адаптаційні можливості студентів-першокурсників на основі оцінки психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик. Автори методики під адаптацією розуміли, що це безперервний процес пристосування особистості до умов соціального середовища і професійної діяльності, що постійно змінюються. Успіх адаптації залежить від того, наскільки людина адекватно сприймає себе і свої взаємини та наскільки усвідомлює мотиви своєї поведінки. Неправильні уявлення про себе приводять до ускладнень адаптації, що супроводжуються підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров’я.

Методика має 165 запитань та 4 шкали:

1 шкала «Достовірність», є незалежною та виявляє характеристики особистості й акцентуації характеру.

2 шкала «Дезадаптаційні порушення» виявляє дезадаптаційні прояви, реакції та стани особистості.

3 шкала вимірює такі рівні, як: «Поведінкова регуляція», «Комунікативний потенціал» та «Моральна нормативність».

4 шкала вимірює «Оособистісний адаптаційний потенціал.

Усі шкали розкривають характер, самопочуття та поведінку особистості. Кожне запитання методики містить відповідь «Та» або «Ні».

В результаті обробки результатів отримуємо сирі бали, які потім необхідно перевести в стени відповідно до ключа.

4. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (Автори К. Роджерс, Р. Даймонд). Дана методика використовується для кількісного та якісного аналізу сформованості у досліджуваних соціально-психологічної адаптивності; вона діагностує адаптацію та дезадаптацію особистості, особливості уявлень про себе, їх перебудову у вікові критичні періоди розвитку та у критичних ситуаціях.

Методика включає 101 твердження. Досліджуваному необхідно співвідносити текст висловлювання з власним досвідом, звичками, способом життя та оцінити: якою мірою цей вислів є вірним для нього. Відповідь записується у бланк, діапазон оцінок від «1» до «6», де «1» – це до мене зовсім не відноситься; «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» – не наважуюсь віднести це до себе; «4» – це схоже на мене, але немає впевненості; «5» – це на мене схоже; «6» – це точно про мене. Сумарна оцінка за кожною шкалою дає уявлення про її виразність відповідно до нормативів показників.

Аналізувати результати необхідно за 13 шкалами: «Адаптивність», «Дезадаптивність», «Прийняття себе», «Неприйняття себе», «Прийняття інших», «Неприйняття інших», «Емоційний комфорт», «Емоційний дискомфорт», «Зовнішній контроль», «Внутрішній контроль», «Домінування», «Відомість», «Ескапізм». Відповідаючи на запитання, досліджувані свідомо чи несвідомо орієнтуються на власні переживання ситуації, аналізуючи при цьому свої найбільш типові особистісні особливості та їх прояви. Крім того, шкали методики дозволяють розкрити адаптивність –

дезадаптивність як комплексну характеристику, показати особливості ставлення до себе та інших, ґрунтуючись на проявах емоційного комфорту – емоційного дискомфорту, простежити особливості прояву емоційної сфери.

5. Методика «Виявленя домінуючої стратегії психологічного захисту під час спілкування» (автор В. В. Бойко) [58];

Для виявлення притаманної студенту стратегії психологічного захисту під час комунікації зіншими. Досліджуваному пропонується 24 запитання з 4 варіантами відповіді, з яких необхідно обрати одну притаманну саме вам поведінку. Обробка балів відбувається методом підрахунку суми балів за кожним з трьох запропонованих варіантів: «Миролюбність»; «Уникнення» та «Агресія». Чим більше сума балів за варіантом, тим яскравіший прояв цієї стратегії. Якщо суми балів приблизно однакові по всіх трьох варіантах, то такі студенти використовують усі види стратегій в залежності від ситуації спілкування.

6. Авторська анкета «Особливості адаптації здобувачів вищої освіти І курсу до освітнього процесу в Державному податковому університеті». Анкета містить 12 запитань відкритого та закритого типу (див. дод. 1).

При якісному та кількісному аналізі результатів експериментального дослідження ми оцінювали загальну картину відповідей кожного досліджуваного, у якого відмічено негативні реакції, емоції та прояви поведінки щодо процесу навчання у ЗВО, тобто існують труднощі адаптації. Відповідно, таких студентів ми зараховували до досліджуваних із низьким рівнем адаптації.

2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження комунікативної компетентності та адаптивної поведінки студентів-першокурсників студентів-першокурсників

Для вивчення рівня розвитку комунікативних схильностей нами було використано методику діагностики комунікативних та організаторських здібностей «КОЗ», (автори В. В. Синявський, Б. А. Федоришин) [58].

Під комунікативною компетентністю ми розуміємо систему психологічних знань про себе та про інших, комунікативні здібності, уміння, навички у спілкуванні, стратегії поведінки в різних ситуаціях, що дозволяє будувати комунікацію відповідно до цілей та умов комунікативної взаємодії.

Комунікативні схильності є важливою складовою та підґрунтям для розвитку умінь та здібностей, що забезпечують успіх різних видів діяльностей, де безпосередньо задіяне спілкуванням між людьми, а також комунікативні схильності стимулюють розвиток особистісно-професійної зрілості [13].

Низький і нижче середнього рівні розвитку комунікативних схильностей виявили 54,8 % студентів. Таким студентам малоініціативні в групі, їм складно встановлювати контакт, є бар'єри для спілкування та публічного виступу перед групою, їм складно виступати із включеною камерою, небагатослівні, намагаються не брати на себе відповідальність.

Середній рівень розвитку комунікативних схильностей виявили 16,7% досліджуваних. У 28,5 % досліджуваних виявлено дуже високий та високий рівень розвитку комунікативних схильностей, вони є ініціаторами спілкування, легко починають бесіду та знаходять тему для розмови, відповідно швидко знайомляться завдяки розвиненим комунікативним схильностям та можуть легше адаптуватися до нових умов.

Проте аналіз результатів дослідження загалом показав, що переважна більшість усіх досліджуваних виявила недостатньо розвинену здатність до комунікативних схильностей (див. рис. 2.1).

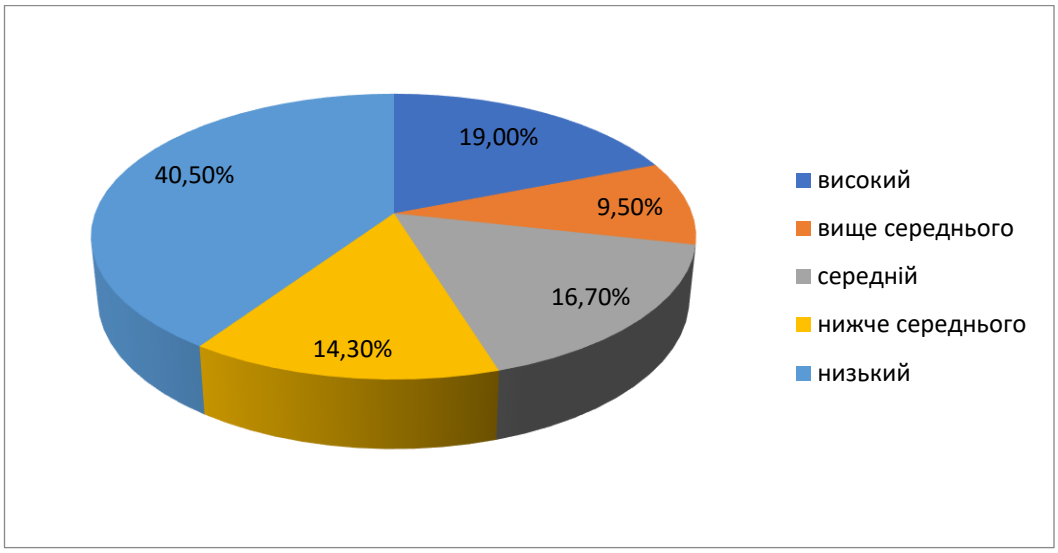


Рис. 2.1. Рівні комунікативних схильностей студентів-першокурсників

Для виявлення терпимості до інших людей у діловому та міжособистісному спілкуванні було використано методику діагностики комунікативної толерантності (автор В. В. Бойко).

Кількісні показники рівнів комунікативної толерантності студентів-першокурсників представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні комунікативної толерантності студентів-першокурсників

Шкали комунікативної толерантності	Рівні (у %)		
	Високий	Середній	Низький
Неприйняття індивідуальності	66,7	31,0	2,3
Використання себе як еталона	76,2	21,5	2,3
Категоричність, консервативність	57,2	38,0	4,8
Невміння приховувати почуття	76,2	21,5	2,3
Прагнення переробити партнера	81,0	14,2	4,8

Бажання зробити партнера зручним	83,4	14,3	2,3
Невміння вибачати помилки	66,7	31,0	2,3
Нетерпимість щодо дискомфорту	85,7	12,0	2,3
Погана адаптація	78,6	19,1	2,3

Отже, неприйняття індивідуальності інших людей виявило майже 33,4 % студентів, проте 66,7% – здатні приймати індивідуальні особливості інших та враховувати та поважати їх під час спілкування. Бажання зробити партнера зручним виявили майже 16,6 %, проте 83,4% досліджуваних готові почути думки інших, врахувати її в майбутньому, навіть якщо вона не відмінна.

Проаналізувавши результати методики, ми бачимо, що більшість студентів-першокурсників виявляють терпимість/толерантність до інших людей під час комунікації. Переважна більшість студентів-першокурсників (75,0 %) виявили високий рівень комунікативної терпимості/толерантності

Досліджувані з низьким рівнем комунікативної терпимості/толерантності виявили 2,3 % студентів, такі студенти дуже інтолерантні, у них наявні інтолерантні установки по відношенню до людей, вони схильні переробляти партнерів під себе, робити їх зручними, характеризується повільним розумінням матеріалу при навчанні. Їх емоції заважають встановлювати контакти з іншими людьми, консервативні, категоричні, не здатні приймати людину з її індивідуальними проявами, майже не приховують власні почуття щодо інших, можуть робити упереджені висновки про інших співрозмовників. У таких студентів ретельно замасковано негативний настрій стосовно оточуючих: змушують себе стримуватися, бути коректними, виникає постійна напруга, рано чи пізно стан напруги призводить до стресу. Вони проявляють установки, що перешкоджають емпатії: вони намагаються уникати особистих контактів, вважають недоречним виявляти

цікавість до іншої особистості, переконали себе спокійно ставитися до переживань та проблем оточуючих.

Досліджувані з середнім рівнем комунікативної терпимості/толерантності виявили 19,1 % студентів. Для них характерний прояв як толерантних так і інтолерантних характеристик. Відповідно, в різних ситуаціях вони поводяться по різному – в одних толерантно, а в інших – інтолерантно. Проте такі студенти мають хороші адаптаційні здібності до взаємовідносин з іншими людьми, уміють приховувати чи згладжувати неприємні враження при зіткненні з некомунікабельними якостями людей. Іноді у них можна спостерігати прояви товариськості, невимушеності, пристосування, уважності до людей, готовності до спільної роботи. Переважну більшість часу їм легко встановлювати контакти, проте вони нібито економлять емоції, що може ускладнювати взаємодію з партнерами по спілкуванню. Вони не налаштовані проявляти негативні оцінки, проте іноді можуть бути різкими щодо оточуючих, висновки можуть змінювати з часом. Щодо прояву емпатичних каналів, то вони намагаються встановлювати особисті контакти, багато в чому вважають доречним виявляти цікавість до інших, переживають щодо проблем інших.

Досліджувані з високим рівнем комунікативної терпимості/толерантності виявили 78,6 % студентів. Ці студенти виявляють ярко виявлені рисами толерантної особистості; здатні приймати людей, що зустрічаються їм, незалежно від їх індивідуальності, не оцінюють людей, виходячи з власних установок, не схильні переробляти партнерів під себе, робити їх зручними; у них домінує відкритість, готовність до співробітництва, вони швидко сприймають та засвоюють новий навчальний матеріал у ЗВО. Високі бали вказують на відсутність зниження функцій інтелекту в патологічних станах, схильність до добродушності, легкості у спілкуванні, емоційному вираженні, готовність до співпраці, уважність до людей, доброта. Віддає перевагу тій діяльності, де є заняття з людьми, ситуації із соціальним

значенням. Студенти легко включаються до активних груп: проявляють щирість у взаєминах, не бояться критики, емоції зазвичай не заважають спілкуватися з партнерами. У більшості ситуацій веселі, задоволені, радісно налаштовані, навіть у важких умовах не втрачають гарного настрою, всякі прикрості у них швидше згладжуються. У таких студентів виявлено високу потребу та здатність керувати власними емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і контролювати небажані, тобто у них розвинена емоційна стійкість, можуть легко адаптуватися до нового колективу та навчання у ЗВО.

Для вивчення адаптивних можливостей студентів-першокурсників було використано багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) (Автори А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін, 2014).

А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін під адаптацією розуміли безперервний процес активного пристосування особистості до швидкоплинних умов соціального середовища, життєдіяльності та професійної діяльності. На думку авторів ефективність адаптації особистості значно залежить від: уміння особистістю адекватно сприймати себе та свої соціальні взаємини; усвідомлювати власні потреби та можливості їх задоволення; розуміє мотиви власної поведінки.

У нашому дослідженні нам є цікавими результати 3 та 4 шкал, які дозволяють продіагностувати поведінкову регуляцію (ПР), комунікативний потенціал (КП) особистості, моральну нормативність (МН) та особистісний адаптивний потенціал (ОАП).

Аналіз результатів за третьою шкалою «Поведінкова регуляція» показав, що 38,1 % студентів виявили високий рівень поведінкової регуляції; 54,7 % – середній рівень поведінкової регуляції; 7,2 % – низький рівень поведінкової регуляції. У таких студентів є певна тривожність, схильність до нервово-психічних проявів, наявна неадекватна самооцінка та своєрідне розуміння дійсності.

Аналізуючи шкалу «Комунікативний потенціал особистості» виявлено, що 30,9 % студентів перебувають на низькому рівні, у них є проблеми щодо встановлення контактів із іншими людьми, можуть проявляти ворожіть по відношенню до співрозмовників, що підвищує вірогідність виникнення конфліктів. Оптимістичними є дані середнього (45,3 %) та високого рівнів (23,8 %) комунікативний потенціалу особистості. Для таких студентів характерні середній та високий рівень комунікативних здібностей відповідно, вони легко встановлюють контакти з оточуючими, переважно неконфліктні.

За шкалою «Моральна нормативність» встановлено, що 16,6% студентів віднесено до низького рівня. Такі студенти-першокурсників демонструють низьку соціалізацію, невірно оцінюють свою соціальну роль та вагу у студентському колективі, схильні порушувати навчальні правила да дисципліну.

Студенти-першокурсники із середнім рівнем становлять 59,6 %, із високим рівнем – 23,8 % досліджуваних. На нашу думку, вони уміють адекватно оцінювати власне місце та роль у студентській групі, при цьому розуміються на загальноприйнятих правилах у ЗВО, не порушують норми комунікації та поведінки.

Аналіз показників студентів-першокурсників за четвертою шкалою, що вимірює особистісний адаптивний потенціал було віднесено до трьох рівнів розвитку (див. рис. 2.2).

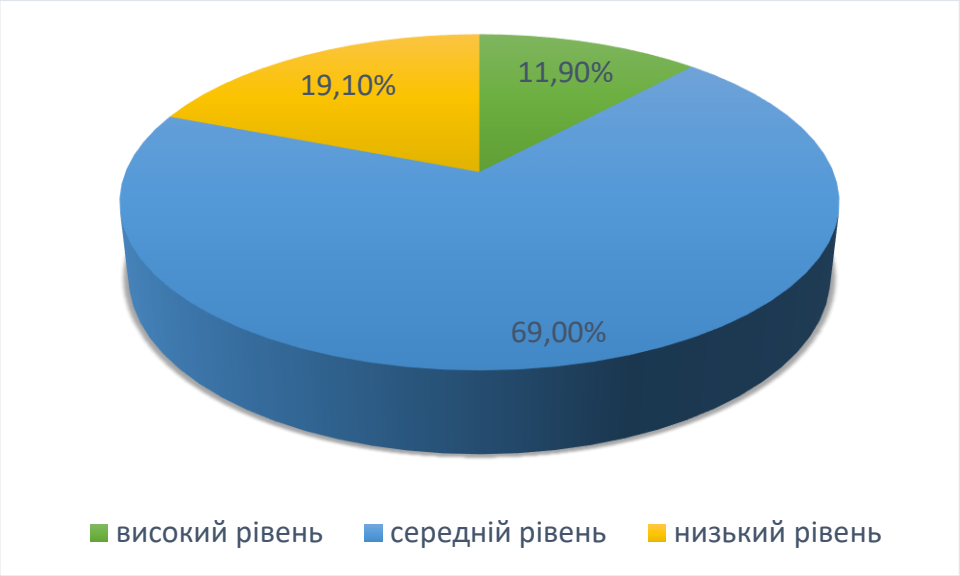


Рис. 2.2. Рівні розвитку адаптивного потенціалу студентів-першокурсників

Як бачимо з рис. 2.2. адаптивний потенціал студентів-першокурсників загалом достатньо низький, лише 11,9 % досліджуваних відносяться до студентів із високим адаптивним потенціалом. Такі студенти зможуть досить швидко змінювати поведінку, пристосовуватися до швидкоплинних умов сьогодення та навчання у ЗВО, вони достатньо комунікабельні та відкриті до нових знайомств і взаємин завдяки високій нервово-психічній стійкості та неконфліктній поведінці. 69,0 % виявили середній рівень адаптивного потенціалу, такі студенти переймаються власною адаптацією, тривожні, що може проявлятися соматично та психічно у вигляді неуважності, апатії чи надмірної збудливості і уважності, порушення сну, режиму та харчування. 19,1 % студентів віднесено до групи з низьким адаптивним потенціалом, що характеризуються проявом негативних рис характеру, акцентуацій характеру та деякими ознаки нервово-психічних зривів або прикордонних станів на фоні стресових умов. Вони мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть допускати асоціальні вчинки, негативні вербальні вислови як захисні

реакції, несхильні до підтримання контактів та спілкування у студентській групі.

Проведений нами кореляційний аналіз із використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена, для виявлення зв'язку між комунікативнми схильностями як складовою комунікативної компетентності студентів-першокурсників та їх адаптивним потенціалом становить r=0,194 при p≤0,01, кореляція статистично значуща, що вказує на позитивний зв'язок між вищезазначеними феноменами.

Для оцінки рівня адаптації до умов навчання у ЗВО було використано методику діагностики соціально-психологічної адаптації (Автори К. Роджерс, Р. Даймонд) [58, с. 193-197].

У нашій магістерській роботі під адаптованістю до навчання у ЗВО ми розуміємо певний стан особистості студента-першокурсника та певні поведінкові прояви, за рахунок яких, студент без зовнішніх та внутрішніх конфліктів може продуктивно навчатися, задовольняти свої потреби у спілкуванні та самореалізації, адекватно сприймати ролі, які висуваються перед ним, проявляти власну індивідуальність, різні здібності та розвивати особистісно-професійну зрілість.

Було здійснено аналіз особливостей адаптаційного періоду студентів-першокурсників через шкали «Самоприйняття», «Прийняття інших», «Емоційний комфортність», «Інтернальність», «Прагнення домінування», «Адаптація». Досліджувані оцінили твердження по відношенню до себе в діапазоні від 1 до 7 балів. Сумарні отримані оцінки перевели у первинні показники адаптованості/дезадаптованості та по вищезазначених шкалах.

Аналіз результатів показав, що за шкалою «Самоприйняття» можна виявити і неприйняття себе досліджуваними, ступінь товариськості-ворожості по відношенню до власного «Я» (схвалення себе загалом і в суттєвих деталях, довіра до себе) та позитивну самооцінку, а саме: 64,3 % високий рівень

самоприйняття, у 31,0 % – середній рівень і у 4,7 % досліджуваних неприйняття себе.

Наступна шкала «Прийняття інших» виявляє рівень товариськості-ворожості до інших людей, колективу, світу, конфліктність з іншими. Високий рівень за цією шкалою виявили 52,7 % студентів, вони здатні до прийняття інших людей, схвалення їхнього життя та ставлення до себе в цілому, очікування позитивного ставлення до себе оточуючих;

За шкалою «Емоційний комфорт», що відображає характер домінуючих емоцій, у 47,7 % досліджуваних виявлено високий рівень, такі студенти оптимістичні, врівноважені, мають адекватну самооцінку, реально оцінюють умови навчання у ЗВО, їх все влаштовує. У 38,1 % студентів виявлено середній рівень і лише у 14,2 % студентів діагностовано низький рівень, що вказує на наявність таких станів у студентів як тривожність, занепокоєння, апатію та емоційний дискомфорт.

За шкалою «Інтернальність/Очікування внутрішнього контролю» виявлено високий рівень у 52,4 % студентів. Вони відчувають себе активними об’єктами своєї діяльності. Проявляють особисту відповідальність і компетентність; 45,3 % – виявили середній рівень і 2,3 % – низький рівень. Такі студентик очікують контролю від інших, чекають поштовхів та підтримки ззовні, демонструють пасивність у вирішенні життєвих завдань.

За шкалою «Прагнення домінування», 26,2 % досліджуваних схильні домінувати та управляти іншими, майже 73,8 % (середній та низький рівні) демонструють рівноправне відношення до інших, проте залишаються самостійними.

За шкалою «Ескапізм» (уникнення проблем) показує що понад 96,0% досліджуваних готові до проблем, не прагнуть їх уникати, адекватно оцінюють ситуації у яких опинилися, проте іноді можуть заглиблюватися у власні мрії та ілюзії, проте загалом така поведінка говорить про достатньо успішне проходження адаптації.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників представлені на рис. 2.3.

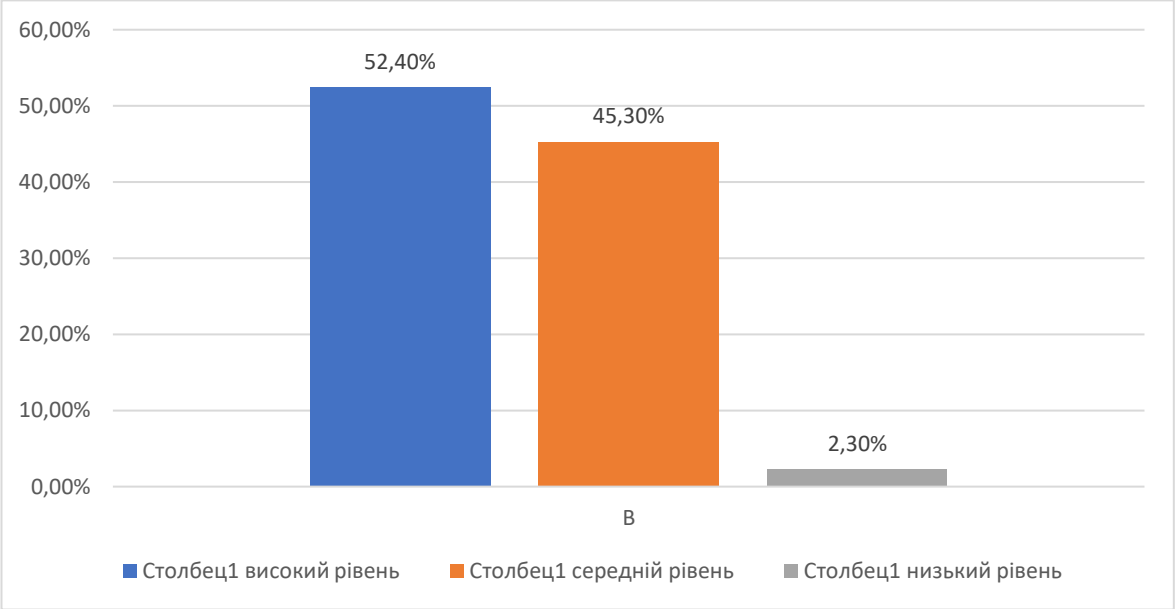


Рис. 2.3. Рівні соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників

З рис. 2.2 можемо бачити, що 52,4% досліджуваних виявили високий рівень соціально-психологічної адаптації, вони демонструють усвідомлення та позитивне використання нових соціальних ролей під час навчання у ЗВО. Такі студенти мають достатньо внутрішніх резервів та здатностей щоб успішно реалізуватися в освітньому процесі. Вони здатні встановлювати тривалі взаємини в навчальній групі, адекватно їх підтримувати, поводитися невимушено, бути неконфліктними, завдяки комунікабельності задовольняти власні потреби та виконувати певні соціальні ролі.

Середній рівень адаптації виявили 45,3 % студентів, які позитивно налаштовані на освітній процес у ЗВО та одногрупників, отримують задоволення від нових знайомств. Вони розуміють нові соціальні ролі, правила та вимоги до них. Здебільшого добре сприймають новий навчальний матеріал,

намагаються старанно вчитися, проте іноді почувають себе некомфортно при публічних виступах.

І низький рівень адаптації виявили 2,3 % досліджуваних, у яких адаптація до умов навчання у ЗВО може бути складною.

Для виявлення зв'язку між складовими комунікативної компетентності студентів-першокурсників та шкалами соціально-психологічної адаптації було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена: «Самоприйняття» ($r=0,183$ при $p\leq0,01$), «Прийняття інших» ($r=0,192$ при $p\leq0,01$), «Емоційний комфортність» ($r=0,140$ при $p\leq0,05$), «Інтернальність» ($r=0,225$ при $p\leq0,01$), «Прагнення домінування» ($r=0,128$ при $p\leq0,05$), «Адаптація» ($r=0,372$ при $p\leq0,001$). Показники вказують на те, що кореляція статистично значуща, існують позитивні зв'язки різної сили.

Для дослідження домінуючої адаптивної поведінки студентів-першокурсників – *методика «Виявлення домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні» (автор В. В. Бойко).*

Аналіз психологічної літератури показав, що способи адаптивної поведінки особистості, що використовуються під час процесу адаптації були предметом вивчення багатьох вчених. З. Фройд [59] виділив два типи адаптивної поведінки особистості: 1) самоперетворююча поведінка та 2) перетворююча поведінка щодо змін у соціальному середовищі. Ж. Піаже, у процесі адаптації особистості виділив дві різні види: асиміляцію та акомодацію. А. О. Реан [51] пропонує у якості критерія результату процесу адаптації враховувати напрям активності особистості: процеси, спрямовані «назовні», які характеризуються активним впливом особистості на середовище та процеси, спрямовані «всередину», пов'язані самозміною. Крім вищеописаних форм адаптивної поведінки особистості існують такі способи як ухилення та уникнення.

Загалом усі стратегії поведінки побудовані з врахуванням двох психологічних аспектів: поведінка спрямована на вирішення проблем та поведінка спрямована за зміни власних установок щодо проблем.

Отже, аналіз результатів показав (див. рис. 2.4.), що більше половини (59,5 %) усіх досліджуваних схильні використовувати під час спілкування стратегію «Миролюбство». Такі студенти неконфліктні, демонструють готовність до партнерства та співробітництва, готові до компромісів під час комунікації у вигляді поступок і компромісів, іноді надмірна поступливість проявляється у вигляді поступки власними інтересами та позиціями задля збереження взаємин та власної гідності.

Стратегія «Миролюбства» можна вважати найкращою із трьох варіантів, яка може бути використана майже в усіх ситуаціях спілкування.



Рис. 2.4. Домінуючі стратегії психологічного захисту студентів-першокурсників під час спілкування

У 21,4 % досліджуваних домінує стратегія психологічного захисту «Уникнення». За використання такої стратегії студенти значно економлять і розумові та емоційні ресурси, намагаються не вступати в конфліктні взаємодії або з мінімальними втратами виходити з них. Цей тип реагування побудований

на рисах характеру уживатися з усіма та завищеними вимогами до власного «Я» і вольовими зусиллями.

У 19,1 % студентів домінує стратегія «Агресія», таким студентам властиво діяти під час спілкування на основі інстинктів агресії, що є характерним і для тварин у стані небезпеки. Такі студенти легко збудливі, агресія може проявлятися грубо та м'яко. Водночас, така стратегія не є негативною в широкому їх сенсі, така поведінка захищає людину від небажаних контактів, їх надмірної кількості, на навчанні, вдома, у взаєминах зі сторонніми і дуже близькими людьми. Агресія може збільшуватися під дією суб'єктивних оцінок ситуації.

Поєднання стратегій у індивідуальній поведінці визначає стиль адаптації особистості.

Авторська анкета «Особливості адаптації здобувачів вищої освіти І курсу до освітнього процесу в Державному податковому університеті» представлена у додатку А.

Розроблена анкета була використана у нашому дослідженні як допоміжний інструмент. Головна мета її застосування – з'ясувати, чи усвідомлюють студенти-першокурсники важливість наявність у них розвиненої комунікативної компетентності у адаптаційному процесі до навчання у ЗВО та як пройшла їх адаптація. Відповідно, найбільш цінними для нас були відповіді на окремі запитання анкети.

А саме, шосте запитання анкети: Чи вважаєте Ви комунікативну компетентність одним із необхідних факторів для успішної навчальної діяльності? Як ми бачимо з рисунка 2.5. майже 96,4 % усіх досліджуваних вважають комунікативну компетентність одним із важливих чинників для успішної навчальної діяльності у ЗВО.

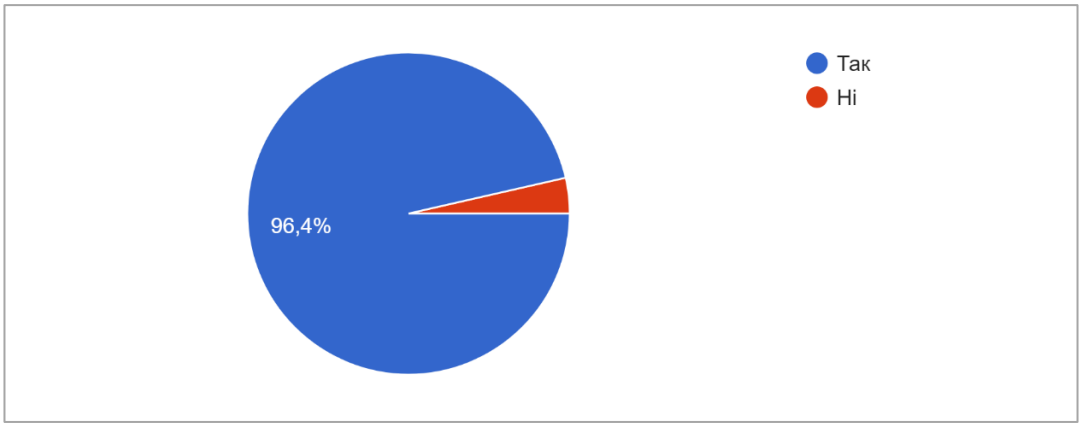


Рис. 2.5. Розподіл показників студентів-першокурсників щодо значення комунікативної компетентності

Відповідь на сьоме запитання: Чи викликає у Вас тривогу думка про можливе спілкування з одногрупниками/ викладачами? Що саме тривожить?

Ми отримали дуже різні відповіді, проте дійшли висновку, що переважна більшість першокурсників не мають проблем під час спілкування із одногрупниками і викладачами, їх майже нічого не бентежить при думці про спілкування в освітньому процесі, і лише декілька студентів відповіли, що «Бентежать довгі публічні виступи в онлайн з камерою»; «Бентежить спілкування із викладачами через власну невпевненість»; «Виникає тривога, через брак словникового запасу та острах сказати дурницю викладачу».

Кількісні показники на восьме запитання анкети представлені на рис. 2.6.

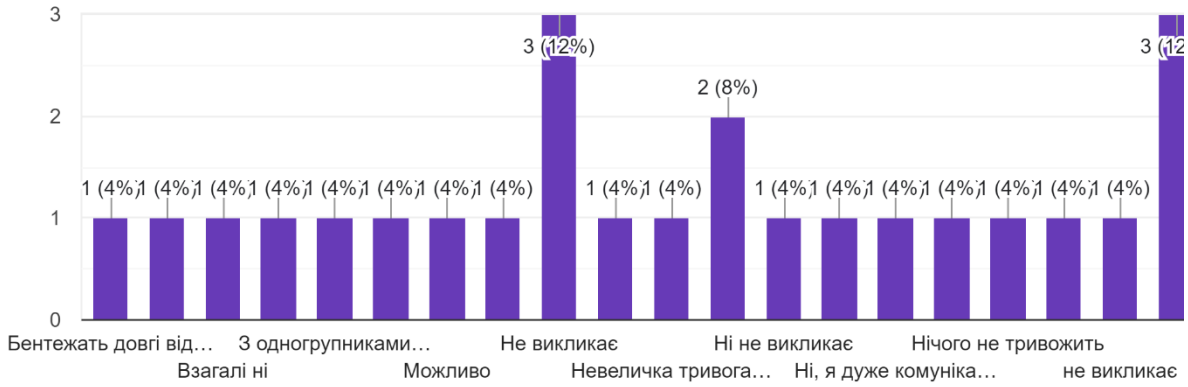


Рис. 2.6. Розподіл показників студентів-першокурсників щодо виникнення тривоги під час спілкування з одногрупниками та викладачами

На дев’яте запитання: «Які проблеми у Вас виникли під час перших тижнів навчання? Чи вдалось їх вирішити та як швидко»? Студенти надали розгорнуті відповіді з яких стає зрозуміло, що більшість (69,1 %) студентів швидко вирішували проблеми, долали труднощі у спілкуванні. Але деякі студенти мали проблеми з адаптацією, їх відповіді наводимо:

Настя К.: «Під час перших тижнів я була взагалі в розпачі: ми мали вчитися по суботах, мали по 5-6 пар в день. Величезний обсяг інформації в поєднанні з самостійними роботами, опрацюванням та вивченням матеріалу часто доводили мене до короткочасної істерики, що виливалася у краплях скупих сліз посеред дня, у свій єдиний вихідний коли я також не могла забути про навчання або увечері, чи, доречніше сказати уночі, коли я вчила все те, в чому мала самотужки розібратися. Особисто я не дуже сентиментальна, я намагаюся не показувати емоцій та особистої слабкості, проте я не мала сил це витримувати. Для мене було ще одним потрясінням те, як викладали матеріал: дуже швидко, я не встигала записувати і, певно, не зможу коли почнеться другий семестр. Я просто не могла зрозуміти та розібратися в потоку інформації та в темпах її викладу. Були проблеми з донесенням інформації до моєї групи через старосту від викладачів. Староста була дещо байдужою та часто ігнорувала мої прохання або питання. Мені до сьогоднішнього дня не вдається записувати конспекти за викладачами, щодо самостійних робіт та семінарів, я не мала іншого виходу, окрім як робити все наперед щоб хоч трохи збавити обороти».

Олена М.: «Одна з найважливіших проблем – це сидіти за комп'ютером та багато спілкуватися, майже цілий день. Очі привикли до цього процесу приблизно за два тижні, бо для мене це дуже і дуже незвично таку купу часу

проводити за екраном. Також однією з проблем на перших тижнях навчання був страх виступів перед ще малознайомим для мене людьми та не впоратися з заданими завданнями до зазначеного терміну, але я швидко адаптувалася і спокійно все здавала вчасно».

Десяте запитання: «Чи адаптувалися Ви до навчання у ДПУ? Як швидко? Як би Ви оцінили Ваш рівень адаптації»? Студенти оцінили власну адаптивність від 1 до 10 балів, де 1- не адаптувався, 10- повністю і швидко адаптувався. Отже, ми отримали наступні відповіді: «8-10» – 14,3 % (6 чол.) адаптувалися достатньо швидко, рівень на їх адаптації високий; «7-5» – 85,7 % (36 чол.). Проте відповідь студента *Максима О.* вказує на те, що першокурсники намагаються прикрасити власні результати в очах інших, а саме: він пише, що «Так, адаптувався. Знадобилося багато часу, щоб зрозуміти як все працює, як відбувається освітній процес та оптимізувати свій розпорядок дій. Я оцінив свій рівень на 6/10». Студентка *Ілона П.* відповіла: «Наскільки це можливо, я адаптувалася. Проте цей семестр дуже вдарив по стану мого здоров'я як фізичного, так і морального. Я бачу складності до адаптації серед однолітків»

Відповіді на одинадцяте запитання розкрили на скільки студенти-першокурсники розуміють шляхи та методи адаптації до навчання у ЗВО. 4,7 % все влаштовує, не треба ніякої допомоги; 28,6 % студентів такими шляхами та методами вважають самоорганізацію і дисципліну під час освітнього процесу; 66,7 % відповіли: «Знайомство з одногрупниками, викладачами та куратором та спілкування»; «Просити допомогу у одногрупників та викладачів, так ти знаходиш спільну мову, і стає легше адаптуватися»; «Навчитися працювати за нових умов та режиму. Завчасно завантажувати чи записувати усю важливу інформацію, щоб її можна було опрацювати. Самостійне навчання по програмі із використанням додаткових джерел (книги, статті в інтернеті). Налагодження комунікації із викладачами та одногрупниками»; «Поспілкуватися з новим колективом, адже з цими

людьми ми будемо навчатися доволі довгий проміжок часу. Особисто я відчуваю себе комфортно тоді, коли я поспілкуюсь з кожною людиною зі свого оточення, мені буде спокійніше. Я адаптуюсь і буду відчувати себе комфортно тоді, коли люди в групі не будуть відчувати до мене неприязнь і в групі будуть гарні відносини між учасниками»; «Звичайне адаптування залежить від часу, просто потрібно більше часу та комунікації із іншими студентами та викладачами»; «Знайомство з одногрупниками один із найважливіший метод адаптації»; «Можливо, шляхом адаптації до одногрупників та темпів навчання є спілкування та комунікація. Я б намагалася знайти підхід до однокурсників шляхом ігнорування їх особистих недоліків та допомоги ним у їх труднощах. Але особисто мені допомагає лише моя сім'я та старі знайомі. Вони бачать мій стан та розуміють мене, можуть дати мені правильну пораду та заспокоїти» тощо.

Якісний аналіз відповідей на це запитання вказує на те, що більше половини опитуваних розуміють, що їх адаптація буде швидкою і легкою завдяки якісній комунікації з одногрупниками та викладачами.

Отже, аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження та кореляційний аналіз дозволяють говорити проте, що комунікативна компетентність (її складові) є одним із чинників, що позитивно впливає на адаптивність, набуття нових стратегій адаптивної поведінки студентів-першокурсників під час навчання у ЗВО. Проте кількісні показники даних феноменів вказують на те, що необхідний цілеспрямований їх розвиток із використанням активних методів соціально-психологічного навчання.

Висновки до другого розділу

1. Розглядаючи процес адаптації як взаємодію, ми розуміємо адаптивність як здатність до побудови продуктивних систем взаємодії. Така здатність може виявлятися у вигляді адаптивної поведінки (стратегій

поведінки), які використовує особистість у процесі адаптації.

2. Проведене емпіричне дослідження допомогло вивчити складові комунікативної компетентності (комунікативні схильності; комунікативну толерантність) студентів-першокурсників; особистісний адаптивний потенціал, рівень соціально-психологічної адаптації та домінуючу адаптивну поведінки студентів-першокурсників.

2. Одержані результати емпіричного дослідження засвідчили, що аналіз результатів дослідження загалом показав, що переважна більшість усіх досліджуваних виявила недостатньо розвинену здатність до комунікативних схильностей. Більшість студентів виявили високий рівень комунікативної терпимості/толерантності до інших людей під час комунікації. Виявлено, що особистісний адаптивний потенціал студентів-першокурсників загалом достатньо низький, лише 11,9 % досліджуваних відносяться до студентів із високим адаптивним потенціалом. З'ясовано, що більше половини (52,4%) студентів виявили високий рівень соціально-психологічної адаптації, вони демонструють усвідомлення та позитивне використання нових соціальних ролей під час навчання у ЗВО. Для виявлення зв'язку між складовими комунікативної компетентності студентів-першокурсників та шкалами соціально-психологічної адаптації було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена: «Самоприйняття» ($r=0,183$ при $p\leq0,01$), «Прийняття інших» ($r=0,192$ при $p\leq0,01$), «Емоційний комфортність» ($r=0,140$ при $p\leq0,05$), «Інтернальність» ($r=0,225$ при $p\leq0,01$), «Прагнення домінування» ($r=0,128$ при $p\leq0,05$), «Адаптація» ($r=0,372$ при $p\leq0,001$). Показники вказують на те, що кореляція статистично значуща, існують позитивні зв'язки різної сили. З'ясовано, що у більше ніж половини (59,5 %) досліджуваних виявлено домінування адаптивної поведінки під час спілкування у вигляді стратегії «Миролюбство». Такі студенти неконфліктні, демонструють готовність до партнерства та співробітництва, готові до компромісів під час комунікації у вигляді поступок і компромісів, іноді надмірна поступливість проявляється у

вигляді поступки власними інтересами та позиціями задля збереження взаємин та власної гідності.

3. Результати емпіричного дослідження дозволяють говорити проте, що комунікативна компетентність (комунікативні схильності; комунікативна толерантність) є чинником, що позитивно впливає на адаптивність, оволодіння новими стратегіями адаптивної поведінки студентів-першокурсників під час навчання у ЗВО та вказують на те, що необхідний цілеспрямований їх розвиток із використанням активних методів соціально-психологічного навчання.

РОЗДІЛ 3.
ПРОГРАМА ФОРМУВАНЯЯ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ЧЕРЕЗ УДОСКОНАЛЕННЯ ЇХ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

3.1. Теоретичне обґрунтування формування програми розвитку адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності

На сьогоднішній день, в часи дистанційного навчання, постійного реформування освіти, коли існує боротьба за якість освіти та наявність абітурієнтів все актуальнішою є проблема процесу адаптації студентів до освітнього процесу та змінених умов життєдіяльності, що викликає потребу вдосконалення психологічного супроводу освітнього процесу у ЗВО.

Вивченням проблем студентської молоді як особливої соціально-психологічної та вікової категорії займалися як зарубіжні, так і вітчизняні вчені-психологи такі, як: Г. С. Абрамова, Б. Г. Ананьєв, І. І. Галецька [7], О. М. Галус , Е. Еріксон, Н. Ю Іщук [20], Ю. С. Клопотенко [22], В. Ю. Лєсовий [20], О. Д. Литвиненко [37], А. О. Реан [51], Н. В. Скрипчук [57], С. Ніколаєнко [40], І. О. Титаренко [57] та інші.

Вивчаючи особливості особистості студентів, ми враховуємо їх віковий аспект, де студентський вік (юність, рання зрілість) визначається межами 17-22 роки. Це найважливіший етап розвитку особистісної зрілості та соціально-професійного становлення особистості [13; 43]. Відбуваються зміна соціальної ситуації розвитку юнаків, що може призвести до кризи ідентичності, що проявляється у невпевненості, дискомфорті, розгубленості. Їх провідні потреби – це потреби у соціальному та професійному самовизначенні, соціально-психологічній підтримці та захисті, а також потреба у досягненнях та прояві здібностей. Психологічними новоутвореннями у цьому віці є

самостійність, соціальна зрілість, узагальнені способи пізнавальної та професійної діяльності, соціально-професійна компетентність [43]. Перерахованими характеристиками студентам-першокурсникам необхідно оволодіти/розвинути під час навчання у ЗВО [43].

Зміна способу навчання, початок навчання у ЗВО, початок студентського життя є кризовим етапом та серйозним випробуванням для більшості юнаків. Вони повинні набути нових соціальних ролей, звикнути до нового колективу, нових вимог до повсякденних обов'язків, долучитися до професії.

У процесі адаптації відбуваються зміни у внутрішньому світі особистості. Змінюються, перш за все, звичні уявлення про зміст майбутньої провідної та іншої діяльності, про особливості нового соціального середовища [47]. Тому без вивчення процесу адаптації не можливо успішно організувати освітній процес та активувати активність студентів. Як ми писали в попередніх розділах, процес адаптації розуміється дослідниками по-різному, як процес активного пристосування та вольової реалізації засвоєних норм та цінностей в умовах конкретної ситуації; як процес приведення у відповідність основних параметрів соціальної та особистісної характеристик студента, у стан динамічної рівноваги з новими умовами ЗВО.

Адаптація у ЗВО перш за все пов'язана з включенням студентів до нових умов, що виходять за межі їх звичного способу життя та навчання. Їх адаптація насамперед – пристосування особистості, особистісних характеристик та якостей до нових умов конкретного ЗВО, тобто оволодіння новими способами поведінки. Цей процес безперервний та динамічний. У студентів-першокурсників одночасно відбувається три взаємопов'язані види адаптації: фізіологічна адаптація в процесі якої організм студента звикає до нових фізичних та когнітивних навантажень; професійна адаптація, впродовж якої відбувається пристосування до характеру, режиму та умов навчання;

соціально-психологічна адаптація – в процесі якої відбувається розвиток особистісної зрілості, соціалізація та оволодіння новими формами поведінки. Головними чинниками успішної адаптації студентів-першокурсників є характер професійної орієнтації, ставлення до навчання, мотиваційний аспект навчальної діяльності та розвинені комунікативні здібності, комунікативна толерантність як складові комунікативної компетентності.

Як ми зазначали, адаптація у ЗВО перш за все пов'язана з включенням студентів до нових умов та їх активної взаємодії під час спілкування. Ефективність їх спілкування, успішність навчання студентів-першокурсників залежить від розвитку їх комунікативної компетентності, яка у багатьох студентів формується переважно стихійно в процесі навчання та основі їх різного комунікативного досвіду [18]. Комунікативна компетентність проявляється тільки при взаємодії з іншими людьми з використанням комунікативних здібностей, у комунікативному самоконтролі, у прийнятті інших, в умінні бути толерантним під час комунікації, умінні кодувати та декодувати невербальні коди та ін. [18].

Отже, дуже важливо і необхідно з перших днів навчання студентів-першокурсників у ЗВО створити сприятливі умови для їх активної життєдіяльності, навчання та спілкування, це можна вирішувати різними шляхами, але за короткий проміжок часу найкраще активізувати процес адаптації можна застосовуючи активні соціально-психологічні методи, а саме психологічний тренінг. Відповідно, одним із найперспективніших заходів щодо формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності відбувається із застосуванням соціально-психологічного тренінгу.

3.2. Програма формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності

Для підвищення рівня адаптації до навчання у ЗВО, оволодіння новими формами адаптивної поведінки зі студентами-першокурсниками необхідно дотримання особистісно-орієнтованого, компетентнісного підходів, проведення спеціально-організованої роботи, спрямованої на їх особистісний розвиток, формування тих характеристик та навичок, що є важливими для вирішення проблем адаптації, передусім таких як комунікативна компетентність.

Відповідно, найбільш ефективними в такому випадку є активні методи соціально-психологічного навчання, зокрема соціально-психологічний тренінг. Соціально-психологічний тренінг – це навчання, виховання, тренування, набір методів, спрямованих на розвиток в учасників необхідних навичок та умінь. Учасник які відвідують тренінг складають тренінгову групу, яка є «суспільством у мініатюрі». В тренінговій групі проявляються ті ж фактори, що і у їх життєдіяльності, водночас, у групі створюється атмосфера довіри, позитивний психологічний клімат, де кожен учасник приймає інших та надає взаємодопомогу. Отже, вплив тренінгової групи на учасників має опосередкований характер.

Соціально-психологічний тренінг спрямований на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації, розширення комунікативного досвіду, на самопізнання, розвиток умінь та навичок взаєморозуміння, співпраці, зміну неадекватних мотивів, установок, підвищення самооцінки та набуття нових форм поведінки. У тренінгу приділяється увага розвитку особистості загалом, набуття емоційного досвіду та комунікативній взаємодії. Тобто, соціально-психологічний тренінг – це активний метод навчання, що пов’язаний із підвищенням соціальної, професійної, комунікативної, особистісної адаптивності особистості, способам пізнання себе та інших людей, стратегіям адаптації до змінних умов [21].

Соціально-психологічний тренінг – форма психологічного впливу, спрямована на вирішення проблеми адаптації студентів-першокурсників до

навчання у ЗВО, прийняття установок, норм, цінностей нового студентського колективу.

Завдання формувального експерименту:

1. Теоретичне обґрунтування, розробка та апробація авторської програми з експериментальною групою досліджуваних.

2. Діагностика у контрольній та експериментальній групах, аналіз отриманих результатів.

3. Виявлення ефективності застосованої програми.

Відповідно до завдань формувального етапу дослідження розроблено програму, метою якої є покращення адаптації, адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності.

Виходячи з поставленої мети програми було сформовано наступні завдання:

– Активізація та покращення процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО;

– розвиток комунікативних здібностей;

– формування навичок встановлення контакту, самопрезентації, публічного виступу; розвиток саморефлексії;

– формування комунікативного самоконтролю;

– сприяння розвитку нових стратегій під час комунікації;

– підвищення комунікативної компетентності;

– формування довірливих стосунків, згуртованості;

– сприяння впевненості у собі;

– формування навичок зняття емоційної та фізичної напруги.

Програма включає три взаємопов’язаних етапи: підготовчий, інформаційно-мотиваційний та діагностичний.

Психологічна програма є короткостроковою, вона розрахована на три дні активної участі, загалом 9 годин. Формат дистанційний. Тривалість

кожного заняття 3 години. Кожне заняття має три частини: вступна, основна та підсумкова зі зворотнім зв'язком.

Заняття побудовані відповідно до основних вимог, які пред'являються до соціально-психологічного тренінгу, із застосуванням різних психотехнічних вправ. Наприкінці кожного заняття та за підсумками тренінгу загалом організовано рефлексію. План програми «Адаптований студент» студентів-першокурсників представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

План програми «Адаптований студент»

Тема заняття	Мета
1. Будемо знайомі	Знайомство з ведучим та студентами, встановлення контакту, знайомство із темою, метою, завданнями, принцами та правилами тренінгу, вимогами до зворотного зв'язку; розвиток саморефлексії; обговорення значення комунікативної компетентності для процесу адаптації; формування навичок встановлення контакту, самопрезентації та публічного виступу; психодіагностика учасників.
2. Знаю та дію	Сприяння розвитку комунікативних здібностей; сприяння розвитку комунікативного самоконтролю; активізація розуміння бар'єрів у спілкуванні, труднощів у взаєминах; Сприяння оволодінню новим формами стратегій під час комунікації; саморефлексія, зворотній зв'язок.
3. Ефективний студент	Сприяння розвитку довірливих стосунків у груп, згуртованості; сприяння впевненості у собі, свого місця у ЗВО та групі студентів; формування навичок зняття емоційної та фізичної напруги; сприяння розумінню та закріпленню нових знань навичок під час

	тренінгу; саморефлексія, зворотній зв’язок; контрольна психодіагностика студентів.

Підготовчий етап сприяє встановленню партнерських, довірливих взаємин між студентами та ведучим, що позитивно впливає на подальшу роботу. В результаті спільних обговорень виробляється загальна стратегія поведінки, установки та плани, розробляються схема занять.

Перший день тренінгу. Мета: знайомство з учасниками, вивчення очікувань, оголошення правил та принципів тренінгу, знайомство із темою, метою, завданнями, вимогами до зворотного зв’язку; розвиток саморефлексії. обговорення значення комунікативної компетентності для процесу адаптації. Психодіагностика студентів.

Перший день включає дві складові: 1) інформаційна, де відбувається знайомство з особливостями організації освітнього процесу, специфікою навчання; зі структурними підрозділами, кафедрами; історією, традиціями тощо), що дозволяє першокурсникам увійти до нового соціального середовища; 2) складова – діагностична, що включає визначення мотиваційної складової студентів, виявлення ціннісних орієнтації, емоційних проявів тощо. Ми запропонували учасникам діагностичні методики, які були використанні нами на констатувальному етапі нашого дослідження.

Учасники познайомилися із основними правилами роботи в групі. Для встановлення довірливих взаємин та позитивної атмосфери в групі було використано різні психогімнастичні вправи.

Для прийняття нової соціальної ролі та усвідомлення обраного професійного шляху, конкретизації уявлень студентів про себе та інших членів групи. Для поглиблення знань про себе студенти отримують домашнє завдання: заповнення відомого проективного тесту «Хто Я?», відповіді на який дозволять розібратися в собі та другого дня презентувати себе в групі. Наприкінці першого дня проводиться діагностика.

План-схема першого заняття.

Заняття 1. «Будемо знайомі»

Мета заняття: Знайомство з ведучим та студентами, встановлення контакту, знайомство із темою, метою, завданнями, принцами та правилами тренінгу, вимогами до зворотного зв'язку; обговорення значення комунікативної компетентності для процесу адаптації; розвиток саморефлексії. Психодіагностика студентів.

1. Привітання (15 хв.), встановлення контакту.

2. Презентація теми, мети, завдань, обговорення та прийняття принципів, правил тренінгу, вимог до зворотного зв'язку (25 хв.)

3. Вправа «Самопрезентація» (30 хв)

4. Вправа «Хто я» (20 хв)

5. Вправа «М'язова гімнастика» (15 хв).

6. Вправа «Пін-Понг» (20 хв).

7. Вправа «Зебра» (40 хв.)

8. Підсумки, рефлексія, зворотній зв'язок (15 хв).

Вправа з другого дня тренінгу «Розмова зі зміною позицій» допомагає визначити особливості себе як особистості, студента та майбутнього професіонала. Групова дискусія на тему «Навчання у ЗВО» допомагає усвідомити, які спільні навички та знання студентам необхідно опанувати. Для зняття емоційної напруги та бар'єрів у спілкуванні між учасниками включено елементи тренінгу сензитивності, які допомагають глибше зрозуміти себе та інших учасників. Вправа «Я та група» дозволяє розглянути емоції, навчитися розпізнати емоційні стани інших та спрогнозувати їх. Вправа «Долоньки» дозволяє учасникам зрозуміти у чому переваги роботи в парах та як отримати необхідну інформацію від інших.

Інформаційна складова програми включає міні-лекції на теми: «Що таке адаптація, адаптивність, адаптивна поведінка», «Значення розвитку комунікативної компетентності особистості для навчання та професії».

З метою об’єднання студентів та набуття ними загальної стратегії поведінки було використано рольову гру: «Катастрофа в пустелі». Під час обговорення вправи учасники починали усвідомлювати стилі поведінки, що сприяють ефективній взаємодії з іншими та розв’язанню конфліктів, і загалом група перейшла до активної фази.

Таким чином, на нашу думку, план та зміст занять авторської програми «Адаптований студент» сприяє розвитку адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності. Оцінку ефективності формувального етапу магістерського дослідження представлено в наступному параграфі.

3.3. Оцінка ефективності програми формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності

У даному параграфі ми здійснили оцінку ефективності застосування авторської програми «Адаптований студент». Метою якої було отимізація адаптації, формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності. До складу контрольної групи увійшло 15 студентів, до кладу експериментальної – 16 студентів із низьким рівнем досліджуваних явищ.

Аналіз результатів вивчення рівнів розвитку комунікативних схильностей за методикою діагностики комунікативних та організаторських здібностей «КОЗ», (автори В. В. Синявський, Б. А. Федоришин) після застосування авторського тренінгу показав, що відбувається суттєве підвищення рівня комунікативних схильностей у досліджуваних експериментальної групи особливо високого (з 6,2% до 12,5%) та вище середнього рівнів (з 18,7% до 37,5%) і відповідно зниження низького рівня (з 31,2% до 12,5%). Також було відмічено, зміни у стратегіях поведінки студентів

під час спілкування впродовж тренінгу, деякі студенти стали ініціативнішими, у багатьох знижилася тривожність перед виступами.

Аналіз показників рівнів комунікативної толерантності студентів-першокурсників показав, що більшість студентів-першокурсників виявляють терпимість/толерантність до інших людей під час комунікації. Переважна більшість студентів-першокурсників (93,5,0 %) виявили високий рівень комунікативної терпимості/толерантності.

Студенти-першокурсники показали вищий рівень прийняття індивідуальності інших людей, здатність приймати індивідуальні особливості інших та враховувати та поважати їх під час спілкування. Зменшилася кількість студентів, що хочуть зробити партнера зручним, підлатувати під себе, студенти стали готові почути думки інших про себе.

Вивчення адаптивного потенціалу студентів-першокурсників за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) (Автори А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін) показало, що загальна картина покращилася в експериментальній групі досліджуваних, їх адаптивний потенціал підвищився: низький рівень знизився (з 18,7 % до 6,2 %), суттєво знизився середній рівень (з 43,7 % до 31,2 %) за рахунок підвищення високого рівня (з 37,6 % до 62,6 %). Студенти швидко пристосувалися до навчання у ЗВО, швидко змінювали власну поведінку за рахунок розвиненої комунікативної толерантності та комунікативних здібностей. Вони більш витривалі до стресів та нових неочікуваних зустрічей.

Оцінки рівня адаптації до умов навчання у ЗВО за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації (Автори К. Роджерс, Р. Даймонд) засвідчила, що збільшився рівень високого рівня (з 37,5 % до 68,7 %) за рахунок зниження показників середнього рівня (з 50,0 % до 31,3 %) та 12,5 %, що виявили низький півень до експерименту – після експерименту низького рівня не було виявлено. Отже після експерименту студенти виявили переважно високий рівень соціально-психологічної адаптації, вони

демонструють усвідомлення та позитивне використання нових соціальних ролей під час навчання у ЗВО. Такі студенти мають достатньо внутрішніх резервів та можливостей щоб успішно реалізуватися в освітньому процесі. Вони здатні встановлювати тривалі взаємини в навчальній групі, адекватно їх підтримувати, поводитися невимушено, бути неконфліктними, завдяки комунікабельності задовольняти власні потреби та виконувати певні соціальні ролі.

Аналіз результатів дослідження домінуючої адаптивної поведінки студентів-першокурсників експериментальної групи за допомогою методики «Виявлення домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні» (автор В. В. Бойко) після застосування тренінгу показав, що 68,7 % досліджуваних використовують стратегію поведінки «Миролюбство». Цей празник значно збільшився після експерименту. Відповідно показники за «Уникненням» та «Агресією» знизилися: 18,7 % студентів використовують стратегію «Уникнення», а 12,5 % – стратегію «Агресія».

У своїй адаптивній поведінці студенти дотримуються певної стратегії. Вибір тієї чи іншої стратегії залежить від умов, які створюються у освітньому середовищі. Закріпленість у свідомості через досвід використання кожної зі стратегій опосередковано підтверджує її адаптивну функцію. Різні стратегії мають різні цілі, можуть суперечити одна одній. Відповідно, випадкове використання стратегій, або однієї і тієї ж стратегії не є успішним варіантом, бо для кожної стратегії існує певне коло ситуацій, де вона буде найбільш ефективною або єдиною можливою; в той же час. В певних ситуаціях кожна з вищезазначених стратегій може виконувати дезадаптивну або деструктивну роль.

Отже, підсумовуючі результати, можна говорити, про те що розроблена програма «Адаптований студент»» застосована під час навчання у ЗВО студентів-першокурсників, є ефективною.

Психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації, формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників до навчання у ЗВО

1. Індивідуальний підхід до особистості в системі освіти сьогодні диктує необхідність пошуку оптимальних шляхів адаптації людини до умов соціальної дійсності, що змінюється.

2. Адаптація – це передумова активної діяльності студента та необхідна умова його реалізації.

3. Успішна адаптація студентів є включеністю їх у нове соціальне середовище, у освітній процес, в нову систему взаємовідносин.

4. Входження студентів в освітній процес та систему навчання у ЗВО, набуття соціального статусу «студент» вимагає від них оволодіння новими способами поведінки, що найкраще відповідають новому статусу та вимогам.

5. Такий процес пристосування може проходити тривалий час, що може викликати у студента напругу як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях, внаслідок чого у студента знижується активність, відповідно він не може не створити нові способи поведінки і виконувати звичайні види діяльності.

6. Проблеми адаптації студента – це проблеми навколо тандему студент-викладач. Тому необхідно об’єднати викладача і студента, створити злагоджені їх дії та комунікацію у поєднанні з організацією методів навчання.

7. Студент повинен сам знаходити та обирати для себе способи та шляхи досягнення тієї чи іншої освітньої мети, викладач – створювати для цього умови.

8. Керівництву, викладачам, психологам ЗВО необхідно сприяти та організовувати семінари, тренінги, ворк-шопи, вебінари на тему проблем оптимізації процесу адаптації студентів-першокурсників, підвищення їх комунікативної компетентності.

Висновки до третього розділу

1. Адаптація студентів-першокурсників, оволодіння новими формами адаптивної поведінки під час навчання у ЗВО можливе за рахунок створення сприятливих умов навчання та спілкування. Активізувати процес адаптації можна застосовуючи активні соціально-психологічні методи. Відповідно, одним із найефективніших заходів щодо розвитку адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності є соціально-психологічний тренінг.

2. Метою розробленої програми було удосконалення адаптації, формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності.

3. Зміст занять апробованої програми «Адаптований студент» включав різні вправи, рольові ігри, дискусії, зміст яких сприяв формуванню адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності.

4. За результатами апробації програми «Адаптований студент» виявлено позитивні зміни у розвитку всіх досліджуваних явищ, що дозволяє говорити про ефективність розробленої програми.

5. Запропоновано психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації, формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей, адаптивної поведінки студентів-першокурсників до освітнього процесу у закладі вищої освіти та впливу комунікативної компетентності на її розвиток.

1. Проаналізовано психологічну літературу щодо вивчення понять: адаптація, адаптивність, адаптивні можливості, адаптаційна стратегія, адаптивна поведінка. Аналіз проказав, що на сьогодні існує безліч тлумачень поняття «адаптація», а також різноманіття аспектів розгляду феномену адаптації в психологічних теоріях особистості. Адаптація – це ланцюжок пристосувальних реакцій особистості, який відновлює рівновагу між особистістю та соціальним середовищем, в якому вона перебуває; це соціально-психічний процес, що є складною багатоаспектною системою, яка передбачає безпосередню активність особистості, прояв його здібностей, яка залежить від наявності у нього різних психологічних характеристик і особливостей, що у сукупності складає особистісний адаптаційний потенціал або адаптаційні можливості особистості. Адаптація складне явище, що проявляється у вигляді адаптивності особистості до нових умов життєдіяльності та оволодінні новими видами адаптивної поведінки. Ці процеси відбуваються впродовж усього життя, але найяскравіші їх прояви можна спостерігати у юнацькому віці під час навчання на у ЗВО, а достатньо розвинена комунікативна компетентність дасть можливість студенту-першокурснику якнайшвидше пройти адаптацію.

Адаптивність – це прояв індивідуальності, властивість особистості, що є підґрунтям процесу адаптації та результатом процесу адаптації.

Адаптивна поведінка особистості є певною моделлю поведінки особистості, що передбачає тактику пристосування до нових умов. Для адаптивної поведінки необхідна низка передумов: свідоме включення людини у діяльність, високий рівень ініціативності, емоційний рівень вище

середнього, розвинені здібності, зокрема і комунікативні.

2. Підібрано та розширено методичне забезпечення психодіагностичного інструментарію щодо вивчення адаптації, адаптивності, адаптивної поведінки, комунікативної компетентності, її складових студентів-першокурсників.

3. Проведене емпіричне дослідження допомогло вивчити складові комунікативної компетентності (комунікативні схильності; комунікативну толерантність) студентів-першокурсників; особистісний адаптивний потенціал, рівень соціально-психологічної адаптації та домінуючу адаптивну поведінки студентів-першокурсників. Результати емпіричного дослідження дозволили говорити проте, що комунікативна компетентність є чинником, що позитивно впливає на адаптивність, оволодіння новими стратегіями адаптивної поведінки студентів-першокурсників під час навчання у ЗВО.

4. Теоретичне підґрунтя програми склали особистісно-орієнтований, компетентнісний підходи, отримані результати дослідження дозволили говорити про можливість активізації процесу адаптації, адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності короткий проміжок часу застосовуючи активні соціально-психологічні методи навчання.

Розроблена та апробована програма формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності мала на меті покращення адаптації, адаптивної поведінки студентів-першокурсників через підвищення їх комунікативної компетентності. Завданнями програми було: активізувати та покращити процес адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО; формування комунікативних здібностей; формування навичок встановлення контакту, самопрезентації, публічного виступу; розвиток саморефлексії; формування комунікативного самоконтролю; володіння новими стратегіями під час комунікації; підвищення комунікативної компетентності; формування довірливих стосунків, згуртованості; сприяння впевненості у собі;

формування навичок зняття емоційної та фізичної напруги. Змістовно програма включала три взаємопов'язаних етапи: підготовчий, інформаційно-мотиваційний та діагностичний, вона була розрахована на 9 годин дистанційного формату. Заняття були побудовані із дотриманням вимог до соціально-психологічного тренінгу та включали три частини: вступну, основну та підсумкову з рефлексією та зворотнім зв'язком. Розроблена та апробована програма довела свою ефективність, зафіксовано позитивні зміни у розвитку всіх досліджуваних явищ.

5. Запропоновано психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації, формування адаптивної поведінки студентів-першокурсників до навчання у ЗВО, що місять перелік рекомендацій для студентів, викладачів, керівництва та психологів ЗВО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічний тлумачний словник української мови. URL: http://sum.in.ua/s/

2. Алексєєва А. Соціально-комунікативна компетентність як чинник професійної успішності особистості: гендерний аспект. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 35. С. 8-23. URL: http://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/591/514

3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. Львів, 2014. Вип. 1. С. 234-242.

4. Вальфовська Т. О. Комунікативна компетентність молоді як одна з передумов досягнення життєвої мети. Шлях освіти. 2001. № 3. С. 13–16.

5. Волошина О.В., Андросюк В.Г., Психологічні чинники формування комунікативної компетентності слідчих Національної поліції України. Київ: 2020. 67 с.

6. Гавриляк Л. С. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *А'ОГОЕ. Мистецтво наукової думки.* 2019. № 3. С.70- 73. URL: https://ojs.ukrlogos.in.ua

7. Галецька І. І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини.* Західний науковий центр НАН України і МОН України, 2005. №1. С. 91-100.

8. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.06 / Київ. 2008. 407 с.

9. Галус О. М. Деякі аспекти професійної адаптації студентів вузу в контексті концепції неперервної освіти. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка.* Житомир, 2005. Вип. 25. С. 31-34.

10. Гіренко С. П. Змістовно-методологічні компоненти тренінгу конфліктологічної культури працівників поліції. Підготовка поліцейських в

умовах реформування системи МВС України: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 трав. 2018 р.). Харків: Харківський нац. ун-т. внутр. справ, 2018..С 76-81.

11. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. *Вища освіта України.* 2008. № 3. С. 23-30.

12. Демченко, І. О. Адаптивна поведінка як фактор ефективної діяльності уповноваженої особи в умовах епідемії (пандемії). *Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка*, 2021, 4 (96). С. 217-226.

13. Долинська Л. В., Заушнікова М. Ю. Особистісно-професійна зрілість як психологічна умова формування комунікативної компетентності майбутнього логопеда. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 15 (60). 125 с. С. 35-46.

14. Ємяшева М. Ю. Психологічний підхід до вивчення комунікативної компетентності. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».* Додаток 2 до Вип. 35, Том І (13) : Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ. : Гнозис, 2015. С.157 – 162.

15. Жук Н. А. Застосування комунікативних технологій в професійній діяльності патрульних поліцейських. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності національної поліції та закладів вищої освіти МВС України:* матеріали ІІІ міжвідомчого наук.-прак. круглого столу. (Київ, 29 квіт. 2021р.). Київ, 2021. С.57–61.

16. Зарубінська І. Б. Формування соціальної компетентності студентів вищих навчальних закладів (теоретико-методичний аспект): монографія. Київ: КНЕУ, 2010. 348 с.

17. Заушнікова М. Ю. Комунікативна компетентність майбутнього

логопеда: поняття, зміст та структура. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».* Додаток 3 до Вип. 36, Том II (18) : Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ : Гнозис, 2016. С. 33-40.

18. Заушнікова М.Ю. Психологічні умови формування комунікативної компетентності майбутнього логопеда : дис. … канд. психол. наук. Київ, 2021. 249 с.

19. Заушнікова, М. Ю. "Теоретико-методологічні аспекти застосування соціально-психологічного тренінгу у професійній підготовці здобувачів вищої освіти." Серія «Податкова та митна справа в Україні»: 726.

20. Іщук Н. Ю., Лєсовий В. Ю. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки.* Серія : Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. Кіровоград, 2013. Т. 1. №. 4 С. 39-43. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2013_4%281%29

21. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів- випускників до діяльності в особливих умовах: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 09 / Харківський військовий університет. Харків, 2003. 20 с.

22. Клопотенко Ю. С. Проблеми адаптації студентів-першокурсників. *Вісник Черкаського університету.* Серія : Педагогічні науки. Черкаси, № 6. 2016. С. 64-67.

23. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

24. Кокун О. М. Психофізіологія: навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

25. Комунікативна компетентність особистості: посібник / Авт.-уклад. Н. В. Лук'янчук. Київ: Інформаційні системи, 2012. 132 с.

26. Коструба Н. Когнітивно-стильова характеристика комунікативної

компетентності студента. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 35. С. 68-82. URL:
http://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/595/518

27. Корніяка О. М. Вивчення розвитку комунікативної компетентності студентів. *Психолінгвістика:* зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав- Хмельницький : ПП «СКД», 2009. Вип.3. С. 60 - 69.

28. Корніяка О. М. Особливості розвитку комунікативної компетентності фахівців на різних етапах їх професійного становлення. *Психолінгвістика:* зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД». 2011. Вип.8. С. 33 - 45.

29. Кравцов С. О. Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди, підходи. *Український соціум.* 2008. № 3. С. 83-96.

30. Кравченко-Дзондза О. Е. Формування комунікативної компетентності майбутніх учителів початкових класів у процесі фахової підготовки : автореф. на здоб. наук. ступ. канд. педагог. наук : 13.00.04. Київ, 2015. 24 с.

31. Кудімова К.О., Заушнікова М.Ю. Комунікативна компетентність як передумова адаптивної поведінки особистості. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції (21 квітня 2022 року); за заг. ред. Р.А. Калениченка, І.О. Пєтухової. Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. С. 50-54.

32. Кузнєцова О. В. Адаптивність особистості як чинник професійної надійності у представників екстремальних видів діяльності. *Наука і освіта*, №7, 2013. С. 243-247.

33. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ :

Знання, 2005. 486 с.

34. Кузьмін Є. С. Психотехнології та ефективний менеджмент. Харків, 1994. 192 с.

35. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.

36. Лазуренко С. І., Білошицький С. В., Семенов А. М. Адаптація та *адаптаційні можливості людини* . Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. *2014. № 11. С. 194-207.* URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2014_11_17

37. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк, 2019. 457 с.

38. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. Київ: КММ, 2007. 296 с.

39. Непорожня Л. В. Формування природничо-наукової компетентності старшокласників у процесі навчання фізики : метод. посіб. Київ : ТОВ «КОНВІ ПРІНТ», 2018. 204с.

40. Ніколаєнко С.І., Ніколаєнко О.С. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд - Філософія - Релігія* : збірник наукових праць. Суми : УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68-77.

41. Омельчук С. А. Мовна дослідницька компетентність студента-філолога. *Вища школа.* № 5-6. 2017. С. 56-68.

42. Омельчук С. А. Формування мовленнєво-комунікативних умінь у процесі вивчення синтаксису. *Дивослово.* 2006. № 9. С. 2 - 5.

43. Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально-психологічні та соціологічні аспекти : монографія / Льовкіна О. Г., Романюк Л. В., Пєтухова І. О., Богдановський І. В. Калениченко Р. А. та ін.; за заг. ред.

О. Льовкіної. Ірпінь : Університет ДФС України, 2022. 318 с. (370 ст/ 18,36 д.а.) (Заушнікова М.Ю. (3.1, 3.2, 3.3, 3.4) Розділ 3. Основні траєкторії професійного становлення молоді: підходи до вивчення чинників та умов.) С.102-133. 37 ст. / 1,5 д.а. (розділ у монографії) https://dpu.edu.ua/kaf-psyh-pedgsots

44. Павлов О. І. Тенденції розвитку цивілізацій у контексті глобалізації: навч. посіб. ; Нац. акад. держ. упр. при Президентові України ; Одес. регіон. ін-т держ. упр., Каф. регіон. політики та публ. адміністрування. Одеса : Астропринт, 2011. № 2. 288 с.

45. Плетенець В. М. Можливості адаптивної поведінки слідчого в умовах протидії розслідуванню. *East european scientific journal (Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe)*, 07(59). 2020. 66 с.

46. Потюк І. Є. Комунікативна компетенція як невід'ємна складова навчально-виховного процесу. *Молодь і ринок.* 2012. №1. С.128-132

47. Психологія особистості : навчальний посібник / укладачі Пєтухова І.О., Калениченко Р.А,. Льовкіна О.Г. та ін. ; за заг.ред. Є.М.Суліми. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. 338 с.

48. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко, 2007. 336 с.

49. Пузь І. В., Шевченко О. М. Значення комунікативної компетентності у професійному становленні майбутніх психологів. Psychological Journal: Scientific Review / red. S. Maksymenko. 2018. Issue 4. Vol. 14. Kyiv: H. S. Kostyuk Institute of Psychology of The National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 2018. P. 149-164.

50. Рахманов О. А., Бульбенюк С. С., Манелюк Ю. М. Історія соціології (у 2х кн.) : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2017. 279 с.

51. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб., 2008.

52. Рогов Є.І. Настільна книга практичного психолога: навч. посібник:

у 2 кн., Перераб. і доп. М.: Гума-ніт. вид. центр ВЛАДОС. Кн. 2: Система роботи психолога з дітьми різного віку. 384с, 2012.

53. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.

54. Стеценко Н. М. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *Педагогічний альманах.* 2016. Вип.29. С.185-191.

55. Теличкін О. О. Особливості психологічної адаптації працівників поліції до умов служби в миротворчій місії ООН : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Університет внутрішніх справ. Харків, 1998. 16 с.

56. Теоретичні та методичні основи розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування : навчально-методичний посібник / авт. : Г. С. Дегтярьова, Л. А. Руденко. Київ : Педагогічна думка, 2010. 192 с.

57. Титаренко І. О., Скрипчук Н. В. Сутнісна характеристика соціальної адаптації обдарованої особистості. *Вісник НТУУ "КПІ". Політологія. Соціологія. Право* : зб. наук. праць. 2011. № 3. С. 134-137.

58. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва: Изд-во Института Психотерапии. 2002. 362 с.

59. Фройд З. Вступ до психоаналізу / переклад з німецької П. Таращука. Харків : Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2015. 480 с.

60. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. Т. 1. 2014. С. 103-107.

61. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

62. Шаталова О. М. Управління професійною адаптацією посадових осіб місцевого самоврядування України : дис. канд. держ. упр. : 25.00.03.

Дніпро, 2018. 252 с.

63. Шевченко Н. Ф., Паскевська Ю. А. Практикум із основ мовленнєвої компетентності психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №11 С. 48-71.

64. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології.* Т. 3. : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; Видавець Лисенко М. М., 2013. Вип. 9. 256 с.

65. Duran Robert L. Communicative adaptability: A measure of social communicative competence. Communication Quarterly. 2021. Volume 69, Issue 5. P. 320-326. URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01463378309369521.

66. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press, 1991. 334 p.

67. Piaget J. The Psychology of Intelligence. London: Routledge and Kegan Paul, 1951.

68. Rickheit G., Srohner H. Handbook of Communicative Competence. Gottingen : Hubert & Co., 2008. 561 p.

69. Skinner B. F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953. 461 P.

70. Spitzberg B. H., Cupach W. R. Handbook of Interpersonal Competence Research. Springer, New York, NY, 1989. 352 p.

71. Nunan T. Flexible delivery – a discussion of issues. University of South Australia: Distance Education Centre. 1994.

72. Torndike E. L. Human nature and the social order. Macmillan, 1940. 1019 p.

ДОДАТОК А

Авторська анкета

«Особливості адаптації здобувачів вищої освіти І курсу до освітнього процесу в Державному податковому університеті»

Інструкція досліджуваним:

Шановні здобувачі вищої освіти, вам запропоновано пройти опитування. Будь-ласка, надайте відповідь на кожне запитання.

1. Чи швидко Ви зареєструвалися в системи дистанційного навчання (MOODLE) та особистому кабінеті здобувача (АСУ)?

Так

ні

2. Чи знаєте Ви, як шукати навчальну дисципліну MOODLE та можете швидко з цим впоратися?

Так

Ні

3. Чим відомий ваш факультет/інститут?
4. Який соціально-психологічний клімат в Вашій групі. Коротко опишіть.
5. Яке статусне місце, на Вашу думку Ви займаєте в групі? Наприклад: лідер; зірка; тихоня; сіра мишка; прогульщик; мовчун; порушник дисципліни тощо).
6. Чи вважаєте Ви комунікативну компетентність одним із необхідних факторів для успішної навчальної діяльності?
7. Чи викликає у Вас тривогу думка про можливе спілкування з одногрупниками/ викладачами? Що саме тривожить?
8. З якими якими словами/фразами у Вас асоціюється освітній процес в ДПУ? Напишіть від 2-5 слів/фраз.

9. Які проблеми у Вас виникли під час перших тижнів навчання? Чи вдалось їх вирішити та як швидко? Надайте розгорнуту відповідь.
10. Чи адаптувалися Ви до навчання у ДПУ? Як швидко?
11. Які Ви бачите шляхи та методи адаптації до навчання у ДПУ?

ДОДАТОК Б

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

(МЛО-АМ А. Г.Маклакова і С. В.Чермяніна)

Інструкція: «Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте ту відповідь, яка першою прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає «хороших» або «поганих» відповідей».

Текст опитувальника

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочивши.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хочеться покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якому-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мою поведінки.
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або трощити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.

17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.

18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.

19. Бували випадки, що я не дотримувався своїх обіцянок.

20. Голова у мене болить часто.

21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.

22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.

23. Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).

24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.

25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.

26. Я людина товариська.

27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.

28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.

29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.

30. У мене мало впевненості в собі.

31. Іноді я говорю неправду.

32. Зазвичай я вважаю, що життя важлива штука.

33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.

34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.

35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.

36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.

37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.

38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).

39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.

40. Іноді, коли я себе неважливо почуваю, я буваю дратівливим.

41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.

42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.

44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільніше), немає ні хрипоти, ні невиразності.

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як і більшості моїх знайомих.

46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.

47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.

48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.

50. Іноді мене так і підбиває з ким-небудь затіяти бійку.

51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.

53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.

54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.

55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.

57. Я легко можу заплакати.

58. Я мало втомлююся.

59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.

60. З моїм розумом діється щось недобре.

61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться докладати великі зусилля.

62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).

63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.

64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.

65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.

66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.

67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.

68. Іноді, коли я збентежений, я сильно пітнію, і мене це дратує

69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

70. Думаю, що я людина приречена.

71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.

72. Я зловживав спиртними напоями.

73. Я часто про що-небудь тривожуся.

74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.

75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.

76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.

77. Траплялося, що я перешкоджав чи йшов наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.

79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.

80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.

82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.

83. Хтось керує моїми думками.

84. Люди байдужі до того, що з тобою станеться.

85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.

86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

87. Я цілком впевнений у собі.

88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.

89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.

90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.

91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.

92. У грі я віддаю перевагу вигравати.

93. Нерозумно засуджувати людину, яка обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю незвично багато води.

96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.

97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було сутичок з законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих впливових людей, це як би додає мені ваги у власних очах.

102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.

108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.

109. Як правило, мені не щастить.

110. Мене легко привести в замішання.

111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.

112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.

113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.

119. Часто мені хочеться померти.

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.

121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з нею.

123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.

143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бувати серед людей.

145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.

151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую нею, я мало намагаюся приховати це від нього.

153. Я людина нервова і легко збудлива.

154. Все у мене виходить погано, не так як треба.

155. Майбутнє мені здається безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені непохитною.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.

158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.

159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.

163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

КЛЮЧ

Наименование шкалы	Номера вопросов с ответом "Да "	Номера вопросов с ответом "Нет
Достоверность (Д)		1,10,19,31,51, 69,78,92,101, 116,128,138,148
Личностный адаптивный потенциал (ЛАП)	4,6,7,8,9,11,12,14,15,16,17,18,20,21,22,24,27 28,29,30,33,36,37,39,40,41,42,43,46,47,50, 56,57,59,60,61,63,64,65,67,68,70,71,72,73,75 77,79,80,81,82,83,84,86,88,89,90,91,93,94,95 96,98,99,102,103,104,106,108,109,110,111, 112,113,114,115,117,118,119,120,121,122, 123,124,125,126,129,131,133,135,136,137, 139,141,142,143,145,146,149,150,151,152, 153,154,155,156,157,158,161,162,164,165.	2,3,5,13,23,25,26 32,34,35,38,44, 45,48,49,52,53, 54,55,58,62,66, 74,76,85,87,97, 100,105,107,127130,132,134,140 144,147,159,160163
Нервно-психическая устойчивость (НПУ)	4,6,7,8,11,12,15,16,17,18,20,21,28,29,30,37, 39,40,41,47,57,60,63,65,67,68,70,71,73,75, 80,82,83,84,86,89,94,95,96,98,102,103,108, 109,110,111,112,113,115,117,118,119,120, 122,123,124,129,131,135,136,137,139,143, 146,149,153,154,155,156,157,158,161,162	2,3,5,23,25,32, 38,44,45,49,52, 53,54,55,58,62, 66,87,105,127, 132,134,140
Коммуникатив-ные способности	9,24,27,33,43,46,61,64,81,88,90,99,104,106, 114,121,126,133,142,151,152	26,34,35,48,74, 85,107,130,144,147, 159
Моральная нормативность (МН)	14,22,36,42,50,56,59,72,77,79,91,93,125,141, 145,150,164,165	13,76,97,100,160163

Кожен збіг з ключем оцінюється в один «сирий» бал.

Співвідношення балів у стенах

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом				Стэны
ЛАП	НПУ	КС	МН	
62->	46->	27-31	18->	1
51-16	38-45	22-26	15-17	2
40-50	30-37	17-21	12-14	3
33-39	22-29	13-16	10-11	4
28-32	16-21	10-12	7-9	5
22-27	13-15	7-9	5-6	6
16-21	9-12	5-6	3-4	7
11-15	6-8	3-4	2	8
6-10	4-5	1-2	1	9
1-5	0-3	0	0	10

ДОДАТОК В

ВИЗНАЧЕННЯ ДОМІНУЮЧОЇ СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В СПІЛКУВАННІ (В. В. БОЙКО) [52]

ІНСТРУКЦІЯ

Для визначення властивої вам стратегії психологічного захисту в діловому і міжособистісному спілкуванні в кожному питанні виберіть той варіант відповіді, який найбільше підходить вам або краще характеризує вашу поведінку у цій ситуації.

Тестовий матеріал

1. Знаючи себе, ви можете сказати:

а) я скоріше людина миролюбна, поступливий;

б) я скоріше людина гнучка, здатний обходити гострі ситуації, уникати конфліктів;

в) я скоріше людина, що йде безпосередньо, безкомпромісний, категоричний.

2. Коли ви подумки з'ясовуєте відносини зі своїм кривдником, то найчастіше:

а) шукаєте спосіб примирення;

б) обмірковуєте спосіб не мати з ним справ;

в) роздумуєте про те, як його покарати або поставити на місце.

3. У спірній ситуації, коли партнер явно не намагається або не хоче вас зрозуміти, ви найімовірніше:

а) будете спокійно домагатися того, щоб він вас зрозумів;

б) постараєтеся згорнути спілкування з ним;

в) будете гарячкувати, ображатися або злитися.

4. Якщо захищаючи свої важливі інтереси, ви відчуєте, що можете посваритися з гарною людиною, то:

а) підете на значні поступки;

б) відступите від своїх домагань;

в) будете відстоювати свої інтереси.

5. У ситуації, де вас намагаються скривдити або принизити, ви швидше за все:

а) постараєтеся запастися терпінням і довести справу до кінця;

б) дипломатичним чином підете від контактів;

в) дасте гідну відсіч.

6. У взаємодії з владним і в той же час несправедливим керівником ви:

а) зможете співпрацювати в ім'я інтересів справи;

б) постараєтеся якомога менше контактувати з ним;

в) будете пручатися його стилю, активно захищаючи свої інтереси.

7. Якщо вирішення питання залежить тільки від вас, але партнер зачепив ваше самолюбство, то ви:

а) підете йому назустріч;

б) підете від конкретного рішення;

в) вирішите питання не на користь партнера.

8. Якщо хтось із друзів час від часу буде дозволяти собі образливі випади на вашу адресу, то ви:

а) не станете надавати цьому особливого значення;

б) постараєтеся обмежити або припинити з ним контакти;

в) всякий роздасте гідну відсіч.

9. Якщо у партнера є претензії до вас і він при цьому роздратований, то вам звичніше:

а) перш заспокоїти його, а потім реагувати на претензії;

б) уникнути з'ясування відносин з партнером, що знаходяться в такому стані;

в) поставити його на місце або перервати.

10. Якщо хто-небудь з колег стане розповідати вам про те погане, що говорять про вас інші, то ви:

а) тактовно вислухаєте все до кінця;

б) пропустите повз вух;

в) перервете розповідь на півслові.

11. Якщо партнер занадто проявляє напористість і хоче одержати вигоду за ваш рахунок, то ви:

а) підете на поступки заради миру;

б) збочите з остаточного рішення в розрахунку на те, що партнер заспокоїться і тоді ви повернетеся до питання;

в) однозначно дасте зрозуміти партнерові, що він не отримає вигоди за ваш рахунок.

12. Коли ви маєте справу з партнером, який діє за принципом "урвати побільше", то ви:

а) терпляче домагаєтеся своїх цілей;

б) волієте обмежити взаємодію з ним;

в) рішуче ставите такого партнера на місце.

13. Маючи справу з нахабнуватою особистістю, ви:

а) знаходите до неї підхід за допомогою терпіння і дипломатії;

б) зводите спілкування до мінімуму;

в) діємте тими ж методами.

14. Коли сперечальник налаштований до вас вороже, ви зазвичай:

а) спокійно і терпляче долаєте його настрій;

б) йдете від спілкування;

в) осідає його або відповідаєте тим же.

15. Коли вам задають неприємні, підколупує питання, ви найчастіше:

а) спокійно відповідаєте на них;

б) йдете від прямих відповідей;

в) "заводитеся", втрачаєте самовладання.

16. Коли виникають гострі розбіжності між вами і партнером, то це найчастіше:

а) змушує вас шукати вихід з положення, знаходити компроміс, йти на поступки;

б) спонукає згладжувати протиріччя, що не підкреслювати відмінності в позиціях:

в) активізує бажання довести свою правоту.

17. Якщо партнер виграє в суперечці, вам звичніше:

а) привітати його з перемогою;

б) зробити вигляд, що нічого особливого не відбувається;

в) "битися до останнього патрона".

18. У випадках, коли відносини з партнером знаходять конфліктний характер, ви взяли собі за правило:

а) "мир за всяку ціну" - визнати свою поразку, принести вибачення, піти назустріч побажанням партнера;

б) "пас убік" - обмежити контакти, піти від суперечки;

в) "розставити крапки над" і "" - з'ясувати вага розбіжності, неодмінно знайти вихід із ситуації.

19. Коли конфлікт стосується ваших інтересів, то вам найчастіше вдається його вигравати:

а) завдяки дипломатії та гнучкості розуму;

б) за рахунок витримки і терпіння;

в) за рахунок темпераменту та емоцій.

20. Якщо хто-небудь з колег навмисно зачепить ваше самолюбство, ви:

а) м'яко і коректно зробите йому зауваження;

б) не станете загострювати ситуацію, зробите вигляд, ніби нічого не сталося;

в) дасте гідну відсіч.

21. Коли близькі критикують вас, то ви:

а) приймаєте їхні зауваження із вдячністю;

б) намагаєтеся не звертати на критику увагу;

в) дратуєтеся, чините опір.

22. Якщо хто-небудь із рідних чи близьких говорить вам неправду, ви зазвичай віддаєте перевагу:

а) спокійно і тактовно домагатися істини;

б) зробити вигляд, що не помічаєте брехня, обійти неприємний оборот справи;

в) рішуче вивести брехуна на чисту воду.

23. Коли ви роздратовані, нервуєте, то найчастіше за все:

а) шукаєте співчуття, розуміння;

б) усамітнюєтеся, щоб не проявити свій стан на партнерах;

в) на кому-небудь відіграватися, шукаєте "цапа відбувайла".

24. Коли хтось із колег, менш гідний і здатний, ніж ви, одержує заохочення начальства, ви:

а) радієте за колегу;

б) не надаєте особливого значення факту;

в) турбуєтеся, засмучуєтеся або зліться.

Підрахунок балів

Для визначення властивої вам стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами треба підрахувати суму відповідей кожного типу:

- • варіант "а" - миролюбність;
- • варіант "б" - уникнення;
- • варіант "в" - агресія.

Чим більше відповідей того або іншого типу, тим виразніше виражена відповідна стратегія психологічного захисту. Якщо ж їх кількість приблизно однаково, значить, в контакті з партнерами ви активно використовуєте різні захисту своєї суб'єктивної реальності.

Інтерпретація результатів тесту

Миролюбність - психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, в якій провідну роль відіграють інтелект і характер. Інтелект погашає або нейтралізує енергію емоцій у тих випадках, коли виникає загроза для "Я" особистості. Миролюбність передбачає партнерство і співробітництво, уміння йти на компроміси, робити поступки і бути податливим, готовність жертвувати деякими своїми інтересами в ім'я головного - збереження гідності.

У ряді випадків миролюбство означає пристосування, прагнення поступатися натиску партнера, не загострювати відносини і не вплутуватися в конфлікти, щоб не піддавати випробуванням своє "Я".

Однак одного інтелекту часто буває недостатньо, щоб миролюбність стало домінуючою стратегією захисту. Важливо ще мати "підходящий" характер- м'який, урівноважений, комунікабельний. Інтелект в ансамблі з "хорошим" характером створюють психогенну передумову для миролюбства.

Зрозуміло, буває і так, що людина з неважливим характером теж змушений демонструвати миролюбність. Швидше за все, його "обламала життя", і він зробив мудрий висновок: треба жити в мирі та злагоді. У такому разі його стратегія захисту обумовлена досвідом і обставинами, тобто має ***соціогенного природу.*** Зрештою, не так уже й важливо, що рухає людиною, - природа або досвід або те й інше разом, - головне результат: чи виступає миролюбство провідною стратегією психологічного захисту або проявляється лише епізодично, поряд з іншими стратегіями.

Тим часом не слід вважати, що миролюбність - бездоганна стратегія захисту, придатна у всіх випадках. Суцільне або слащавое миролюбність - доказ безхребетності і безвілля, втрати почуття власної гідності, яке якраз і покликана оберігати психологічний захист. Переможець не повинен ставати трофеєм. Найкраще, коли миролюбство домінує і поєднується з іншими стратегіями (м'якими їх формами).

Уникання - психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності, заснована на економії інтелектуальних і емоційних ресурсів. Індивід звично обходить або без бою залишає зони конфліктів і напруги, коли його "Я" піддається атакам, при цьому він відкрито не розтрачує енергію емоцій і мінімально напружує інтелект. Уникання носить ***психогенний характер,*** якщо воно обумовлене природними особливостями індивіда. У нього слабка вроджена енергія: бідні, ригідні емоції, посередній розум, млявий темперамент.

Можливий інший варіант: людина володіє від народження потужним інтелектом, щоб іти від напружених контактів, не зв'язуватися з тими, хто докучає йому. Правда, спостереження показують, що одного розуму для домінуючої стратегії уникнення недостатньо. Розумні люди часто активно залучаються до захист своєї суб'єктивної реальності, і це природно: інтелект покликаний стояти на сторожі наших потреб, інтересів, цінностей і завоювань. Очевидно, потрібна ще й воля.

Нарешті, можливий і такий варіант, коли людина змушує себе обходити гострі кути в спілкуванні і конфліктні ситуації, уміє вчасно сказати собі: "не виникає зі своїм" Я "". Для цього треба мати міцною нервовою системою, волею і, безсумнівно, життєвим досвідом, який в потрібний момент нагадує: "не тягни ковдру на себе», «не плюй проти вітру", "зроби пас убік".

Таким чином, стратегія миролюбності будується на основі добротного інтелекту і уживчивости характеру - вельми високі вимоги до особистості. Уникання нібито простіше, не вимагає особливих розумових і емоційних витрат, але і воно обумовлене підвищеними вимогами до нервової системи і волі.

Агресія - психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, що діє на основі інстинкту. Інстинкт агресії - один з так званої ***великої четвірки інстинктів,*** властивих всім тваринам: голод, секс, страх і агресія. Це відразу пояснює той незаперечний факт, що агресія не виходить з репертуару емоційного реагування. Досить окинути уявним поглядом типові ситуації спілкування, щоб переконатися, наскільки розхожі, легко воспроизводима і звична вона в жорстких або м'яких формах. Її потужна енергетика захищає "Я" особистості на вулиці в міській юрбі, у громадському транспорті, в черзі, на роботі, вдома, у взаєминах зі сторонніми і дуже близькими людьми, з друзями і коханцями.

Зі збільшенням загрози для суб'єктної реальності особистості її агресія зростає. Особистість і інстинкт агресії, виявляється, цілком сумісні, а інтелект

виконує при цьому роль «передавальної ланки»: з його допомогою агресія нагнітається, "розкручується на повну котушку". Інтелект працює в режимі трансформатора, підсилюючи агресію за рахунок надання їй сенсу.