

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: « Комунікативна компетентність як чинник розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання у ЗВО»**

Виконавець: студентка групи 626 Волошина Ольга Олександрівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Михеєва Т. О.

(підпис)

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Волошиної Ольги Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Комунікативна компетентність як чинник розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання у ЗВО» затверджена наказом ректора від «04» жовтня 2021 р. №2132/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05 жовтня 2021р. до 16 грудня 2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 109 сторінок, з них обсяг основного тексту 61 сторінка, список використаних джерел нараховує 60 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні аспекти вивчення адаптаційних можливостей студентів до навчання у ЗВО; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження комунікативної компетентності та адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання у ЗВО; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Програма розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 11 таблиць, 11 рисунків.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	11.10.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2021	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	15.11.2021	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	22.11.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	29.11.2021	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	06.12.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.12.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	16.12.2021	
9.	Захист роботи	23.12.2021	

7. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_

Проскурка Н.М.

Волошина О.О.

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Комунікативна компетентність як чинник розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання у ЗВО»: 108 сторінок, 60 використаних джерел та літератури, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – адаптаційні можливості студентів 1 курсу.

Предмет – особливості впливу комунікативної компетентності на розвиток адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання в ЗВО.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу комунікативної компетентності на розвиток адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання в ЗВО.

У кваліфікаційній роботі розкрито проблему впливу комунікативної компетентності на розвиток адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання в ЗВО, зокрема: зіставлено поняття «адаптації», «адаптивності» та «адаптаційних можливостей», визначено рівні адаптаційних можливостей та складові їх структури. Описано поняття «комунікативної компетентності», а саме її структуру, функції, форми прояву.

Практичне значення роботи полягає в тому, що дана робота може використовуватися для розробки та проведення тренінгових занять з подолання проблем адаптації серед студентів 1 курсу та розвитку їх комунікативної компетентності. Також результати дослідження можуть застосовуватися викладачами ЗВО під час встановлення та налагодження контакту з першокурсниками та при підготовці до навчальних занять. Окрім того інформація подана в роботі може використовуватися студентами ЗВО для підготовки до семінарських занять, до написання рефератів та курсових робіт з даної тематики

**АДАПТАЦІЯ, АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ, КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, ПЕРШОКУРСНИКИ**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	7
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО</b> .....	11
1.1. Теоретичні основи прояву та розвитку адаптаційних можливостей особистості	11
1.2. Поняття комунікативної компетентності в роботах вітчизняних та зарубіжних вчених .....	177
1.3. Комунікативна компетентність як чинник розвитку адаптаційних можливостей першокурсників до навчання у ЗВО.....	23
Висновки до першого розділу .....	26
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО</b> .....	28
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження комунікативної компетентності та адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання у ЗВО.....	28
2.2. Діагностика комунікативної компетентності та адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання у ЗВО.....	33
2.3. Аналіз впливу комунікативної компетентності на адаптаційні можливості студентів 1 курсу до навчання у ЗВО.....	44
Висновки до другого розділу .....	47
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЇХ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ</b> .....	50
3.1. Розробка та впровадження програми розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності.....	50
3.2. Оцінка ефективності програми розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності.....	543
3.3. Практичні рекомендації щодо подальшого розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу ЗВО.....	62

Висновки до третього розділу .....	65
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	67
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	69
<b>ДОДАТКИ</b> .....	75

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Адаптаційні можливості особистості завжди були предметом дослідження багатьох вчених. На сьогоднішній день, коли ситуація в світі кожного дня змінюється через поширення пандемії, адаптаційні можливості відіграють важливу роль в збереженні емоційного, соціального, економічного та інших аспектів життєдіяльності людини. Проте не лише умови сьогодення сприяють розкриттю вмінь особистості пристосовуватися до змін. Існують нормативні обставини, в які потрапляє більшість членів соціуму та в яких також можна виявити їх адаптаційні можливості. Серед них слід виділити вступ до закладів вищої освіти. Змінюючи навчальний заклад, відділяючись від батьків, юнак потрапляє в стресову ситуацію і аби досягти гармонійного внутрішнього стану повинен швидко прийняти нові умови та закріпитися в новому середовищі. Комунікативна компетентність, на нашу думку, виступає одним із чинників, що сприяє розвитку та вдосконаленню адаптаційних можливостей студентської молоді.

Дана проблема висвітлювалась у багатьох галузях наукового пізнання. Зокрема в філософії, медицині, фізіології, фізіотерапії, соціології, а також в психології. Одні із перших досліджень адаптаційних можливостей людини саме в психології пов'язані з роботами З. Фрейда [49], який запропонував концепцію існування трьох станів психіки, які в свою чергу і є адаптаційним механізмом особистості до умов її існування. З точки зору біхевіоризму (Е. Торндайк [60], Б. Скінер [58]) індивід здатен адаптуватися до умов, що систематично повторюються, тобто з кожною наступною появою стимулу, реакція на нього зменшується і в результаті зовсім може зникнути. Представники когнітивної психології (А. Бек [2], А. Елліс [10]) вважали, що для того, аби особистість проявила власні адаптаційні можливості, їй необхідно спочатку подумати, проаналізувати та оцінити зміни, що перед нею постали.

Constanze Vorweg, Gert Rickheit та Hans Strohner [57], Brian Spitzberg та William Surach [59] в середині ХХ століття розпочали дослідження феномену комунікативної компетентності та відзначили, що одним із структурних компонентів, які вона включає в себе, є ситуаційна адаптація та гнучкість поведінки особистості. Серед

вітчизняних вчених на розвиток уявлення про комунікативну компетентність вплинули роботи С. А. Омельчука [35, 36], В. М. Топалової [49], Н.І. Гез [10] та інших.

Аналіз літератури надає можливість констатувати той факт, що численні дослідження стосовно вивчення впливу комунікативної компетентності на розвиток адаптаційних можливостей особистості не дають остаточної відповіді на дане питання та потребують ретельного його розгляду в сучасних умовах, особливо серед першокурсників, що і обумовило вибір теми нашої дипломної роботи: «Комунікативна компетентність як чинник розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання в ЗВО».

**Об'єкт дослідження:** адаптаційні можливості студентів 1 курсу.

**Предмет дослідження:** особливості впливу комунікативної компетентності на розвиток адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання в ЗВО.

**Мета дослідження:** визначити вплив комунікативної компетентності на розвиток адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання в ЗВО.

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

1. здійснити огляд наукових джерел щодо сутності комунікативної компетентності та адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання у ЗВО.
2. провести емпіричне дослідження комунікативної компетентності та адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання ЗВО.
3. розробити та впровадити програму розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності.
4. здійснити аналіз ефективності впровадженої програми розвитку адаптаційних можливостей студентів до навчання у ЗВО.
5. надати рекомендації щодо подальшого розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання ЗВО.

Для досягнення поставлених завдань в роботі були використані наступні **методи дослідження:**

1. *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, матеріалів наукової літератури;



2. *емпіричні*: для визначення особливостей адаптаційних можливостей студентів та рівня їх комунікативної компетентності були використані наступні психодіагностичні методики:

- Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей В. В. Синявського та В. А. Федоришина;
- Методика діагностики комунікативної толерантності В. В. Бойко;
- Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ А. Г.Маклакова і С. В.Чермяніна)
- Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонд;
- Авторська анкета «Адаптованість студентів I курсу до навчання в ЗВО».

3. *статистичні*: з метою перевірки достовірності даних також була виконана математична обробка за допомогою t-критерія Стюдента для залежних вибірок.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

- *поглиблено уявлення* про особливості адаптаційних можливостей першокурсників та їх комунікативну компетентність;
- *розкрито* особливості взаємозв'язку адаптаційних можливостей з комунікативною компетентністю першокурсників;
- *розроблено* програму розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності та *адаптовано* її до проведення в онлайн-форматі.

**Практичне значення.** Матеріали даної роботи можна використовувати для проведення тренінгових занять з подолання проблем адаптації серед студентів I курсу та розвитку їх комунікативної компетентності. Також результати дослідження можуть застосовуватися викладачами ЗВО під час встановлення та налагодження контакту з першокурсниками та при підготовці до навчальних занять. Окрім того інформація подана в роботі може використовуватися студентами ЗВО для підготовки до семінарських занять, до написання рефератів та курсових робіт з даної тематики.

**Апробація дослідження.** Основні положення та результати дослідження були опубліковані в періодичному електронному науковому журналі «Науково-студентський дискурс».

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменувань (із них 23 іноземною мовою), додатків на 34 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 61 сторінці і містить 11 таблиць, 11 рисунків, на 25 сторінках. Загальний обсяг роботи – 109 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

### 1.1. Теоретичні основи прояву та розвитку адаптаційних можливостей особистості

Урбанізація, глобалізація, діджиталізація – на перший погляд складні та незрозумілі процеси, які відбуваються з кимось іншим, але не нами, проте це не так. Кожен член соціуму має пряме відношення до даних процесів та бере участь у їх перебігу, адже без участі людини вони неможливі. Дані явища передбачають внесення змін в звичний розпорядок життя особистості, яка в свою чергу повинна мати розвинені адаптаційні можливості, аби протистояти або прийняти нові умови, в протилежному випадку – виникають проблеми, пов'язані з самореалізацією індивіда в різних сферах його життєдіяльності (професійній, навчальній, міжособистісній тощо).

Явище адаптації розпочали вивчати задовго до тенденцій глобалізації. В 1865 році німецький фізіолог Г. Ауберт досліджував вплив зовнішніх подразників на шкірні покриви та додав даний термін до числа наукових, пізніше описуючи ним роботу всіх органів чуття.

Згодом про адаптацію почали говорити поза межами біології та фізіології в таких галузях як педагогіка, соціологія, психологія тощо. Зокрема психологи-еволюціоністи, спостерігаючи за розвитком власних та знайомих їм дітей, намагались довести пристосувальний характер психіки людини, що формується протягом дорослішання дитини. Результатом цих досліджень стала потреба у введенні нових термінів, які б могли описати процеси, що були об'єктом та предметом вивчення. Започаткував ці ідеї англійський соціолог і філософ Г. Спенсер та ввів в психологію поняття «адаптація» та «пристосування» [45], які, на відміну від адаптації Г. Ауберта, мали соціальний характер.

Г. Спенсер почав використовувати термін «приспосовування» для пояснення змін у будові тіла тварин з метою їх виживання в нових умовах, а пізніше – для позначення змін у поведінці людини для її взаємодії з соціумом та пристосування до життя в ньому [45]. На його думку, пристосування відбувалось внаслідок успадкування натренованих або ненатренованих органів. Роботи Г. Спенсера були спрямовані на доведення теорії органічної еволюції та були відзначені Ч. Дарвіном.

На сьогоднішній день не існує остаточної думки щодо того, хто ввів термін «адаптація», а також немає єдиного для нього визначення.

В «Словнику української мови» під адаптацією розглядають пристосування організмів, органів чуття до умов існування, до оточення [41], проте в даному визначенні мова йде скоріше саме про анатомічну та функціональну зміну клітин чи внутрішніх органів до нових обставин. Натомість, розглядаючи визначення поняття «адаптації» в Кембриджському словнику [56], можна відзначити, що тут даний процес вивчають в двох аспектах: перший - біологічний – адаптація рослин та тварин, другий – ширший, який позначає будь який процес змін відповідно до різних умов.

В. В. Синявський та О. П. Сергеєнкова наводять більш повне тлумачення, згідно до якого адаптація розуміється як процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах. Адаптація індивіда до нових умов середовища чи виду діяльності - це складний багатofакторний процес взаємодії між актуальним рівнем розвитку особистості, її можливостями і новими вимогами середовища до неї, а також результат цього процесу [40].

Існує безліч підходів до вивчення процесу адаптації запропонованих різними вченими, серед яких В. Д. Кисло, який досліджуючи адаптацію військовослужбовців виокремив три основні підходи [16]: 1. клініко-психологічний, згідно до якого адаптація полягає в змінах потребово-мотиваційної сфери особистості у відповідь на дію стесогенних факторів та є умово їх подолання; 2. фізіолого-психологічний, за яким адаптація – процес перебудови функцій організму для підтримання внутрішнього гомеостазу; 3. соціально-психологічний – адаптація

розглядається як пристосування до соціального оточення та як взаємодія з цим оточенням. Дані підходи до вивчення адаптації поділяє також О. О. Теличкін [47], який вивчав процес адаптації серед працівників поліції.

О. М. Галус [8] досліджуючи адаптацію студентів до ступеневої освіти, в свою чергу, виокремив також декілька підходів до вивчення даного процесу. Серед них організоцентричний, який сприяв формуванню неадекватних уявлень про філогенетичну адаптацію, оскільки заперечував еволюційний розвиток; популяційноцентричний – адаптація відбувається внаслідок передачі генетичної інформації від покоління до покоління; біоцентричний – здатність біосистем до саморегуляції забезпечує адаптацію, їх внутрішню стабілізацію; онтогенетичний – адаптація набувається впродовж життя організмів та супроводжується глибокими структурними змінами; соціальний – адаптація це процес входження індивіда в соціальну систему.

Існують і інші підходи до вивчення адаптації, проте найбільш ґрунтовно та широко їх описала в своїй роботі С. М. Кулик, яка визначає адаптацію як процес врегулювання і гармонізації взаємодій особистості із зовнішнім середовищем шляхом поступового зменшення ступеню неузгодженості між людиною та зовнішнім оточенням [29].

М. І. Блажівський [3] узагальнено представив дані підходи в таблиці (див. табл. 1.1.1).

Таблиця 1.1.1.

#### Підходи до вивчення адаптації

№ з/п	Підходи у вивченні адаптації	Суть підходу	Вид адаптації, що досліджується
1	Біолого-фізіологічний підхід	Пристосування та активне підтримання необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних,	біологічна, фізіологічна, анатомічна, медичинська, екологічна,

		екологічних, фізіологічних (температурі, атмосферному тиску, освітленню, та ін.) факторів.	ергономічна
2	Психологічний підхід	Формування індивідуального стилю діяльності. Діалектична єдність діяльнісних і соціально-психологічних відношень суб'єктів адаптації і соціального середовища. Входження людини у систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них. Вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу. Придбання, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі.	психологічна, соціальна, соціально-психологічна, особистісна, професійна
3	Інформаційно-комунікативний підхід	Зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорної інформації або змінених умовах діяльності. Пошук, сприйняття й переробка інформації у контактах.	взаємна адаптація психосемантичних систем

Поняття адаптації тісно пов'язане з адаптивністю та адаптаційними можливостями особистості. Адаптивність – це вроджена або набута протягом життєдіяльності людини здатність до адаптації. Адаптаційні можливості - стійкі резистентні характеристики індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської індивідуальності, які забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності і виявляються як у фізіологічному плані (від біохімічного рівня до рівня безумовно- та умовно-рефлекторної регуляції діяльності),

так і (найголовніше) у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості [19].

В своїй монографії О. М. Кокун виділяє три рівні адаптаційних можливостей, які забезпечують ефективну адаптацію людини до нових умов та, на нашу думку, можуть виступати складовими структури адаптаційних можливостей (див. рис. 1.1.1):

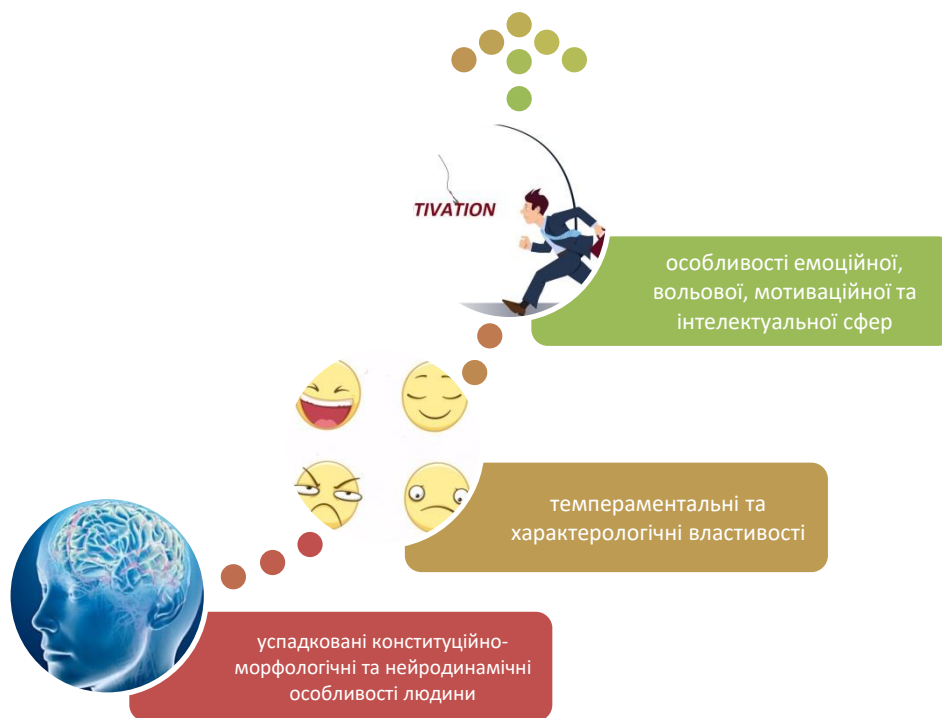


Рис. 1.1.1. Складові адаптаційних можливостей особистості за О.М. Кокун

Окрім вказаних на рис. 1.1.1 складових, О. М. Кокун пропонує до них додавати також особистісний адаптаційний потенціал, який характеризує рівень розвитку взаємопов'язаних психологічних характеристик, що найбільш значущі для регуляції психічної діяльності й процесу адаптації, і зумовлює величину діапазону факторів зовнішнього середовища, до яких організм може пристосуватись [18].

Розвиток адаптаційних можливостей розпочинається в дитячому віці та відбувається протягом усієї життєдіяльності людини та детермінований наступними чинниками [7, 18, 19, 31]:

1. стилем виховання та особливостями дитячо-батьківських відносин;
2. соціально-економічним становищем сім'ї та суспільства загалом;
3. умовами навчання в різних закладах освіти;

4. умовами трудової діяльності;
5. особистісними особливостями (темперамент, характер);
6. особливостями емоційної та вольової сфери;
7. рівнем розвитку комунікативної компетентності;
8. ієрархією системи цінностей та потреб;
9. суспільно-культурними особливостями.

Беручи до уваги вищевказані чинники, варто додати, що прояв адаптаційних можливостей особистості є ситуативним явищем: людина здатна досягти максимально успішної адаптації за найбільш сприятливих умов. Основною задачею тут є ліквідація деструктивного впливу на організм індивіда або ж компенсація дії негативних факторів, що надходять ззовні.

Останні дослідження стану студентської молоді демонструють погіршення фізіологічних функцій серед юнаків. Вступаючи до ЗВО, фізичний стан першокурсників здебільшого продовжує страждати у зв'язку з періодом адаптації, що триває приблизно три місяці та полягає в пристосуванні до нового режиму навчання-відпочинку (інколи навчання-роботи-відпочинку), відділенні від батьків і знайомстві та запам'ятовуванні великої кількості нових людей (одногрупники, викладачі, адміністрація факультетів, сусіди в гуртожитку, студенти інших спеціальностей), входженні в професійну діяльність тощо. Умови навчання виступають головним чинником, який ускладнює та затягує процес адаптації, проте, незважаючи на доступність та поширеність даного факту, проблема залишається і супроводжує юнаків протягом першого семестру навчання.

На нашу думку, важливим компонентом, який полегшує адаптацію та розвиває адаптаційні можливості студентів, є їх комунікативна компетентність, опис якої пропонується в наступному пункті.



## **1.2. Поняття комунікативної компетентності в роботах вітчизняних та зарубіжних вчених**

Останніми роками набуває все більшої популярності відвідування різноманітних тренінгів та майстер-класів спрямованих на розвиток soft-skills особистості. Найбільш поширеними для їх проведення є теми, пов'язані з поліпшенням взаємодії з іншими членами суспільства, побудова ефективної комунікації з оточуючими. Серед них розвиток ораторської майстерності, вдосконалення комунікативних здібностей та навичок, а також формування комунікативної компетентності людини. Більшість осіб вважає, що зазначені феномени є синонімічними словосполученнями та мають одне й те ж саме значення, проте це помилкова думка. Розглянемо їх детальніше.

Ораторська майстерність - уміння успішно виступати перед аудиторією. Володіння ораторською майстерністю дозволяє промовцеві досягнути поставленої мети [32].

Комунікативні здібності – уміння швидко та правильно встановлювати контакт з іншими людьми. В порівнянні з ораторською майстерністю комунікативні здібності є ширшим поняттям, але варто додати, що обидва поняття є значно вужчими ніж поняття «комунікативна компетентність», яка являє собою інтегральну систему, що включає в себе як ораторську майстерність і комунікативні здібності особистості, так і інші її характеристики, особливості поведінки.

Термін «комунікативна компетентність» складається з двох слів: «комунікація» та «компетентність».

В словнику В. Б. Шапара «комунікація» має два визначення - 1. поняття, близьке до поняття спілкування, але розширене. Це зв'язок, у ході якого відбувається обмін інформацією між системами в живій і неживій природі; 2. комунікація розглядається і як смисловий аспект соціальної взаємодії. Оскільки всяка індивідуальна дія виконується в умовах прямих або непрямих відносин з іншими людьми, вона включає — поряд із фізичним — комунікативний аспект. Дії, що

свідомо орієнтовані на їхнє смислове сприйняття іншими людьми, іноді називають комунікативними [53].

В. В. Синявський та О. П. Сергеєнкова підтверджують у своїй роботі саме друге визначення поняття «комунікація» та описують її як духовно-психологічну сторону процесу людського спілкування, що характеризується як сутністю (обмін інформацією, сприймання і розуміння людьми одне одного), так і формами психологічного контакту і впливу (вербальне-невербальне, безпосереднє-опосередковане тощо) [40].

Отже, можемо говорити, що комунікація – це форма взаємодії людей між собою, метою якої є обмін інформацією та вплив за допомогою комунікативних засобів на партнера.

Компетентність варто розмежовувати з поняттям компетенція. Компетенція – це певна норма, досягнення якої може свідчити про можливість правильного вирішення якого-небудь завдання, а компетентність – це оцінка досягнення (або недосягнення) цієї норми, якість, характеристика особи, яка дозволяє їй (або навіть дає право) вирішувати певні завдання, виносити рішення, судження у певній галузі [11].

Аналізуючи визначення термінів «комунікація» та «компетентність» можна припустити, що комунікативна компетентність – це якість, риса, характеристика (або їх сукупність) особистості, що дозволяє їй ефективно взаємодіяти з іншими особами задля обміну інформацією або впливу на них.

Комунікативна компетентність проявляється саме під час взаємодії з оточуючими та трактується Д. І. Ізаренковим як здатність людини до спілкування в одному й декількох видах мовної діяльності, що являє собою придбану в процесі природної комунікації або спеціально організованого навчання особливу якість особистості [14].

Сучасні дослідження демонструють, що комунікативна компетентність є досить широким явищем, яке включає в себе більш вузьчі, серед яких комунікативна компетенція. Останню визначають як сукупність знань про спілкування, умінь і навичок, потрібних для сприймання чужих і побудови власних програм мовленнєвої

поведінки, адекватних цілям, сферам і ситуаціям спілкування [36]. Вчені не дійшли спільної згоди щодо трактування даних термінів. Одні стверджують, що це терміни-синоніми, інші вважають, що комунікативна компетенція це набір знань, вмінь та навичок, а комунікативна компетентність – правильне володіння ними.

Аналіз багатьох наукових джерел свідчить, що комунікативна компетентність – це узагальнена комунікативна властивість особистості, що включає розвинуті комунікативні здібності, сформовані уміння і навички міжособистісного спілкування, знання про основні його закономірності та правила. Таким чином, сформована комунікативна компетентність надає можливість успішно вступати у різного роду (вербальні та невербальні, усні й письмові) контакти для вирішення комунікативних задач (передачі інформації, ведення переговорів, встановлення та підтримки контактів, інші) [6].

Разом з тим, в своїх дослідженнях О. Е. Кравченко-Дзондза доводить, що комунікативна компетентність – це міждисциплінарний феномен, у визначенні якого відсутня чітка стандартизація. Причинами невизначеності тлумачень даної лінгводидактичної категорії, та й кордонів самого понятійного поля, є такі: а) термінологічні особливості словосполучення «комунікативна компетентність» за рахунок специфічної атрибутивності першого елемента; б) багатоаспектність даної категорії, яка, з одного боку, характеризується самостійністю її складових, з іншого – в сукупності є поєднанням особистісних якостей, типів поведінки, індивідуалізації протікання комунікативного акту; в) особливості перекладу даного терміну: у вітчизняній науковій свідомості англійське «communicative competence» позначається як «комунікативна компетенція» і як «комунікативна компетентність». Нечіткість тлумачень терміну призводить до наявності численних дефініцій: комунікативна досконалість, мовна компетентність, комунікативна грамотність, соціолінгвістична компетентність, вербальна комунікативна компетентність, комунікативні здібності, комунікативні вміння тощо [24].

Як зазначалося вище, комунікативна компетентність – інтегральне поняття, що включає в себе декілька вужчих. О. М. Корніяка додає, що комунікативна компетентність охоплює цілу низку ієрархічно підпорядкованих компетентностей:

інформаційну компетентність, що виражається у чіткій комунікації і правильному передаванні інформації; мовленнєву компетентність, що включає культуру мови, правильність, виразність й естетичність мовлення; компетентність соціальної взаємодії, пов'язану зі встановленням контакту з іншими людьми, здатністю до залагодження конфліктів, вмінням діяти злагоджено у спілкуванні; компетентність у сприйманні та розумінні іншої людини, невіддільну від рефлексивності й емпатійності суб'єкта спілкування [21].

До комплексу комунікативних знань та вмінь, що складають комунікативну компетентність, дослідники відносять наступні [46]:

- знання норм та правил спілкування (ділового, повсякденного, святкового тощо);
- високий рівень мовленнєвого розвитку, що дозволяє у процесі спілкування вільно передавати і сприймати інформацію;
- розуміння невербальної мови спілкування;
- уміння вступати в контакт з людьми з урахуванням їх статевих, вікових, соціокультурних, статусних характеристик;
- уміння вести себе адекватно ситуації та використовувати її специфіку для досягнення власних комунікативних цілей;
- уміння впливати на співрозмовника таким чином, щоб схилити його на свій бік, переконати у силі своїх аргументів;
- здатність правильно оцінити співрозмовника як особистість, як потенційного конкурента або партнера й обирати власну комунікативну стратегію в залежності від цієї оцінки;
- здатність викликати у співрозмовника позитивне сприйняття власної особистості.

Що стосується структури комунікативної компетентності, то найбільш відомою є модель І. Зимньої (рис.1.2.1) [13].

Мотиваційний аспект	• Готовність до вияву компетентності
Когнітивний аспект	• Володіння знаннями змісту компетентності
Поведінковий аспект	• Досвід виявлення компетентності у різноманітних стандартних та нестандартних ситуаціях
Ціннісно-смісловий аспект	• Ставлення до змісту компетентності та об'єкту її використання
Емоційно-вольовий аспект	• Емоційно-вольова регуляція процесу та результат виявлення компетентності

Рис.1.2.1. Структура комунікативної компетентності за І.Зимньою

Розглядаючи структуру І. Зимньої інші дослідники пропонують додати до зазначених аспектів ще три (рис.1.2.2).

Лінгвістичний аспект	• Знання лексики, фонології, синтаксису, а також знання, пов'язані з іншими аспектами мови
Соціолінгвістичний аспект	• Норми ввічливості, сприйняття правил поведінки у суспільстві, у тому числі й у професійному середовищі та ін..
Прагматичний аспект	• Пов'язаний з функціональним використанням засобів мови у мовленнєвій діяльності

Рис.1.2.2. Додаткові аспекти структури комунікативної компетентності

На думку Н. Моревої, людей з високою комунікативною компетентністю характеризують такі зовнішні, поведінкові прояви [33]:

- швидке, своєчасне і точне орієнтування в ситуації взаємодії та партнерства;
- прагнення зрозуміти іншу людину в контексті вимог конкретної ситуації;
- установка в контакті не тільки на справу, але й на партнера; шанобливе, доброзичливе ставлення до нього, урахування його стану й можливостей;

- впевненість у собі, розкутість, адекватна включеність у ситуацію;
- суттєве задоволення спілкуванням і зменшення нервово-психічних затрат у процесі комунікації;
- уміння спілкуватися у різних статусно-рольових позиціях, встановлювати і підтримувати необхідні робочі контакти незалежно, а інколи і всупереч відносинам, які складаються;
- високий статус і популярність у тому чи іншому колективі;
- уміння організувати дружню сумісну роботу, формувати сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі, досягати високого результату діяльності.

Формування комунікативної компетентності, на думку О. Е. Кравченко-Дзондзи та її колег [25], відбувається в декілька стадій, які особистість може пройти в будь-якому віці, зокрема і в студентському періоді. Дані стадії також можна прирівняти до рівнів прояву комунікативної компетентності студентів (див. табл. 1.2.1.).

Таблиця 1.2.1.

Рівні та критерії прояву комунікативної компетентності студентів  
за О. Е. Кравченко-Дзондзою

№	Назва рівня	Критерії оцінки
1	Неусвідомлена компетентність	Несамостійна діяльність; домінування викладача у взаємодії студент-викладач
2	Репродуктивна компетентність	Наявність необхідних знань без сформованих навичок для їх застосування; можливе використання знань за умови наявності алгоритму; викладач ініціює обмін повідомленнями між студентами
3	Продуктивна компетентність	Самостійна діяльність студента; розробка власних алгоритмів взаємодії та роботи; володіння необхідними навичками; викладач сприяє саморозкриттю студента
4	Творча компетентність	Найвищий рівень, що демонструє самореалізацію студента, здатність самостійно ставити перед собою задачі та вирішувати їх; партнерська взаємодія з викладачами та іншими особами

З таблиці 1.2.1 очевидно, що саме студент з творчим рівнем прояву комунікативної компетентності, здатен досягати успіху у власній діяльності, має високу ймовірність швидкої та успішної соціальної реалізації, яка в свою чергу,

неможлива без адаптації, спрямований на взаємодопомогу та може створювати унікальні продукти діяльності.

Формування та розвиток комунікативної діяльності в студентській молоді є важливим чинником їх подальшої самореалізації в усіх сферах суспільного життя, оскільки сприяє розвитку критичного мислення студента, розширенню кругозору, стабілізацію самооцінки, вдосконаленню адаптаційних їх можливостей. Зокрема вплив комунікативної компетентності на адаптаційні можливості першокурсників розглянуто в наступному пункті нашої роботи.

### **1.3. Комунікативна компетентність як чинник розвитку адаптаційних можливостей першокурсників до навчання у ЗВО**

Протягом навчання в ЗВО студент проходить декілька важливих для становлення його як особистості етапів соціалізації. Першим етапом є адаптація, яка розпочинається з першого навчального дня та триває в середньому три місяці. Тривалість адаптаційного періоду залежить як від особистісних особливостей першокурсника, так і зовнішніх обставин.

Під час навчання в школі в хлопців та дівчат формуються анатомо-фізіологічні та соціально-психологічні стереотипи, які обумовлені стабільністю в спілкуванні (батьки, однокласники, вже знайомі вчителі, товариші), звичними побутовими умовами, режимом роботи школи, який незмінний протягом одинадцяти років, часто навіть класна кімната школярів, яка також закріплена за ними на увесь рік і більше, впливає на їх виникнення та закріплення.

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.

Вчені відмічають три типи адаптації студентів до навчання в ЗВО [4]:

1. формальна – пов’язана з пізнавально-інформаційним пристосуванням до нового оточення, з особливостями навчання на рівні вищої школи, її вимогами, оволодіння новими обов’язками;

2. суспільна – процес інтеграції першокурсника в студентську групу, а також окремої студентської групи в студентську спільноту загалом;

3. дидактична – пов’язана з підготовкою до нових форм і методів навчання в вищій школі.

А. І. Кузьмінський виділяє дві групи труднощів, які повинен подолати першокурсник для успішної адаптації до навчання в ЗВО: суб’єктивні та об’єктивні [26]:

- Суб’єктивні – труднощі, пов’язані з індивідуально-анатомічними особливостями першокурсників, соціальними та психологічними характеристиками. Дана група проблем може бути подолана юнаками самостійно за рахунок набутого раніше досвіду. Проте також можливе втручання оточуючих, наприклад, викладачів, відповідальних осіб по роботі зі студентами чи адміністрації ЗВО;

- Об’єктивні – не залежать від особистості студента та поділяються на три підгрупи: соціальні, навчальні та професійні. Розглянемо кожную групу детальніше.

#### 1. Соціальні:

- зміна місця проживання;
- нові умови життя;
- побудова взаємодії з новими людьми;
- необхідність самостійно розпоряджатися власним бюджетом, влаштувати власний побут;
- зміна розпорядку та режиму дня;

#### 2. Навчальні:

- оволодіння новими формами та методами навчання;
- організація самостійної навчальної роботи;
- контроль виконання завдань з боку викладачів;

#### 3. Професійні:



- розчарування в обраній професії;
- співвідношення «очікування – реальність» щодо професійних обов'язків, умов роботи, рівня заробітної платні тощо;
- можливості працевлаштування.

Для кожної підгрупи труднощів характерні свої засоби попередження виникнення проблем та відповідно полегшення адаптаційного періоду. До них відносять просвітницькі заходи (лекції, бесіди, семінари) щодо особливостей навчання в ЗВО, допомогу з боку викладачів, екскурсії по території ЗВО та інші.

Особливо важливими є заходи спрямовані на подолання суб'єктивних труднощів, які часто проходять у формі тренінгових занять.

Як ми зазначали в попередньому пункті, комунікативна компетентність є ефективним чинником розвитку адаптаційних можливостей особистості, зокрема в студентському середовищі. На нашу думку, розвиток адаптаційних можливостей першокурсників через вдосконалення їх комунікативної компетентності в процесі тренінгових занять є одним з найперспективніших заходів.

Зважаючи на поведінкові прояви особистості з високо розвинутою комунікативною компетентністю, можна припустити, що такі студенти здатні:

1. ініціювати знайомство та спілкування з одногрупниками за рахунок впевненості в собі, розкритості, доброзичливого розташування до співрозмовників;
2. швидко знайти спільну стратегію співпраці з викладачами у зв'язку з наявним розвиненим умінням спілкуватися у різних статусно-рольових позиціях;
3. займати лідируючі позиції в групі завдяки високому статусу та популярності в колективі, швидкій орієнтації в ситуації, установці на партерів;
4. легко налагоджувати власний побут, оскільки адекватно оцінюють умови проживання, орієнтовані на результат, мають широке коло знайомих, які можуть в цьому допомогти, порадити щось;
5. аналізувати та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації через прагнення та вміння зрозуміти іншу людину в межах даної ситуації, підтримувати робочі відносини виключаючи суб'єктивізм;

6. адекватно представляти власну думку, аргументувати свою позицію, маючи адекватну самооцінку та впевненість в собі;

7. за рахунок розвинених комунікативних навичок знаходити вихід з будь-якої ситуації;

8. прогнозувати та здійснювати подальші кроки в опануванні професійної діяльності.

Підсумовуючи, варто відмітити, що розвиток адаптаційних можливостей особистості розпочинається в дитячому віці і найяскравіше проявляється саме під час навчання на першому курсі ЗВО, коли відбувається відривання від батьків і кардинально змінюються умови життєдіяльності. Розвинена комунікативна компетентність дозволяє першокурснику пройти адаптаційний період легко та без загострень, а також максимально розкрити власний адаптаційний потенціал.

### **Висновки до першого розділу**

1. Розвиток адаптаційних можливостей особистості відбувається з народження та проявляється протягом її життєдіяльності ситуативно. Під терміном «адаптаційні можливості», який тісно пов'язаний з поняттями «приспосовування», «адаптація» та «адаптивність», розуміються стійкі резистентні характеристики індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської індивідуальності, які забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності і виявляються як у фізіологічному, так і у психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості. Структура адаптаційних можливостей містить чотири компоненти: успадковані конституційно-морфологічні та нейродинамічні особливості, темпераментальні та характерологічні властивості, особливості емоційної, вольової, мотиваційної та інтелектуальної сфер, особистісний адаптивний потенціал. Перші три компоненти О. М. Кокун також розглядає як рівні адаптаційних можливостей.

2. Життєдіяльність особистості передбачає її комунікацію з рештою членів соціуму, під час якої вона має змогу проявити власну комунікативну компетентність,

яку визначають як узагальнену комунікативну властивість людини, що включає розвинуті комунікативні здібності, сформовані уміння та навички міжособистісного спілкування, знання про основні його закономірності та правила. Комунікативна компетентність формується в декілька етапів, серед яких неусвідомлена, репродуктивна, продуктивна та творча компетентність, перехід по яких може відбутися в будь-якому віці, зокрема юнацькому.

3. Протягом перших місяців навчання в ЗВО першокурсники мають пройти три типи адаптації: формальну, суспільну, дидактичну, долаючи при цьому як об'єктивні, так і суб'єктивні групи труднощів. Існують різноманітні заходи спрямовані на подолання вказаних труднощів та розвиток адаптаційних можливостей студентів, зокрема одним із таких заходів є вдосконалення їх комунікативної компетентності.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

### **2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження комунікативної компетентності та адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання у ЗВО**

Аналіз наукової літератури щодо формування та розвитку адаптаційних можливостей студентів-першокурсників дозволив зрозуміти, що вони відіграють важливе значення для швидкого занурення юнаків в навчальний процес, пристосування до нових умов життя та нового соціального статусу і загалом є одним із найкорисніших чинників успішної життєдіяльності особистості. Також теоретично встановлено той факт, що комунікативна компетентність ефективно впливає на прояв та оптимізацію адаптаційних можливостей студентської молоді.

Аби перевірити та підтвердити дану гіпотезу в практичному аспекті, було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали 40 осіб юнацького віку (16-22 роки), що на даний момент вступили до закладів вищої освіти. Серед респондентів: 36 осіб жіночої статі і 4 – чоловічої, 16 – проживають в гуртожитку і 24 – ні.

Констатувальний етап експериментального дослідження передбачав вирішення наступних завдань:

1. З'ясувати організацію дослідження та добрати методичний інструментарій для визначення рівня сформованості адаптаційних можливостей студентів 1 курсу та їх комунікативної компетентності;
2. Безпосередньо встановити зазначений рівень та проаналізувати отримані результати.

Відповідно до зазначених завдань та мети нашої роботи було обрано наступні методики:

- Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей В. В. Синявського та В. А. Федоришина;
- Методика діагностики комунікативної толерантності В.В. Бойко;
- Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ А. Г.Маклакова і С. В.Чермяніна);
- Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса-Р.Даймонд;
- Авторська анкета «Адаптованість студентів І курсу до навчання в ЗВО».

Всі методики були подані в електронному варіанті та виконувалися респондентами самостійно. Першою пропонувалось заповнити авторську анкету, серед питань якої були:

«1. Чи знаєте Ви, як шукати навчальну аудиторію та можете швидко з цим впоратися?

2. Що означає номер 8.1002?

3. Як називають студентів першого курсу в НАУ?

4. Чим славиться 8 корпус НАУ?

5. Опишіть соціально-психологічний клімат в Вашій академічній групі.

6. Опишіть Ваше місце/роль в групі (мається на увазі як Ви відчуваєте себе в групі: лідером; сірою мишею, на яку ніхто не звертає уваги; порушником дисципліни тощо).

7. Як Ви оціните власне спілкування з одногрупниками/викладачами/адміністрацією університету?

8. Чи викликає у Вас тривогу думка про можливе спілкування з одногрупниками, викладачами? Чому?

9. Подумайте та напишіть 5 слів, з якими у Вас асоціюється навчання.

10. З якими проблемами Ви зіштовхнулись під час перших тижнів навчання? Чи вдалось їх вирішити?

11. Оцініть Ваш рівень адаптації та інші.

При аналізі та оцінці результатів увага в першу чергу зверталась на питання пов'язані з самооцінкою та самосприйняттям респондентами умов навчального процесу та їх емоційного стану. Для того, аби визначити стан адаптаційного періоду, який проходили першокурсники, ми оцінювали загальну картину відповідей окремого респондента та відмічали ті відповіді, в яких простежувались негативні емоції щодо опису перебування в університеті та прояви деструктивної поведінки, які відповідно були викликані зміною навчального закладу та негативно впливали на загальний стан першокурсників. Таких студентів відносили до групи осіб, які мають проблеми з адаптацією.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонд спрямована на діагностику соціально-психологічної адаптації особистості. Дана методика виявляє ступінь адаптованості-дезадаптованості саме в соціальній сфері. Вона містить 101 питання, яке респонденти повинні проаналізувати, зіставити зі своїм способом життя та обрати одну з семи відповідей, яка найбільш підходить. Варіанти відповідей:

- Це зовсім до мене не відноситься;
- Мені це не властиво в більшості випадків;
- Сумніваюсь, що це можна віднести до мене;
- Не зважуюсь віднести це до мене;
- Це схоже на мене, але немає впевненості;
- Це на мене схоже;
- Це точно про мене.

Питання методики розподілені та описують декілька шкал, серед яких загальні: «Інтегральний показник адаптації», «Інтегральний показник само прийняття», «Інтегральний показник прийняття інших», «Інтегральний показник емоційного комфорту», «Інтегральний показник інтернальності», «Інтегральний показник прагнення до домінування», «Ескапізм» та конкретніші: «Адаптивність», «Деадаптивність», «Прийняття себе», «Неприйняття себе», «Прийняття інших», «Неприйняття інших», «Емоційний комфорт», «Емоційний дискомфорт»,

«Внутрішній контроль», «Зовнішній контроль», «Домінування», «Підкорення». Також дана методика містить «Шкалу брехні», за якою можна переконатися в щирості респондентів при її проходженні.

Розрахунок результатів відбувається згідно ключа та демонструє рівень вищевказаних проявів поведінки особистості.

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна призначений для вивчення адаптаційних можливостей особистості завдяки оцінці психофізіологічних і соціально-психологічних її характеристик. Його рекомендується використовувати для рішення задач психологічного супроводу навчальної діяльності, а результати можуть бути подані у вигляді детальної характеристики респондента або у вигляді статусу «придатний / непридатний».

Опитувальник складається з 165 запитань, що описують характер, самопочуття та поведінку особистості, та на які респондент повинен дати відповідь «так» або «ні», залежно від того, чи характерні твердження для нього. Орієнтовний час проходження методики – 17 хв..

Шкали, що містяться в опитувальнику, належать до різних структурних рівнів, зокрема шкала «Деадаптивні порушення» відноситься до другого рівня, «Комунікативний потенціал», «Поведінкова регуляція» та «Моральна нормативність» - третього, «Особистісний адаптивний потенціал» - четвертого. Обрана для проходження онлайн-версія методики «МЛЮ-АМ» не включає шкал першого рівня, які є самостійними та співвідносяться з базовими шкалами методики ММРІ.

Сирі бали, отримані в результаті проходження, переводяться відповідно до ключа в стени, за якими визначають рівень прояву досліджуваних характеристик.

Оскільки не існує готового діагностичного інструментарію для визначення особливостей прояву та рівня сформованості комунікативної компетентності, на нашу думку, доцільно буде використати методики, які можуть бути застосовані та є релевантними для вимірювання її компонентів. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що комунікативна компетентність – це інтегративне поняття, яке включає в себе вміння спілкуватися з різних статутно-рольових позицій, орієнтацію

в ситуації взаємодії, прагнення зрозуміти партнера в контексті конкретної ситуації, установку на партнера, уміння організувати дружельобну атмосферу взаємодії, впевненість в собі, розкутість, орієнтацію у власному потенціалі та потенціалі партнера, розвинені комунікативні навички тощо. Тому діагностика вказаних вище характеристик дозволить нам зрозуміти, наскільки респондент є комунікативно компетентним, та визначити рівень прояву його комунікативної компетентності.

Зважаючи на те, що комунікативні навички є важливою складовою формування комунікативної компетентності, наступною першокурсникам пропонували методичку КОС-1, метою якої є визначення рівня комунікативних та організаторських здібностей особистості. Респондентам пропонувалося 40 запитань, на які вони мали відповісти «Так» або «Ні». За обома шкалами респонденти могли отримати максимум 100 балів, кількість яких свідчила про рівень розвитку досліджуваних здібностей. Нас в першу чергу цікавили саме результати за шкалою діагностики комунікативних здібностей, тому співвідношення балів до рівнів за нею наступне:

- 0 – 45 балів – низький рівень;
- 46 – 55 – нижче середнього;
- 56 – 65 – середній;
- 66 – 75 – вище середнього;
- 76 – 100 – високий рівень.

Шкала організаторських здібностей також поділяється на п'ять рівнів прояву, проте кількість сирих балів тут відмінна від попередньої.

Однією з методик, яка дозволяє оцінити комунікативну компетентність особистості, є «Методика діагностика комунікативної толерантності» В.В.Бойка. Даний опитувальник містить дев'ять шкал, за якими ми також можемо проаналізувати та виміряти рівень прояву окремих компонентів комунікативної компетентності. Серед них шкали «Неприйняття індивідуальності» та «Використання себе як еталона», результати яких демонструють здатність розуміти та приймати індивідуальність партнера і допомагають визначити такі компоненти як спроможність ефективно взаємодіяти з оточуючими завдяки розумінню партнера та себе в тому числі, орієнтації у власному психологічному потенціалі та потенціалі



інших; «Невміння прощавати помилки», «Невміння приховувати почуття» та «Погана адаптація» - допомагають оцінити готовність та вміння людини будувати контакти з оточуючими та внутрішні засоби регуляції комунікативної поведінки; шкала «Нетерпимість до дискомфорту» демонструє емпатійні навички особистості і в певній мірі може надати інформацію про те, чи розуміє людина, в якій ситуації вона зараз знаходиться, які позиції та ролі вона займає в окремих ситуаціях комунікації, якими ресурсами вона володіє для досягнення ефективної взаємодії з партнером.

Також методика В. В. Бойко містить шкали «Категоричність, консервативність», «Прагнення переробити партнера» та «Бажання зробити партнера зручним».

За даною методикою респонденти можуть набрати максимум 15 балів за кожною шкалою, проте чим вищим є бал, тим нижчою є їх комунікативна толерантність, тобто терпимість до людей за даною характеристикою менша.

Зокрема:

- 0 – 5 – висока толерантність;
- 6 – 10 – середня толерантність;
- 11 – 15 – низька толерантність.

Кількісний та якісний опис результатів респондентів за методиками подано в наступному параграфі.

## **2.2. Діагностика комунікативної компетентності та адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання у ЗВО**

На початку констатувального етапу експерименту респондентам пропонували відповісти на питання анкети «Адаптованість студентів I курсу до навчання в ЗВО».

Одним із завдань, яке мав допомогти вирішити даний діагностичний інструмент, було визначення проблем, з якими стикаються студенти протягом адаптаційного періоду навчання в ЗВО (див. рис. 2.2.1).

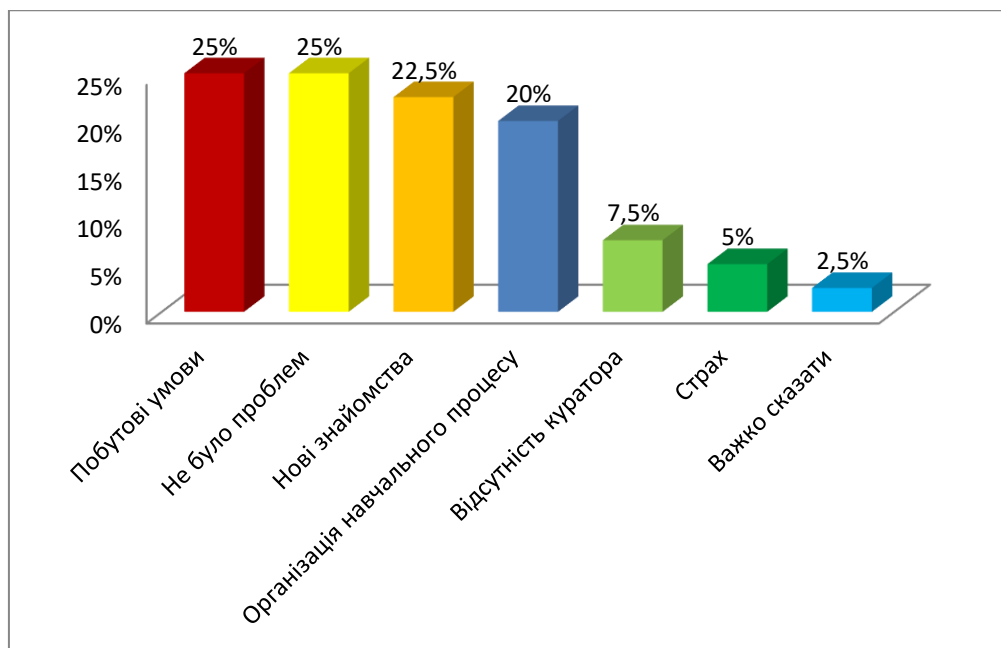


Рис.2.2.1. Градація проблем, які мали першокурсники протягом першого місяця навчання в ЗВО

З рис. 2.2.1. очевидно, що серед проблем, які супроводжували першокурсників протягом першого місяця навчання, найбільш поширеними були побутові умови (25%), нові знайомства (22,5%) та організація навчального процесу (20%). Зокрема більшість респондентів вказали, що мали труднощі з орієнтацією по території університету та факультету зокрема, пошуком аудиторій, графіком розкладу занять, переходом на нову систему оцінювання, встановленням контакту з одногрупниками та викладачами тощо.

Також слід відзначити, що 25% студентів I курсу, за їх словами, не мали жодних проблем протягом першого місяця навчання в університеті. Серед них 50% взаємодіють з студентами старших курсів, точніше мають студента-наставника, який допомагає їм в адаптації, і 90% - вказують, що важливу роль в їх адаптації до навчання в університеті відіграє куратор групи.

Окрім того, під час заповнення анкети більшість першокурсників вказали, що мали досвід участі в культмасових та спортивних заходах в школі і планують вступити до студентських організацій університету. З цього можна припустити, що відсутність проблем пов'язана з вмінням респондентів працювати в команді та легко

знаходити спільну мову з іншими людьми, які вони отримали та розвинули в попередньому навчальному закладі і які допомагають їм швидко досягати результату.

Аналізуючи загальну картину відповідей, варто відмітити, що майже у всіх студентів з першого дня навчання в університеті була сформована позитивна установка щодо навчального процесу та майбутніх одногрупників, що сприяло швидкому входженню їх в студентську групу та усвідомленню і прийняттю нової соціальної ролі – студента.

Зважаючи на інтерпретацію відповідей першокурсників за окремими питаннями анкети, можна узагальнено оцінити як протікає їх адаптаційний період в університеті. Згідно до результатів у 67,5% респондентів адаптаційний період перебігає задовільно, решта ж першокурсників мають деякі проблеми, що сповільнюють та погіршують їх адаптацію. Кількісні результати за анкетною представлені на рис.2.2.2.

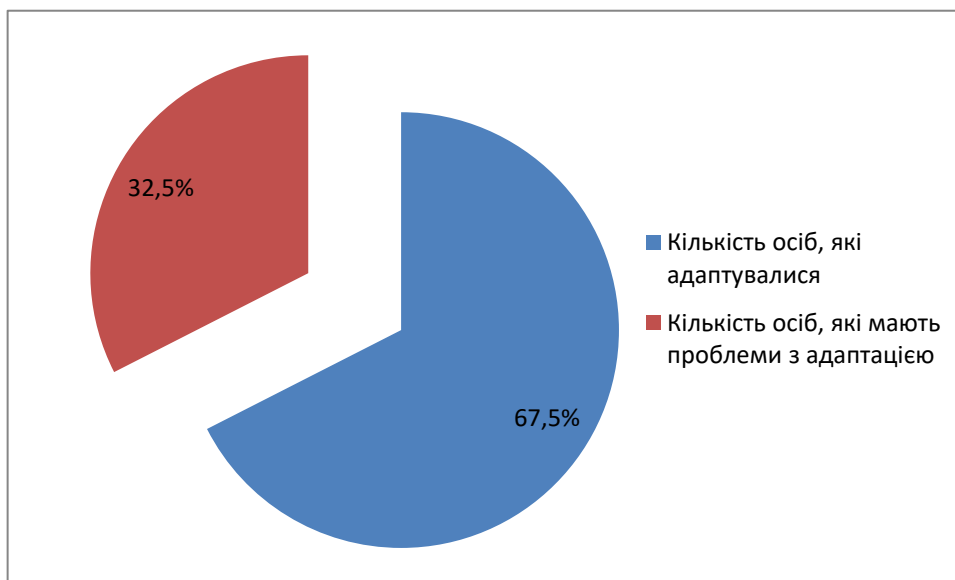


Рис.2.2.2. Співвідношення респондентів за авторською анкетною «Адаптованість студентів I курсу до навчання в ЗВО»

Отже, за допомогою авторської анкети «Адаптованість студентів I курсу до навчання в ЗВО», ми також визначили, що у двох третин першокурсників адаптаційний період проходить задовільно: вони доброзичливі до одногрупників, швидко знайшли з ними спільну мову, оцінюють соціально-психологічний клімат в колективі як сприятливий, легко орієнтуються по території університету тощо. У

решти (32,5%) респондентів виявлені проблеми, що пов'язані з встановленням контакту як з одногрупниками, так і викладачами, підвищенням тривожності щодо перебування в університеті, прийняттям нових правил та пристосуванням до нового розпорядку.

Результати методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд (див. рис. 2.2.3) демонструють, що 52,5% осіб мають високий рівень психологічної адаптації, який характеризує факт прийняття першокурсниками нової соціальної ролі – студента, входження в студентську групу та задоволення рольових очікувань, які до них висуваються. І лише 2,5% виявили низький рівень адаптації, що ускладнює пристосування до навчання в ЗВО.

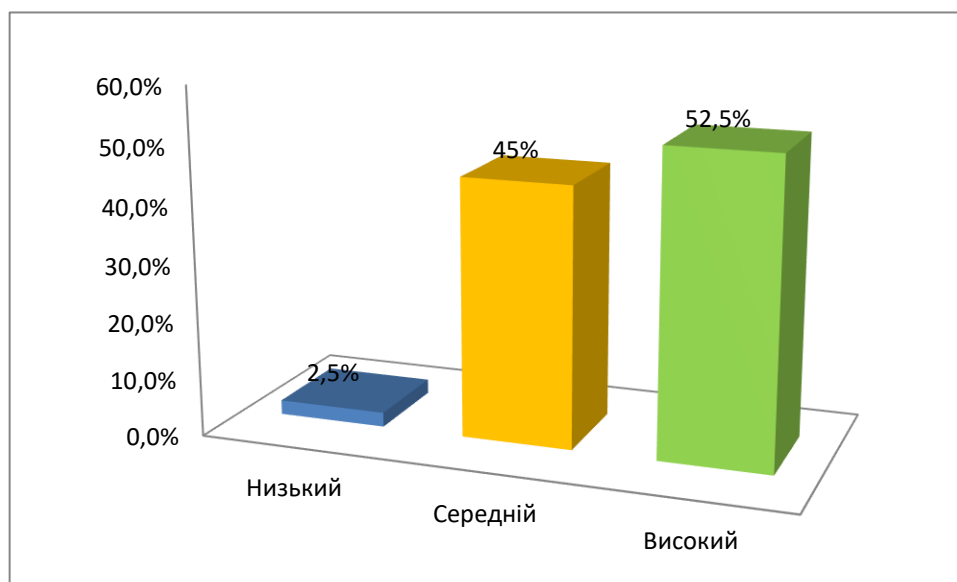


Рис.2.2.3. Співвідношення респондентів за рівнями прояву психологічної адаптації за методикою К. Роджерса - Р. Даймонд

Високий рівень соціально-психологічної адаптації, який властивий більшій половині першокурсників, говорить про здатність особистості до мобілізації внутрішніх сил з метою реалізації власного потенціалу в значимій сфері. В даному випадку можна говорити про гармонійні взаємовідносини окремих першокурсників і академічної групи вцілому, яка є для них еталонною. Студенти з високим ступенем адаптації невимушено почуваються в колективі, легко вирішують міжособистісні та внутрішні конфлікти, задовольняють власні соціогенні потреби та відповідають рольовим очікуванням, які висуває до них група.

Також з рис.2.2.3 видно, що 45% першокурсників мають середній рівень адаптації. Вони позитивно ставляться до навчання в ЗВО та академічної групи, частиною якої являються, мають друзів, розуміють та приймають правила поведіння в колективі, можуть спокійно опановувати навчальний матеріал, проте на заняттях зазвичай зосередженні та уважні тоді, коли манера викладання і інформація їм цікава.

Першокурсники з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації можуть мати складнощі в подальшому в пристосуванні та сприйнятті навчального процесу.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд дозволяє також продіагностувати різні механізми психологічної адаптивності (див. рис.2.2.4).

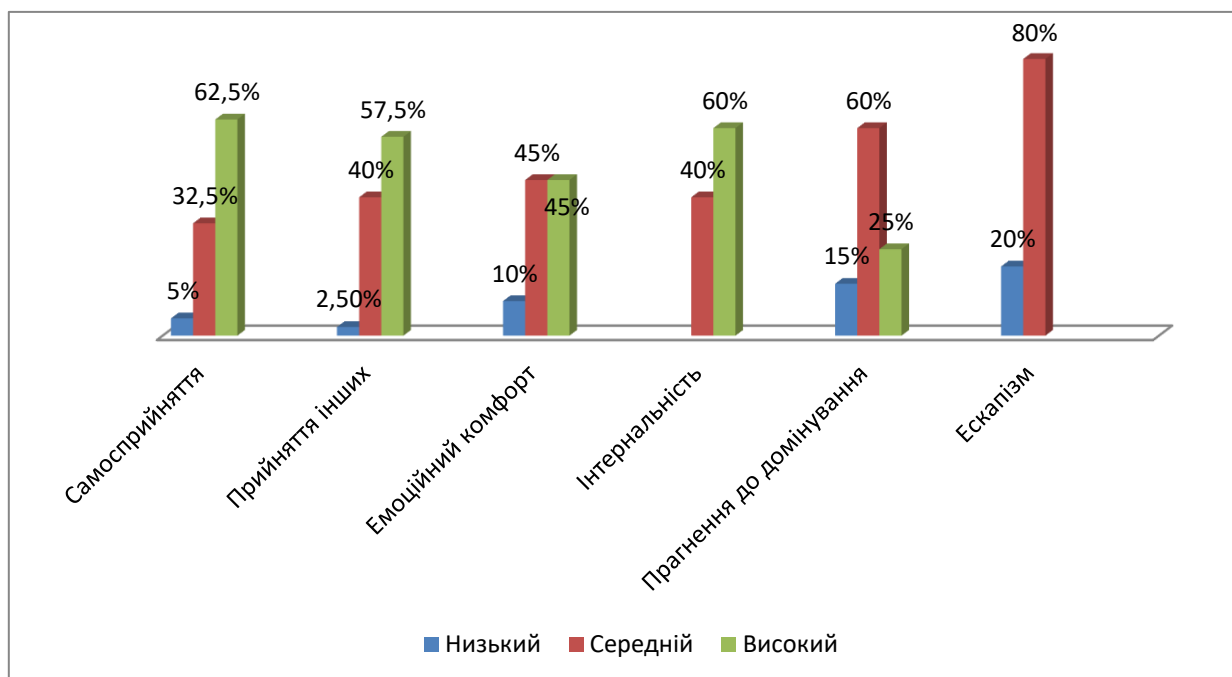


Рис.2.2.4. Співвідношення рівнів прояву механізмів психологічної адаптивності за методикою К. Роджерса - Р. Даймонд

З рис.2.2.4. ми бачимо, що більшість першокурсників мають високі рівні прояву механізмів психологічної адаптивності. Зокрема майже дві третини респондентів адекватно оцінюють свої якості, здібності та можливості, досягли гармонійного життя самі з собою, борються з своїми комплексами або приймають їх, мають сформовану мотиваційно-потребову сферу і водночас приймають індивідуальність оточуючих

осіб, розуміють, що в них відмінні інтереси та прагнення, поважають їх думки та погляди. Результати шкали «Прагнення до домінування» підтверджують, що більша половина (60%) дотримується рівності у взаємодії з іншими: вони не намагаються домінувати, але і не схильні залежати від когось.

У 45% студентів спостерігається високий рівень емоційного комфорту, що свідчить про адекватну самооцінку, впевненість в собі, вміння контролювати власний емоційний стан і те, що на даний момент вони знаходяться в зручних для себе умовах. В той же час 60% осіб схильні до внутрішнього контролю: вважають, що саме вони є керівниками свого життя, не зупиняються на досягнутому, знаходять мотивацію до дій навіть після декількох поразок чи невдач.

Шкала «Ескапізму» описує намагання особистості уникати реальності та існувати в ілюзійному світі, де вона може почуватися ким завгодно і будувати все на свій лад. Результати, отримані в ході дослідження, демонструють, що здебільшого першокурсники не схильні «літати» в ілюзіях, проте частково до них звертаються. Це може бути спричинене стресом, який виник внаслідок зміни соціального статусу. І така поведінка спрямована на відновлення гомеостазу фізичного та психологічного стану студентів.

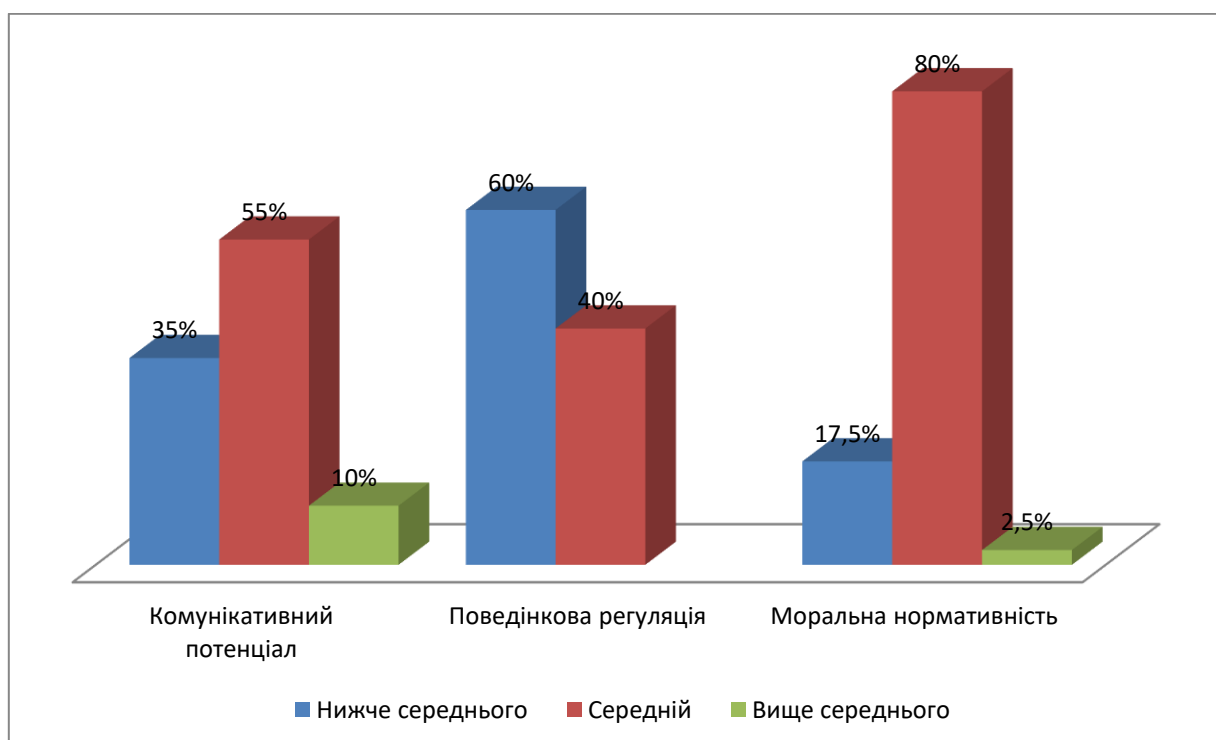
Згідно до результатів багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» 7,5% першокурсників володіє розвиненим адаптивним потенціалом, що допомагає їм швидко приймати і засвоювати нові умови життєдіяльності та досягати успіху в короткий термін. Також вони мають потребу в спілкуванні та відрізняються наявністю позитивного досвіду взаємовідносин у різних сферах життєдіяльності.

92,5% студентів натомість належать до групи осіб зі зниженою адаптацією, які складно переживають зміни в своєму житті, в результаті чого часто вступають у конфлікт та схильні до делінквентної поведінки, що негативно впливає на їх психічне здоров'я. Вони важко пристосовуються до нових умов та можуть провокувати конфліктні ситуації. Зміни обставин спричиняють часті перепади настрою, прояв неадекватної самооцінки, видозмінене сприйняття реальності. Переживання процесу адаптації проявляється на фізичному та емоційному стані особистості у вигляді

порушення сну, відчуття втомленості, появи неконтрольованої агресії та гніву, зміни або зникнення окремих моральних принципів тощо. Варто додати, що під час заповнення анкети учасники відмічали наявні почуття сонливості та втомленості, коли відповідали на питання: «Подумайте та напишіть 5 слів, з якими у Вас асоціюється навчання», зумовлені раннім початком навчальних занять, проте відзначали, що процес їх адаптації завершений. Таке розходження відповідей може бути викликано тим, що анкета надавалась першокурсникам після двох тижнів навчання в ЗВО, коли вони вже пройшли певний відрізок процесу адаптації та в певній мірі пристосувалися до нових умов, а методика спрямована на оцінку загального адаптаційного потенціалу особистості.

Серед респондентів виокремлено 27,5% осіб, які мають виражені дезадаптаційні порушення, що проявляються в нервово-психічному напруженні особистості, різкою зміною психічного стану від збудження до гальмування та навпаки, високій тривожності, іпохондричності тощо.

На рис.2.2.5. представлений розподіл респондентів за рівнями прояву їх комунікативного потенціалу, поведінкової регуляції та моральної нормативності, які також були досліджені за допомогою методики «Адаптивність» А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна.



### Рис.2.2.5. Кількісні показники респондентів за шкалами 3-го рівня методики

А. Г.Маклакова і С. В.Чермяніна

Діаграма, зображена на рис.2.2.5, демонструє, що переважно першокурсники мають середній рівень прояву вищезазначених характеристик, що може свідчити про нестабільну самооцінку, яка часто занижена, труднощі в побудові комунікативної взаємодії з оточуючими, що сповільнюють даний процес, можливі прояви агресії та участь чи ініціювання конфліктних ситуацій, які скоріше виступають захисним механізмом, який, на думку індивіда, допоможе приховати слабкі його сторони. Також можливі складнощі в постановці цілей та задоволенні потреб, оскільки оволодіння новою соціальною роллю викликає перегляд та внесення змін в мотиваційно-потребову сферу.

Дослідження складових комунікативної компетентності продемонструвало здебільшого протилежні результати. За методикою В.В. Синявського та В. А. Федоришина (див рис.2.2.6) 57,5% першокурсників мають низький та нижче середнього рівні комунікативних здібностей: їм складно ініціювати спілкування та виступати перед аудиторією, в новому колективі зазвичай відіграють роль «сірої миші», погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не можуть відстояти власну думку та перекладають відповідальність на інших. Майже у третини (25%) респондентів виявлено вище середнього та високий рівні: вони швидко знаходять друзів, постійно розширюють коло спілкування, знайдуть вихід з будь-якої ситуації.



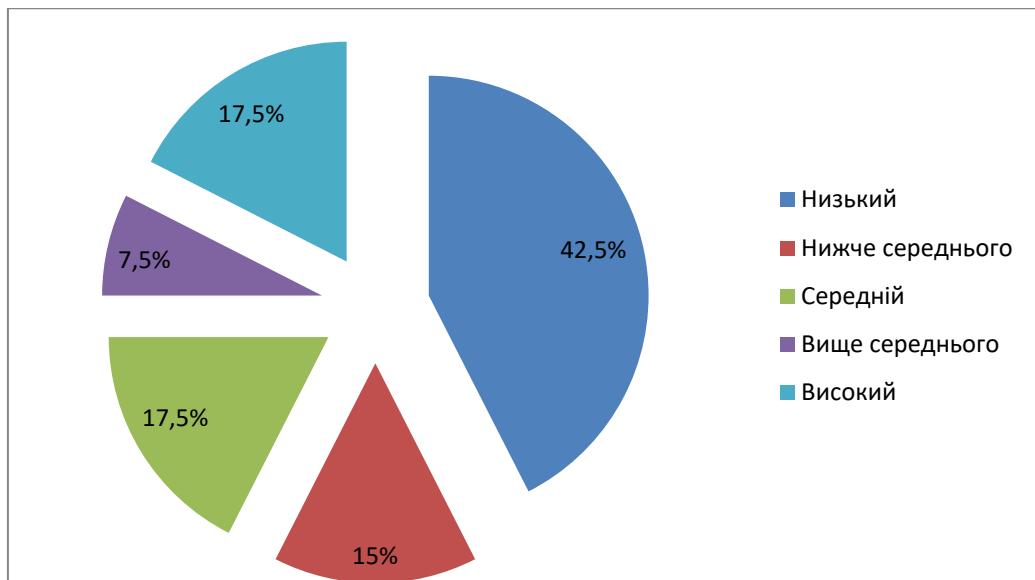


Рис.2.2.6. Кількісні показники респондентів за шкалою діагностики комунікативних здібностей методики КОС-1

З рис.2.2.6. очевидно, що 25% першокурсників мають високо розвинені комунікативні здібності. За рахунок цього вони швидко орієнтуються в нових ситуаціях, легко адаптуються та невимушено поведуться в колективі, прагнуть до встановлення нових контактів, зазвичай стають ініціаторами спілкування та можуть врегулювати більшість конфліктних та напружених ситуацій.

17,5% респондентів мають середній рівень розвитку комунікативних здібностей. Це свідчить про їх прагнення до контактів з людьми, вони також не обмежують кола своїх знайомств, відстоюють свої думки і планують свою працю. Однак потенціал цих схильностей не відзначається високою сталістю на відмінну від осіб з високим рівнем.

Більшість студентів (57,5%), як видно з діаграми, має низький (42,5%) та нижче середнього (15%) рівні. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто у новій компанії, у новому колективі, віддають перевагу перебуванню на самоті, обмежують коло своїх знайомств, відчувають труднощі в установленні активних контактів з людьми, погано орієнтуються у незнайомій ситуації, не відстоюють свої власні погляди і тяжко переживають образи.

Методика В.В. Бойко (див. табл. 2.2.1), в свою чергу, дозволила з'ясувати, що в процесі комунікації більшість першокурсників проявляють толерантність до

партнерів. Зокрема 65% здатні прийняти індивідуальність іншої людини, зрозуміти її прагнення та потреби і в той же час 75% респондентів вміють адекватно реагувати на виявлення індивідуальності, контролюють власні емоції щодо інших, намагаються конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Окрім того 82,5% осіб здатні вислухати точку зору іншої людини та розглянути і прийняти її, навіть якщо вона відмінна від їх думки, але об'єктивно правильна.

Таблиця 2.2.1

Рівні прояву комунікативної толерантності за методикою В. Бойка

Компоненти комунікативної толерантності	Рівні прояву (у %)		
	Високий	Середній	Низький
Неприйняття індивідуальності	65,0	32,5	2,5
Використання себе як еталона	75,0	22,5	2,5
Категоричність, консервативність	57,5	37,5	5,0
Невміння приховувати почуття	75,0	22,5	2,5
Прагнення переробити партнера	80,0	15,5	5,0
Бажання зробити партнера зручним	82,5	15,0	2,5
Невміння вибачати помилки	67,5	30,0	2,5
Нетерпимість до дискомфорту	90,0	10,0	-
Погана адаптація	80,0	17,5	2,5

Показники, вказані в табл.2.2.1, дозволяють простежити, що більша частина першокурсників (приблизно 75%) має високий рівень комунікативної толерантності до інших осіб. Зокрема вони вважають та ставляться до співрозмовника як рівної до себе особистості, яка наділена такими ж правами та можливостями. Окрім цього такі студенти приймають індивідуальність партнера, його характер та поведінку.

Респонденти з високим рівнем комунікативної толерантності вміють проявляти свої емоції та почуття, загалом наділені розвиненим емоційним інтелектом, гнучкістю мислення, легко адаптуються до нового колективу та ситуації. Такі люди швидко усвідомлюють обставини, в яких вони знаходяться та можуть регулювати свою поведінку відповідно до них, аби досягти максимально ефективних результатів. Вони схильні до розширення свого кола знайомств, не бояться ініціювати ситуації спільної взаємодії з іншими, надають перевагу співпраці задля досягнення успіху.

Респонденти з середнім рівнем прояву складових комунікативної толерантності, кількість яких орієнтовно становить 22,5%, загалом вміють встановлювати контакт з новими людьми, підтримувати та розвивати діалог зі співрозмовником, здатні йти на компроміс в конфліктних ситуаціях, контролювати та змінювати свої емоції і поведінку залежно від обставин. Проте така поведінка інколи детермінована докладанням вольових зусиль особистістю. Варто додати, що велику роль тут також відіграє мотиваційно-потребова сфера, тобто, якщо результат для студента важливий, то він проявлятиме широкий спектр поведінково-емоційних дій і відповідно високу комунікативну толерантність. У випадку адаптації до нових умов, зокрема до навчання в ЗВО, ситуація буде дещо схожою.

В табл. 2.2.1 видно, що лише 2,5% студентів мають низьку комунікативну толерантність. Якщо розглядати не у відсотках, то це один першокурсник, у якого виявлено низькі показники майже за всіма компонентами комунікативної толерантності. Можна сказати, що це людина, яка відрізняється егоїстичними тенденціями поведінки, намагається вирішувати все на свою користь, має високу самооцінку, не приймає того факту, що існують і інші люди зі своїми потребами та цілями. Такі особи можуть мати проблеми з адаптацією в новому колективі, оскільки членам колективу буде важко знайти спільну мову з ними, підлаштовувати чи приймати часті зміни їх настрою, часто сперечатися аби досягти істини тощо.

Здійснений аналіз дає змогу дійти висновку, що компоненти комунікативної компетентності можуть впливати на механізми психологічної адаптивності, під якою розуміється здатність людини до активізації власних внутрішніх ресурсів з метою пристосування до змін в умовах її існування. Відповідно ці внутрішні ресурси є її

адаптаційними можливостями, які можна виявити саме в процесі адаптації, періоду протягом якого відбуваються зміни в проявах психіки особистості, що забезпечують її ефективне пристосування до нових умов. Таким чином, комунікативна компетентність виступає чинником формування, розвитку та прояву як адаптивності індивіда, так і його адаптаційних можливостей.

### 2.3. Аналіз впливу комунікативної компетентності на адаптаційні можливості студентів 1 курсу до навчання у ЗВО

З метою доведення достовірності гіпотези про вплив комунікативної компетентності на розвиток адаптаційних можливостей першокурсників, що була висунута на початку роботи, було проведено кореляційний аналіз за допомогою критеріїв Пірсона – для шкал, які мають нормальний розподіл, та Спірмена – для шкал, розподіл яких відхиляється від нормального (Додаток Б).

В табл.2.3.1 представлено кореляції між найбільш значущими складовими комунікативної компетентності та адаптаційними можливостями.

Таблиця 2.3.1

Результати кореляційного аналізу між найбільш значущими складовими комунікативної компетентності та адаптаційними можливостями

	D*	A3**	S3***	L3****	E3*****	I3*****	НН*****
*КЗ	,507**	,592**	,479**	,795**	,514**	,414**	-,349*
**НІ		-,371*		-,342*			,324*
***КК		-,313*			-,322*		,334*
****НПП		-,232*					
*****БЗПЗ		-,371*	-,390*			-,313*	
*****НВП	-,342*	-,408**	-,405**			-,407**	,427**
*****ПП		-,335*	-,430**	-,338*			

\*КЗ – комунікативні здібності

\*\*НІ – неприйняття індивідуальності

\*\*\*КК – категоричність, консервативність

\*\*\*\*НПП – невідміння приховувати почуття

\*\*\*\*\*БЗПЗ – бажання зробити партнера зручним

\*\*\*\*\*НВП – невідміння вибачати помилки

\*\*\*\*\*ПП – погане пристосування

D\* – особистісний адаптивний потенціал  
A3\*\* – інтегральний показник адаптації  
S3\*\*\* – інтегральний показник самоприйняття  
I3\*\*\*\* – інтегральний показник прийняття інших

E3\*\*\*\*\* – інтегральний показник емоційного комфорту  
I3\*\*\*\*\* – інтегральний показник інтернальності  
НН\*\*\*\*\* – ескапізм

Проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що між складовими комунікативної компетентності, які були обрані для діагностики, та механізмами психологічної адаптації і особистісним адаптаційним потенціалом індивіда наявні кореляційні зв'язки. Згідно до табл.2.3.1 показники коефіцієнтів кореляції між вищевказаними характеристиками мають статистичну значимість на рівнях  $p \leq 0,01$  та  $p \leq 0,05$ , що вказують на наявний взаємозв'язок між ними. Зокрема, як ми бачимо, чим вищий рівень розвитку комунікативних здібностей першокурсників, тим вищою є їх психологічна адаптивність ( $,592^{**}$ ), адекватне сприйняття себе ( $,479^{**}$ ) та інших ( $,795^{**}$ ), емоційний комфорт ( $,514^{**}$ ), здатність знаходити внутрішню мотивацію до діяльності та контролю над собою і навколишнім середовищем ( $,414^{**}$ ). Показник кореляції зі шкалою «Ескапізм» («НН») становить  $-,349^*$  та характеризує обернений зв'язок, тобто чим розвинутіші комунікативні здібності, тим нижче бажання студентів втікати від реального життя в ілюзії.

Зважаючи на отримані результати, можна стверджувати, що комунікативні здібності виступають однією з умов ефективної адаптації особистості до змін в її життєдіяльності. Маючи високий рівень їх розвитку, вона здатна швидко приймати нові правила, які їй пропонують, ініціювати взаємодію з оточуючими, підтримувати розмови на різну тематику, не соромиться ставити питання та просити інших про допомогу, якщо їй це потрібно, адекватно оцінює свої здібності та можливості та співвідносить їх з вимогами, що висуває суспільство, поважає себе та дотримується рівності під час спілкування з іншими членами соціуму.

Також з табл.2.3.1. очевидно, що психологічна адаптивність першокурсників («A3») має сильний обернений зв'язок з особливостями поведінки, які описують комунікативну компетентність та є її складовими компонентами. Оскільки за методикою В. В. Бойка високі показники характеризують нетолерантну комунікативну поведінку, тобто нетерпимість в даному аспекті по відношенню до інших, то отримані коефіцієнти кореляції підтверджують нашу гіпотезу та доводять, що особи з розвинутою психологічною адаптивністю з розумінням приймають

індивідуальність партнерів по спілкуванню, здатні критично мислити, аналізувати дії інших та уникають категоричності суджень щодо оточуючих, вміють контролювати власні емоції, що дозволяє їм бути більш об'єктивними в тих чи інших ситуаціях, позитивно налаштовані на партнера та взаємодію з ним, намагаються зрозуміти його слова та вчинки, а також правильно їх пояснити для себе та решти людей, якщо це необхідно, легко пристосовуються до нового колективу і усвідомлюють, що якщо у них виникають проблеми з членами цього колективу, то винні не лише інші, а й частково вони самі, що змушує їх переглядати власну поведінку, конструктивно вирішувати будь-які скрутні ситуації та виходити з них з максимальною користю для себе.

Проте, аби встановити залежність прояву адаптаційних можливостей респондентів від компонентів їх комунікативної компетентності був проведений регресійний аналіз (див. Дод. В), в результаті якого складено наступні рівняння:

$$D = 0,583 + 0,027 (K3) + (-0,163)(НВП);$$

$$A3 = 46,709 + 0,283 (K3) + (-1,422) (НВП).$$

Дані рівняння регресії демонструють, що «Особистісний адаптивний потенціал (D)» та «Інтегральний показник адаптації (A3)» детермінуються такими змінними як «Комунікативні здібності» та «Невміння вибачати помилки». Тобто здатність респондентів до прояву адаптаційних можливостей та подальша успішність адаптаційного процесу залежить саме від розвитку їх комунікативних здібностей та здатності вибачати іншим їх помилки, незграбність, ненавмисні дії, що приносять шкоду. В такому випадку швидше адаптуватимуться ті першокурсники, які можуть «заявити» про себе, не соромляться ставити питання, мають позитивну установку на партнера та готові до нових знайомств, намагаються трактувати дії інших по відношенню до себе так, якими вони є насправді, а не вигадують та додають неіснуючі деталі.

Підсумовуючи вищеописане, варто вказати, що незважаючи на те, що значна частина респондентів має оптимальні показники адаптаційних можливостей, поруч з ними виявлені першокурсники, які володіють низькою психологічною адаптивністю

та потребують розвитку власної комунікативної компетентності, що допоможе їм як в адаптації до навчального процесу в ЗВО, так і в майбутньому до інших життєвих змін.

Результати констатувального експерименту дають підстави здійснювати пошук психокорекційного впливу щодо розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності за рахунок створення та реалізації програми розвитку з групою респондентів.

### **Висновки до другого розділу**

1. З'ясовано завдання експериментального дослідження роботи та підібрано валідні методи діагностики комунікативної компетентності першокурсників та їх адаптаційних можливостей, серед яких методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей В. В. Синявського та В. А. Федоришина, методика діагностики комунікативної толерантності В.В. Бойко, багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ А. Г.Маклакова і С. В.Чермяніна), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса-Р.Даймонд та розроблена авторська анкета «Адаптованість студентів I курсу до навчання в ЗВО».

2. Безпосередньо проведено експериментальне дослідження і проаналізовано його кількісні та якісні результати. Відповідно до отриманих даних:

□ більша половина респондентів (67,5%) за результатами заповнення авторської анкети має задовільний стан адаптації до навчання в ЗВО. Здійснюючи самоаналіз власного перебування в університеті протягом першого місяця навчання, вони відмічають, що майже адаптувалися, побудували дружні взаємини з одногрупниками та загалом мають сприятливий соціально-психологічний клімат в колективі;

□ за методикою К. Роджерса – Р. Даймонд було встановлено, що 52,5% опитаних володіють високим рівнем соціально-психологічної адаптації та здатні оперативно мобілізувати внутрішні ресурси організму задля ефективного

приспосовування до нових умов життєдіяльності і 2,5% - особи, які мають низький рівень та ймовірно можуть мати проблеми під час адаптаційного періоду, що впливатиме на швидкість його проходження, а також якість;

□ багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» підтвердив результати методики К. Роджерса – Р. Даймонд та продемонстрував, що лише 7,5% першокурсників мають розвинений адаптивний потенціал, який ґрунтується на основі їх поведінкової регуляції, моральної нормативності, комунікативного потенціалу та забезпечує можливість швидкої адаптації до будь-яких змін, зокрема зміни соціальної ролі з учня на студента та супроводжуючих цей процес явищ. 92,5% першокурсників натомість мають низький рівень адаптивного потенціалу та переживають труднощі в процесі адаптації, що позначаються на їх соціально-психологічному становищі;

□ за шкалою діагностики комунікативних здібностей методики КОС-1 встановлено, що майже половина (42,5%) респондентів мають низький рівень розвитку комунікативних здібностей та проявляють невміння спілкуватися з іншими, безініціативність та сором'язливість під час встановлення контакту з незнайомою людиною. 25% студентів I курсу володіють розвиненими комунікативними здібностями та швидко вливаються в новий колектив, вчаться орієнтуватися в різноманітних ситуаціях взаємодії та здебільшого досягають поставлених цілей;

□ в результаті проведення методики В. В. Бойка, шкали якої відповідають структурним компонентам комунікативної компетентності особистості, було встановлено переважно високий рівень комунікативної толерантності (75% респондентів) в різних аспектах взаємодії першокурсників з соціумом. Низька комунікативна толерантність спостерігається лише у 2,5% та свідчить про егоїстичні тенденції поведінки студента;

□ зважаючи на отримані показники за проведеними методиками, кореляційний аналіз виявив кореляції між складовими комунікативної компетентності та механізмами психологічної адаптації і особистісним адаптаційним потенціалом індивіда, показники яких вказують на наявність статистичної значущості як на рівні  $p \leq 0,05$ , так і на рівні  $p \leq 0,01$ , що говорить про наявний взаємозв'язок між



зазначеними досліджуваними явищами. Проведений регресійний аналіз підтвердив наше припущення та продемонстрував залежність прояву адаптаційних можливостей респондентів від компонентів їх комунікативної компетентності, а саме від розвитку комунікативних здібностей та вміння вибачати помилки.

### РОЗДІЛ 3

## ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЇХ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

### **3.1. Розробка та впровадження програми розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності**

Формувальний етап експериментального дослідження передбачав вирішення наступних завдань:

1. Розробити та провести програму розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності з експериментальною групою респондентів.

2. Провести повторну діагностику з учасниками обох груп, проаналізувати отримані результати та здійснити інтерпретацію наявних даних.

3. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо подальшого розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу ЗВО.

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена програма розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності. Для її впровадження була сформована експериментальна група з 20 осіб.

Мета даної розвивальної програми – вдосконалення адаптаційних можливостей першокурсників через розвиток їх комунікативної компетентності.

Відповідно до мети, були виділені наступні завдання програми:

- прискорення адаптаційного процесу в ЗВО;
- розвиток комунікативних навичок;
- вдосконалення комунікативної компетентності;
- стабілізація самооцінки учасників.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: бесіда, групова дискусія.

Очікувані результати:

- розвиток комунікативних здібностей та комунікативної компетентності загалом;
- актуалізація переживань, усвідомлення своїх почуттів учасниками;
- розвиток здатності взаємодіяти у групі;
- розвиток адаптаційних можливостей.

Дана програма розрахована на 7 занять по 60-80 хвилин кожне, які проводяться двічі на тиждень. Заняття проводяться в онлайн-форматі на платформі Google Meet з використанням інших сервісів Google (Jamboard, Slides). Форма роботи групова та орієнтована на 20 осіб. Тематичний план проведення занять представлений у таблиці 3.1.1.

Таблиця 3.1.1

Тематичний план програми розвитку адаптаційних можливостей першокурсників через вдосконалення їх комунікативної компетентності

№	Структура заняття, вправи	Обладнання	Тривалість
1.	- Вступне слово; - «Хто я»; - «М'язова гімнастика»; - Виявлення очікувань, встановлення правил; - «Запам'ятай ім'я»; - «НАУ: з першого дня до сьогодні»; - «Пін-Понг»; - Підведення підсумків: «Сьогодні я...».	- картинки / фото тварин;	5хв. 10хв. 10хв. 15хв. 10хв. 15хв. 10хв. 5хв.
2.	- Привітання; - «Пелюстки»; - «Згадай правило»; - «Випади»; - Мозковий штурм «Комунікативна компетентність»;	- картинки квітів; - аркуші паперу;	5хв. 10хв. 10хв. 10хв. 20хв.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Я та ідеальний першокурсник»;</li> <li>- Підведення підсумків.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- олівці,</li> <li>ручки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15хв.</li> <li>10хв.</li> </ul>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання;</li> <li>- «Бульбашка»;</li> <li>- «Хто це»;</li> <li>- «Перефразуй»;</li> <li>- «Хода впевненості»;</li> <li>- «Афірмації»;</li> <li>- «Ресурс»;</li> <li>- Підведення підсумків.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музичні</li> <li>фрагменти;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5хв.</li> <li>5хв.</li> <li>15хв.</li> <li>10хв.</li> <li>10хв.</li> <li>10хв.</li> <li>10хв.</li> <li>5хв.</li> </ul>
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання;</li> <li>- «Увага!»;</li> <li>- «Акваріум»»;</li> <li>- «Крізь монітор»;</li> <li>- «Інтонія»;</li> <li>- Підбиття підсумків.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аркуші</li> <li>паперу;</li> <li>- ручки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5хв.</li> <li>10хв.</li> <li>20хв.</li> <li>10хв.</li> <li>20хв.</li> <li>5хв.</li> </ul>
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання;</li> <li>- «Ім'я»;</li> <li>- «Хто я?»;</li> <li>- «Я в університеті»;</li> <li>- Підбиття підсумків.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аркуші</li> <li>паперу;</li> <li>- ручки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5хв.</li> <li>10хв.</li> <li>15хв.</li> <li>25хв.</li> <li>10хв.</li> </ul>
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання, зворотній зв'язок;</li> <li>- «Моя конфліктологічна позиція»;</li> <li>- «Суперечка за присутності свідка»;</li> <li>- «Стратегії конфліктної поведінки»;</li> <li>- Підбиття підсумків, філворд.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аркуші</li> <li>паперу;</li> <li>- ручки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5хв.</li> <li>15хв.</li> <li>20хв.</li> <li>15хв.</li> <li>10хв.</li> </ul>
7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привітання, зворотній зв'язок;</li> <li>- «Ваш сценарій»;</li> <li>- «Долоня»;</li> <li>- Мозковий штурм «Наслідки негативного мислення»;</li> <li>- «Зміни негативні думки на позитивні»;</li> <li>- Підбиття підсумків: «Впроваджуємо результати»;</li> <li>- Онлайн-квест.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аркуші</li> <li>паперу;</li> <li>- ручки,</li> <li>олівці;</li> <li>уривки з</li> <li>художніх</li> <li>творів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10хв.</li> <li>10хв.</li> <li>10хв.</li> <li>10хв.</li> <li>10хв.</li> <li>15хв.</li> <li>10хв.</li> </ul>



### 3.2. Оцінка ефективності програми розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності

З метою доведення ефективності впровадженої нами програми розвитку було проведено контрольний зріз рівня прояву компонентів комунікативної компетентності та адаптаційних можливостей студентів-першокурсників.

Як і під час попередньої діагностики, спочатку першокурсникам запропонували заповнити авторську анкету, з метою встановлення особливостей їх адаптаційного процесу до навчання в ЗВО.

В табл. 3.2.1. представлені узагальнені результати за авторською анкетою «Адаптованість студентів I курсу до навчання в ЗВО» до та після формульального експерименту.

Таблиця 3.2.1.

Результати за авторською анкетою «Адаптованість студентів I курсу до навчання в ЗВО» до та після формульального експерименту

Група	Кількісні показники (у %)			
	До формульального експерименту		Після формульального експерименту	
	Кількість осіб, які адаптувалися	Кількість осіб, які мають проблеми з адаптацією	Кількість осіб, які адаптувалися	Кількість осіб, які мають проблеми з адаптацією
К	37,5	12,5	42,5	7,5
Е	32,5	17,5	42,5	7,5

К – контрольна група

Е – експериментальна група

Серед відповідей спостерігається тенденція до позитивної оцінки адаптації. На більшість питань респонденти відповіли схвально. Зокрема на питання «Опишіть Ваше місце/роль в групі» 92,5% написали, що відчувають себе частиною групи, другом, цікавою особистістю, людиною, до якою дослухаються, активістом та лідером. Така ж кількість осіб зазначили, що встановили дружні відносини з

одногогрупниками і вже менше соромляться спілкуватися з ними та викладачами. На питання «Уявіть, що зараз Ви йдете в університет, які емоції відчуваєте? Чому?» 75% відповіли, що їх емоція – радість, оскільки вони зможуть зустрітися з одногогрупниками та отримати нові знання, що для них важливо, 25% відчувають втому та сонливість, які детерміновані наявністю в розкладі першої пари. Варто додати, що в порівнянні з першими днями навчання, на сьогоднішній день більша частина першокурсників стали впевненішими в собі та спокійнішими.

Отже, в табл. 3.2.1. продемонстровано поділ першокурсників за оцінкою їх адаптаційного процесу в ЗВО. В порівнянні з результатами констатувального етапу, на сьогоднішній день кількість осіб, чий адаптаційний період можна оцінити задовільно, збільшилась на 17,5%. Виходячи з цього можна припустити, що за період навчання першокурсники змогли пристосуватися до умов вищої освіти та прийняти нову соціальну роль. Протягом перших місяців вони познайомилися з одногогрупниками, звикли до розкладу та графіку занять, зрозуміли вимоги викладачів, запам'ятали територію факультету та університету тощо.

Результати методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонд (див. табл. 3.2.2.) також демонструють, що кількість осіб, які мають високий рівень психологічної адаптації, збільшилась.

Дані, представлені в табл. 3.2.2., свідчать про те, що 15%, у яких на момент констатувального етапу експерименту було виявлено середній рівень прояву психологічної адаптації, розвинули її та перейшли до групи респондентів з високим рівнем, що зумовлено частішою взаємодією з одногогрупниками: вони спілкувалися не лише на заняттях та під час підготовки домашніх завдань, але і в більш неформальній обстановці, де могли дізнатися один одного краще, зіставити свої цінності з цінностями інших членів групи, дізнатися про особливості взаємодії з викладачами, обговорити власні проблеми та тримати підтримку. Окрім того слід зазначити, що багато хто з першокурсників свідомо обирає майбутню професію та прагне розвиватися в ній, що є додатковим стимулом для виявлення їх адаптаційних можливостей.

Таблиця 3.2.2.

Результати респондентів за методикою К. Роджерса – Р. Даймонд до та після формувального експерименту

Показники		Рівні прояву (у %)					
		До формувального експерименту			Після формувального експерименту		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Рівень адаптації	К	2,5	20,0	27,5	2,5	15,0	32,5
	Е	-	25,0	25,0	-	15,0	35,0
Самоприйняття	К	5,0	12,5	32,5	5,0	7,5	37,5
	Е	-	22,5	27,5	-	7,5	42,5
Прийняття інших	К	2,5	12,5	35,0	2,5	15,0	32,5
	Е		27,5	22,5	-	10,0	40,0
Емоційний комфорт	К	7,5	10,0	22,5	10,0	17,5	22,5
	Е	2,5	25,0	22,5	-	17,5	32,5
Інтернальність	К	-	15,0	35,0	2,5	20,0	27,5
	Е	-	25,0	25,0	-	17,5	32,5
Прагнення до домінування	К	12,5	25,0	12,5	17,5	15,0	15,0
	Е	5,0	37,5	7,5	12,5	32,5	5,0
Ескапізм	К	12,5	37,5	-	17,5	32,5	-
	Е	5,0	45,0	-	17,5	32,5	-

З табл. 3.2.2. можна прослідкувати зростання кількості респондентів з високо розвиненими проявами механізмів психологічної адаптивності, зменшення – з середнім, майже стабільну чисельність – з низьким, з чого можна зробити висновок про розвиток вказаних механізмів саме у групи з середніми проявами. Подібно до вдосконалення психологічної адаптації у першокурсників також виявлені позитивні зрушення щодо самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та ескапізму, що дає їм можливість ширше та глибше дивитися на різноманітні ситуації, в які вони потрапляють, усвідомлювати та розширювати спектр власних поведінкових реакцій у відповідь на ситуацію, усвідомлювати та контролювати свій емоційний стан. Окрім



того така поведінка сприяє виявленню прагнення студентів конструктивно вирішувати конфлікти та налагоджувати ефективну комунікацію з оточуючими.

Контрольний зріз результатів респондентів за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» підтверджує тенденцію до розвитку адаптаційних можливостей першокурсників (див. табл. 3.2.3.).

Таблиця 3.2.3.

Кількісні показники респондентів за шкалами 3-го рівня методики А.Г.Маклакова і С. В.Чермяніна до та після формувального експерименту

Показники	Групи	Рівні прояву (у %)					
		До формувального експерименту			Після формувального експерименту		
		Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Нижче середнього	Середній	Вище середнього
Комунікативний потенціал	К	17,5	27,5	5,0	20,0	25,0	5,0
	Е	20,0	25,0	5,0	17,5	20,0	12,5
Поведінкова регуляція	К	32,5	17,5	-	27,5		-
	Е	27,5	22,5	-		20,0	15,0
Моральна нормативність	К	12,5	35,0	2,5	15,0	35,0	-
	Е	5,0	45,0	-	5,0	37,5	7,5

К – контрольна група

Е – експериментальна група

Зіставлення засвідчує, що за всіма характеристиками відбулося зростання чисельності осіб в сторону високого рівня, зокрема найбільш помітною є різниця за шкалою «Поведінкова регуляція», де на етапі констатувального експерименту взагалі не було осіб з високим рівнем регуляції. Також збільшилась кількість першокурсників з високим комунікативним потенціалом.

Оскільки запропонована студентам корекційно-розвивальна програма містила різноманітні інтерактивні вправи, в яких учасникам необхідно було виступати з різних статусно-рольових позицій, програвати ситуації, що пов'язані з навчальною діяльністю та життям загалом, вирішувати в різний спосіб конфліктні ситуації, можна припустити її вплив на розвиток характеристик, зазначених в таблиці 3.2.3.. Зі слів

учасників такі вправи продемонстрували їм як насправді багато може бути відмінних варіантів поведінки в одній і тій же ситуації, а також, що установка на продуктивне вирішення ситуації має важливе значення в досягненні результату.

Зважаючи на розвиток зазначених характеристик, загальний адаптивний потенціал також змінився в позитивну сторону (див. табл. 3.2.4.).

Таблиця 3.2.4.

Результати респондентів за рівнями прояву загального адаптивного потенціалу за методикою «Адаптивність» до та після формувального експерименту

	Групи	Кількісні показники (у %)							
		До формувального експерименту				Після формувального експерименту			
		Групи				Групи			
		1	2	3	4	1	2	3	4
Адаптивний потенціал	К	-	2,5	17,5	30,0	-	7,5	12,5	30,0
	Е	-	5,0	12,5	32,5	5,0	25,0	5,0	15,0

К – контрольна група

Е – експериментальна група

Згідно до методики А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна особи, які увійшли до 3 та 4 груп, мають знижений адаптивний потенціал. В таблиці 3.2.4. ми бачимо, що на відмінну від результатів констатувального етапу, де 62,5% першокурсникам був притаманний низький адаптивний потенціал (характерний для 4 групи), під час контрольного зрізу чисельність цієї групи зменшилась на 17,5% осіб, зокрема такі зміни відбулися саме в експериментальній групі. В контрольній групі відбувся подібний процес, проте в меншому співвідношенні. На нашу думку, це пов'язане зі змінами в форматі навчання, адже у зв'язку з поширенням пандемії ЗВО змушені були повернутися до дистанційного навчання, що вплинуло на психологічний стан першокурсників. Відповідаючи на питання анкети, більшість з них також вказувала, що вже швидше прагне повернутися до аудиторних занять та зустрічей з одногрупниками, з якими встигли встановити дружні взаємини. У той час, коли учасники експериментальної групи протягом проведення тренінгової програми активно користувалися онлайн-засобами, встановлювали онлайн-контакт з

одногорупниками, вчилися правилам поведінки під час онлайн-зустрічей, решта респондентів звертались до цього рідше, що й позначилося на результатах.

Результати контрольного зрізу комунікативних здібностей за методикою В. В. Синявського та В. А. Федоришина також мають позитивні зрушення (див. табл. 3.2.5).

Таблиця 3.2.5.

Кількісні показники респондентів за шкалою діагностики комунікативних здібностей методики КОС-1 до та після формувального експерименту

Рівні комунікативних здібностей		Кількісні показники (у %)	
		До формувального експерименту	Після формувального експерименту
Низький	К	20,0	12,5
	Е	22,5	5,0
Нижче середнього	К	10,0	12,5
	Е	5,0	7,5
Середній	К	5,0	5,0
	Е	7,5	15,0
Вище середнього	К	2,5	10,0
	Е	5,0	2,5
Високий	К	7,5	10,0
	Е	10,0	22,5

К – контрольна група

Е – експериментальна група

Порівняно з результатами констатувального етапу, контрольний експеримент показав розвиток комунікативних здібностей досліджуваних. Так майже вдвічі збільшилась кількість осіб з рівнями вище середнього (з 7,5% до 12,5%) та високим (з 17,5% до 32,5%). Відповідно зменшилась чисельність групи з низьким рівнем.

Під час проходження психокорекційної програми учасники відмічали, що з'ясували для себе значення комунікативної компетентності та підтвердили роль комунікативних здібностей в ефективній адаптації до змін в житті. До того ж певні вправи допомогли їм усвідомити свої сильні та слабкі сторони як співрозмовника, і вони збираються працювати над їх вдосконаленням.

Ми також помітили зміни в комунікативній поведінці учасників програми в порівнянні з першим заняттям: вони навчилися домовлятися і висловлюватися по черзі та не створювати хаос під час зустрічей, дехто до завершення занять почав проявляти ініціативу та першим щось пропонувати і виступати, під час групової роботи вони намагалися послухати кожного та висловити свою думку так, щоб її зрозуміли.

Результати порівняльного аналізу комунікативної толерантності за методикою В. В. представлені в табл. 3.2.6.

Таблиця 3.2.6

Рівні прояву комунікативної толерантності за методикою В. Бойка до та після формувального експерименту

Компоненти комунікативної компетентності	Група	Рівні прояву (у %)					
		До формувального експерименту			Після формувального експерименту		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Неприйняття індивідуальності	К	-	17,5	32,5	-	27,5	22,5
	Е	2,5	15,0	32,5	2,5	12,5	35,0
Використання себе як еталона	К	-	10,0	40,0	2,5	15,0	37,5
	Е	2,5	12,5	35,0	-	-	50,0
Категоричність, консервативність	К	-	27,5	22,5	-	25,0	25,0
	Е	5,0	12,5	32,5	-	15,0	35,0
Невміння приховувати почуття	К	-	10,0	40,0	-	12,5	37,5
	Е	2,5	12,5	35,0	-	2,5	47,5
Прагнення переробити партнера	К	2,5	10,0	37,5	2,5	15,0	37,5
	Е	2,5	5,0	42,5	-	2,5	47,5
Бажання зробити партнера зручним	К	-	7,5	42,5	-	15,0	35,0
	Е	2,5	7,5	40,0	5,0	5,0	40,0
Невміння вибачати помилки	К	-	12,5	37,5	2,5	7,5	40,0
	Е	2,5	17,5	30,0	-	12,5	37,5
Нетерпимість до дискомфорту	К	-	2,5	47,5	-	7,5	42,5
	Е	-	7,5	42,5	-	5,0	45,0
Погане пристосування	К	-	7,5	42,5	-	10,0	40,0
	Е	2,5	10,0	37,5	-	5,0	45,0

Більш помітні зміни, які зазначені в Таблиці, відбулися в комунікативній поведінці першокурсників, які проходили психокорекційну програму. Ми можемо

побачити, що кількість осіб з високим рівнем толерантності до різноманітних ознак поведінки співрозмовника збільшилась в експериментальній групі, а в контрольній – навпаки зменшилась. Також порівняно з констатувальним етапом дослідження зменшилась чисельність респондентів з низькою толерантністю, знову ж таки здебільшого серед учасників програми. Це свідчить про ефективність розробленої та впровадженої програми та її вплив на розвиток емпатійності першокурсників, вміння приймати партнера таким, яким він є, бажання допомогти партнеру по спілкуванню, якщо той знаходиться в дискомфортному емоційному стані, їх можливість надавати підтримку. Зокрема в анкеті учасники неодноразово зазначали про доброзичливість до одногрупників, дружні взаємини з ними та загалом позитивний соціально-психологічний клімат в групі. Зважаючи на ці результати, можна сказати, що на даний момент першокурсники дійсно влились в колектив та згодні приходити на допомогу один одному.

За іншими компонентами комунікативної компетентності також відбулися зрушення здебільшого позитивного характеру, що описують загальний її розвиток в учасників нашої вибірки. Більшість із них можуть контролювати свій емоційний стан, приймати співрозмовника таким, яким він є і не порівнювати його з собою, згодні слухати його точку зору та вибачати помилкові дії, розглядати інші варіанти поведінки і не зосереджуватися на одному єдиному.

Для перевірки достовірності даних також була виконана математична обробка за допомогою  $t$ -критерія Стюдента для залежних вибірок, результати якого представлено в Додатку Г. Оскільки метою нашої програми було вдосконалення адаптаційних можливостей першокурсників через розвиток їх комунікативної компетентності, використовувати дану статистичну обробку будемо саме для шкал «Особистісний адаптивний потенціал» та «Інтегральний показник адаптації». Відповідно до результатів обчислення ефективності програми для розвитку особистісного адаптивного потенціалу («D»)  $t_{емпD} = 4,2$  при критичних значеннях  $t_{кр} = 2,09$  ( $p \leq 0,05$ ) та  $t_{кр} = 2,86$  ( $p \leq 0,01$ ), що свідчить про те, що  $t_{емпD}$  потрапляє у зону значущості оскільки  $t_{емпD} > t_{кр}$  ( $p \leq 0,01$ ), що говорить нам про наявність кореляційних

зв'язків. Результати статистичної обробки за критерієм t-Стюдента зображено на рис. 3.2.1.

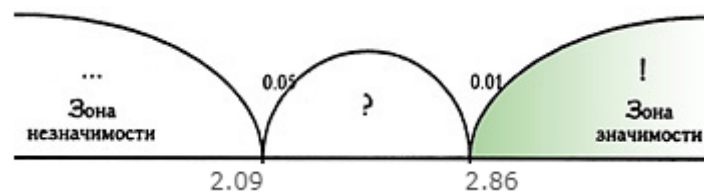


Рис.3.2.1. Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми розвитку особистісного адаптивного потенціалу за критерієм t-Стюдента

Натомість результати обчислення ефективності програми в розвитку інтегрального показника адаптації («А3») зворотні:  $t_{емп_{А3}} = 1,9$  при критичних значеннях  $t_{кр} = 2.09$  ( $p \leq 0.05$ ) та  $t_{кр} = 2,86$  ( $p \leq 0.01$ ), що свідчить про те, що  $t_{емп_{А3}}$  не потрапляє у зону значущості оскільки  $t_{емп_{А3}} < t_{кр}$  ( $p \leq 0.01$ ), що говорить нам про відсутність кореляційних зв'язків (див. рис. 3.2.2.).

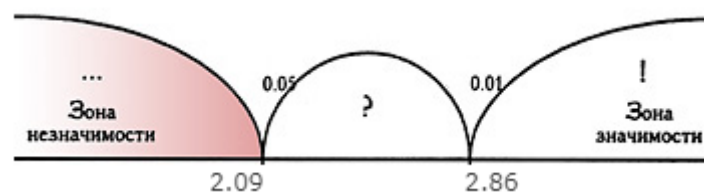


Рис.3.2.2. Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми розвитку інтегрального показника адаптації за критерієм t-Стюдента

Якщо розглядати адаптивний потенціал як природжену чи набуту здатність пристосовуватися до змін, а адаптацію – як процес, то можемо припустити, що відсутність кореляції пов'язана з тим, що на момент повторної діагностики, студенти знову вступили в цей процес, оскільки змінили формат навчання, що могло вплинути на результат.

### 3.3. Практичні рекомендації щодо подальшого розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу ЗВО

На основі проведеного експериментального дослідження було розроблено практичні рекомендації для першокурсників та науково-педагогічних працівників ЗВО щодо подальшого розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу.

Отже, для першокурсників запропоновано наступні практичні рекомендації:

1. Оскільки дані особи проявлять емоційну нестабільність, їм необхідно регулярно використовувати психологічні техніки та вправи з метою стабілізації емоційного стану;

2. Відвідування занять з розвитку ораторської та акторської майстерності. Це дозволить відчувати впевненість в собі та своїх можливостях, зменшить тривожність при встановленні нових знайомств, участі в групових видах діяльності, які є обов'язковими під час навчання в ЗВО;

3. Встановлення контакту з студентом старшого курсу. Першокурсник, спілкуючись з старшими студентами, може поставити їм запитання, на які зараз не має відповіді та боїться запитати у викладачів, дізнатися особливості комунікації з науково-педагогічним складом, вимоги викладачів до виконання тих чи інших завдань, особливості побутового життя;

4. Розвиток навичок тайм-менеджменту та самоорганізації. Період навчання в ЗВО характеризується початком самостійного життя та поєднанням різноманітних напрямів життєдіяльності, які є одночасно важливими та складними для особистості (навчальна діяльність, входження в трудову діяльність, встановлення романтичних взаємин з протилежно статтю, розвиток дружніх відносин), тому першокурсник має навчитися встановлювати пріоритети та об'єктивно/реалістично оцінювати зовнішні та внутрішні умови для досягнення позитивного результату в вказаних сферах. В протилежному випадку можливий варіант погіршення психофізіологічного стану студентів, оскільки, по-перше, без самоорганізації вони не встигатимуть вчасно виконувати заплановані завдання, по-друге, деякі потреби залишаться незадоволені, по-третє, виникатимуть проблеми в стосунках з оточуючими;

5. Відвідування неформальних зустрічей з одногрупниками та іншими студентами. Знімають емоційну напругу, дозволяють студентам краще дізнатися один

одного, на основі чого можна знайти близьких по духу осіб, побудувати з ними дружні відносини та отримати підтримку у разі необхідності;

6. Ведення щоденника, в який можна записувати важливі та емоційно затратні моменти, які трапляються під час навчання. Це допоможе відслідкувати свою поведінку, думки та емоції в подібних ситуаціях та в майбутньому запобігати деструктивним впливам на власний психологічний стан як з боку оточуючих, так і з боку себе;

7. Залучення до діяльності студентських організацій. Практика показує, що студенти, які стали членом хоча б одної студентської організації, набагато швидше адаптуються до статусу студента та навчання в ЗВО, оскільки вони раніше дізнаються інформацію пов'язану з організацією навчального процесу, мають ширше коло знайомих та друзів і діляться та переймають досвід від більшої кількості осіб, їх легше запам'ятовують викладачі та адміністративні працівники.

Для викладачів можна порекомендувати:

1. Проводити з першокурсниками неформальні міні-зустрічі / індивідуальні бесіди на 5-10 хв.. Відповіді респондентів на питання анкети продемонстрували, що участь куратора в процесі їх адаптації до навчання в ЗВО вагома, тому дружнє спілкування з ним та рештою викладачів, по-перше, допоможе зменшити тривогу та страх студентів щодо їх взаємодії, по-друге, якщо інші викладачі спілкуватимуться з першокурсниками, це зменшить навантаження на куратора, по-третє, не завжди куратор може встигнути приділити увагу всім студентам та помітити проблеми кожного, тому колеги можуть доповнити своїми думками та баченням як групи, так і конкретного студента, уявлення куратора щодо психологічного стану групи;

2. Створити скриньку довіри. Викладачі кафедри чи факультету можуть створити скриньку довіри у вигляді телеграм-бота, наприклад, куди студенти можуть анонімно писати питання щодо організації навчального процесу, оцінювання, вимог до завдань, якщо вони бояться задавати їх усно, та отримувати відповідь на своє питання, що сприятиме формуванню у них адекватного уявлення про навчання в ЗВО;



3. Разом з першокурсниками брати участь в культурно-масовій діяльності. Як відомо будь-яка спільна діяльність дозволяє краще дізнатися партнера, колегу, друга тощо, тому спільна участь в розважальних заходах, творчих вечорах, спортивних змаганнях допомагає студентам зрозуміти, що викладачі такі ж люди як і вони, які вміють розважатися та відпочивати, а вимогливість – це риса, яка необхідна для їх професії, а викладачам – побачити в студентах нові їх сторони, захоплення та інтереси, які не проявляться під час занять.

### **Висновки до третього розділу**

1. На основі результатів констатувального етапу експерименту розроблено програму розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності. Для перевірки достовірності цієї гіпотези було сформовано експериментальну та контрольну групи (по 20 осіб в кожній).

2. Формувальний етап дослідження довів ефективність запропонованої програми, зокрема вдосконалення комунікативної компетентності з метою подальшого розвитку адаптаційних можливостей студентів. Зокрема:

□ згідно до повторного опитування студентів за допомогою авторської анкети аналіз результатів показав збільшення на 17,5% кількості першокурсників, чий адаптаційний період є задовільним;

□ контрольний зріз результатів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонд продемонстрував зростання кількості першокурсників з високим рівнем адаптації з 52,5% до 67,5% та відповідно зменшення кількості з середнім, натомість число осіб з низьким рівнем залишилось сталим;

□ за результатами методики А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна кількість респондентів з високим адаптивним потенціалом збільшилась на 30%, до того ж здебільшого такі зміни відбулись у експериментальній групі;

□ результати контрольного етапу за шкалою діагностики комунікативних здібностей за методикою «КОС-1» змінились прямо пропорційно до результатів констатувального етапу. Якщо під час першої діагностики 42,5% респондентів мало низький і 17,5% високий рівні комунікативних здібностей, то повторна діагностика показала зворотні результати – 17,5% мають низький рівень і 32,5% високий;

□ зміни в комунікативній поведінці, які діагностує методика В. В. Бойка, не такі чіткі як в попередніх методиках, проте вони є і здебільшого спостерігаються в учасників експериментальної групи;

□ математична обробка за допомогою t-критерія Стюдента підтвердила ефективність розробленої та впровадженої програми для розвитку особистісного адаптивного потенціалу першокурсників, оскільки  $t_{емпД} = 4,2$  при критичних значеннях  $t_{кр} = 2,09$  ( $p \leq 0,05$ ) та  $t_{кр} = 2,86$  ( $p \leq 0,01$ ), що свідчить про наявність кореляційних зв'язків.

3. Опираючись на результати формувального етапу дослідження розроблено практичні рекомендації для першокурсників та науково-педагогічних працівників ЗВО щодо подальшого розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу.

## ВИСНОВКИ

У роботі здійснено узагальнення теоретичних та емпіричних результатів дослідження психологічних особливостей впливу комунікативної компетентності першокурсників на розвиток їх адаптаційних можливостей до навчання в ЗВО, що дає змогу дійти таких висновків:

1. Здійснено огляд наукових джерел щодо сутності та структури адаптаційних можливостей і комунікативної компетентності особистості. Встановлено, що адаптаційні можливості – це вроджені або набуті характеристики людини, що допомагають їй пристосовуватися до нових умов життєдіяльності та виявляються в її поведінці. Розвиток адаптаційних можливостей спостерігається від народження та зумовлений соціальними та психофізіологічними чинниками, серед яких виділяють і комунікативну компетентність, яка є інтегральною властивістю та включає в себе інформаційну компетентність, мовленнєву компетентність, компетентність соціальної взаємодії та компетентність у сприйманні та розумінні іншої людини.

Проведено емпіричне дослідження рівня сформованості адаптаційних можливостей студентів 1 курсу та їх комунікативної компетентності з використанням психодіагностичних методик: для виявлення адаптаційних можливостей – методик К. Роджерса – Р. Даймонд та А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна; виявлення рівня комунікативної компетентності – методики В.В. Бойко і методики В. В. Синявського та В. А. Федоришина.

2. Встановлено наявність кореляції між компонентами комунікативної компетентності та механізмами психологічної адаптації і особистісним адаптаційним потенціалом. Таким чином забезпечено поглиблення та уточнення знань щодо впливу комунікативної компетентності на розвиток адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання в ЗВО.

3. Виявлено переважно високі показники рівнів розвитку адаптаційних можливостей та складових комунікативної компетентності. Проте у осіб з низькими показниками адаптаційних можливостей спостерігається також і низький рівень

комунікативних здібностей. Встановлено, що найбільший вплив на розвиток адаптаційних можливостей мають саме комунікативні здібності та невміння вибачати помилки.

4. З метою вдосконалення адаптаційних можливостей першокурсників через розвиток їх комунікативної компетентності розроблено програму розвитку, яка розрахована на сім занять, що проводяться двічі на тиждень в онлайн-форматі на платформі Google Meet. Для її впровадження сформовано експериментальну групу на основі результатів констатувального експерименту.

5. В процесі формувального етапу експерименту доведено ефективність розробленої та впровадженої програми і підтверджено залежність розвитку адаптаційних можливостей першокурсників від їх комунікативної компетентності. Встановлено підвищення показників рівнів складових адаптаційних можливостей, зокрема особистісного адаптивного потенціалу. Розроблено практичні рекомендації для першокурсників та науково-педагогічних працівників ЗВО щодо подальшого розвитку адаптаційних можливостей студентів 1 курсу.

В ході здійснення визначених завдань була реалізована основна мета даного дослідження, а саме визначено вплив комунікативної компетентності на розвиток адаптаційних можливостей студентів 1 курсу до навчання в ЗВО. Здійснення теоретичного та емпіричного дослідження обраної проблематики дало змогу на основі теоретичного аналізу виділити складові комунікативної компетентності - комунікативні здібності, невміння вибачати помилки, - які здатні детермінувати розвиток та прояв особистісного адаптивного потенціалу та адаптацію першокурсників загалом. Одержані в дослідженні результати можуть бути безпосередньо використані при організації та забезпеченні психогігієнічних умов навчальної діяльності першокурсників. Тому подальші перспективи дослідження вбачаються в здійсненні розвивальних заходів адаптаційних можливостей студентів за розробленим алгоритмом та розробці нових психологічних програм розвитку адаптаційних можливостей першокурсників до навчання в ЗВО з урахуванням особливостей наступних поколінь.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астаева С. С. Социально-психологическая адаптация студентов СПО к условиям обучения в техникуме. *Экономика и социум*. 2017. Вип. 11. URL: <https://readera.org/140234830>
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб: Питер, 2003. 304 с.
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. Буланова-Топоркова М. В. Педагогика и психология высшей школы : учеб. пособие для вузов / за. ред. С. И. Самыгина. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 544 с.
5. Васильев Г. С. Проблема коммуникативных способностей членов первичных учебно-воспитательных коллективов : автореф. ... канд. псих. Наук : 19.00.01. Москва, 1977. 26 с.
6. Гавриляк Л. С. Комуникативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *ЛОГОС. Мистецтво наукової думки*. 2019. № 3. С.70-73. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua>
7. Галецька І. І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні пролеми 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. Гез Н. И. Формирование коммуникативной компетенции как объект зарубежных методических исследований. *Иностранные языки в школе*. №2. 1985. С. 17 – 24.
11. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. *Вища освіта України*. 2008. № 3. С. 23-30.
12. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии: 2-е изд. / перевод с английского Т. Саушкиной. СПб: Речь, 2002. 352 с.
13. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как регулятивно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Москва : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. 2004. С. 25-26.
14. Изаренков Д. И. Базисные составляющие коммуникативной компетентности и их формирование на продвинутом этапе обучения студентов-нефилологов. *Русский язык за рубежом*. 1990. № 4. 54-60.
15. Іщук Н. Ю., Лесовий 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. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz\\_pmfm\\_2013\\_4%281%29\\_\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2013_4%281%29__11)
16. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / Харківський військовий університет. Харків, 2003. 20 с.
17. Клопотенко Ю. С. Проблеми адаптації студентів-першокурсників. *Вісник Черкаського університету*. Серія : Педагогічні науки. Черкаси, № 6. 2016. С. 64-67.
18. Коқун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
19. Коқун О. М. Психофізіологія: навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

20. Колмогорова Л. А. Формирование коммуникативной компетентности личности : учеб. пособ. Барнаул : АлтГПУ, 2015. 205 с.
21. 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.
22. 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.
23. Кравцов С. О. Теоретичне бачення соціальної адаптації: стан, погляди, підходи. *Український соціум*. 2008. № 3. С. 83-96.
24. 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.
25. Кравченко-Дзондза О. Е. Формування комунікативної компетентності студентів у процесі вивчення культурологічних дисциплін. *Актуальні питання гуманітарних дисциплін*. Серія : Педагогіка. 2014. Вип. 10. С. 205-208.
26. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ : Знання, 2005. 486 с.
27. Кукуев Е. А. Мотивация развития коммуникативных способностей личности : дисс. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Новосибирск, 2002. 215 с.
28. Кулакова А. Б. К вопросу диагностики коммуникативных и организаторских склонностей обучающихся. *Современные научные исследования и инновации*. 2016. № 7. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2016/07/69397>
29. 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.

30. 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](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2014_11_17)
31. 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. Сєверодонецьк, 2019. 457 с.
32. Макович Х. Я., Вербицька Л. О., Капітан Н. О. Словник термінів і понять з риторики. Львів, 2016. 140 с.
33. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения : учеб. пособие для вузов. Москва : Просвещение, 2003. С. 61.
34. Непорожня Л. В. Формування природничо-наукової компетентності старшокласників у процесі навчання фізики : метод. посіб. Київ : ТОВ «КОНВІ ПРІНТ», 2018. 204с.
35. Омельчук С. А. Мовна дослідницька компетентність студента-філолога. *Вища школа*. № 5-6. 2017. С. 56–68.
36. Омельчук С. А. Формування мовленнєво-комунікативних умінь у процесі вивчення синтаксису. *Дивослово*. 2006. № 9. С. 2 – 5.
37. 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.
38. Потюк І. Є. Комунікативна компетенція як невід’ємна складова навчально-виховного процесу. *Молодь і ринок*. 2012. №1. С.128-132
39. Рахманов О. А., Бульбенюк С. С., Манелюк Ю. М. Історія соціології (у 2-х кн.) : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2017. 279 с.
40. Синявський В. В., Сергеєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.



41. Словник української мови : в 11 т. / редкол.: І. К. Білодід (голова) та ін.. Київ : Наукова думка, 1970 – 1980
42. Смелков М. Ю. Адаптация как социально-педагогический феномен. *Царскосельские чтения*. 2011. № 15. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-kak-sotsialno-pedagogicheskiy-fenomen>
43. Соловьева О. В., Аникеева Ю. В. Развитие коммуникативных способностей студентов-психологов: диагностика и сопровождение: монография. Ставрополь : СГУ, 2012. 280 с.
44. Соловьева О. В., Аникеева Ю. В. Развитие коммуникативных способностей студентов-психологов в процессе учебной деятельности. *Вектор науки ТГУ*. Серия: педагогика, психология. Тольятти. 2012. № 3. С 201 – 204.
45. Спенсер Г. Опыты научные, политические и философские. Том 1-3. / пер. с англ. под ред. Н. А. Рубакина. Минск.: Современный литератор. 1998. 1407 с.
46. Стеценко Н. М. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *Педагогічний альманах*. 2016. Вип.29. С.185-191
47. 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.
48. 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.
49. Топалова В. М. Формирование социокультурной компетенции студентов технического вуза (на материале английского языка): дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 1998. 168 с.
50. Фройд З. Вступ до психоаналізу / переклад з німецької П. Таращука. Харків : Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2015. 480 с.
51. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Т. 1. 2014. С. 103-107.

52. Шаграева О. А. Детская психология: Теоретический и практический курс : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : ВЛАДОС, 2001. 368 с.
53. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
54. Шаталова О. М. Управління професійною адаптацією посадових осіб місцевого самоврядування України : дис. канд. держ. упр. : 25.00.03. Дніпро, 2018. 252 с.
55. 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.
56. <https://dictionary.cambridge.org>
57. Rickheit G., Srohner H. Handbook of Communicative Competence. Gottingen : Hubert & Co., 2008. 561 p.
58. Skinner B. F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953. 461 p.
59. Spitzberg B. H., Cupach W. R. Handbook of Interpersonal Competence Research. Springer, New York, NY, 1989. 352 p.
60. Torndike E. L. Human nature and the social order. Macmillan, 1940. 1019 p.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Авторська анкета «Адаптованість студентів I курсу до навчання в ЗВО»

##### Текст анкети

1. Стать.
2. Вік.
3. Спеціальність.
4. За якими критеріями обирали спеціальність та ВНЗ.
5. Ви проживаєте в гуртожитку?
6. Під час навчання в школі чи брали Ви участь в культмасових, спортивних заходах?
7. Чи хочете Ви долучитися до студентських організацій?
8. Оберіть зі списку роль, яку Ви займаєте в групі:
  - Староста
  - Профорг
  - Культорг
  - Відповідальний за гуртожиток
  - Відповідальний за наукову роботу
  - Просто студент групи
9. ФЛСК – це (розшифруйте аббревіатуру)...
10. Чи знаєте Ви, як шукати навчальну аудиторію та можете швидко з цим впоратися?
  - Так
  - Ні
  - Ще трохи складно
11. Що означає номер 8.1002?
  - Номер телефону деканату
  - 8 корпус 10 поверх 02 аудиторія
  - Пароль Wi Fi в 8 корпусі
12. Як називають студентів першого курсу в НАУ?
  - Мінуса
  - Плюса
  - Нулі
13. Скільки поверхів в 8 корпусі НАУ?
  - 15
  - 17
  - 16
  - Інше\_\_\_\_\_
14. Що означають аббревіатури: ПП, ФЛ, СЛ, СР, ПС, ДК?
  - Спеціалізація групи
  - Направлення бізнесу
  - Щось незрозуміло що
15. Чим славиться 8 корпус НАУ?
  - Піцою з буфету
  - Великою кількістю дівчат
  - Чергою на ліфт
  - Студентами з математичним складом розуму
16. Опишіть соціально-психологічний клімат в Вашій академічній групі.

17. Опишіть Ваше місце/роль в групі (мається на увазі як Ви відчуваєте себе в групі: лідером, сірою мишею, порушником дисципліни тощо).

18. Чи зав'язали Ви дружні відносини з одногрупниками?

- Так
- Ні
- Я в процесі

19. Як Ви оціните власне спілкування з одногрупниками/викладачами/адміністрацією університету?

- Все чудово, швидко знайшли спільну мову
- В перші дні було складно, але зараз все ок
- Не дуже, існують деякі проблеми
- Я соромлюсь спілкуватися з ними, мені складно ініціювати спілкування

20. Чи викликає у Вас тривогу думка про можливе спілкування з одногрупниками, викладачами? Чому?

21. Які теми найчастіше обговорюєте з одногрупниками окрім підготовки до занять?

- Особисте життя
- Роботу
- Соціально-політичне життя країни
- Масові заходи
- Який крутий у нас факультет
- Який поганий у нас факультет
- Задоволеність викладачами
- Незадоволеність викладачами

22. Уявіть, що зараз Ви йдете в університет, які емоції відчуваєте? Чому?

23. Подумайте та напишіть 5 слів, з якими у Вас асоціюється навчання.

24. Яка роль куратора в Вашій адаптації до навчання в університеті?

- Важлива, він/вона допомагає мені, розповідає про навчальний процес, радить як краще вчинити в тій чи іншій ситуації
- Нейтральна, лише передає інформацію про навчання через старосту
- Знаю як його/її звати і все
- Ніколи його/її не бачив, не знаю навіть як звати

25. Чи взаємодіє з Вами адміністрація факультету і чи допомагає це Вам в адаптації до навчання?

- Так, і це допомагає мені краще зрозуміти особливості навчання
- Так, взаємодіє, але мені не потрібні ці зустрічі
- Я особисто їх не знаю, але староста постійно передає від них інформацію
- Ні, але б я хотів/хотіла з ними зустрітись та поставити декілька запитань
- Ні, але це добре, я вважаю, ці зустрічі - марна трата часу

26. Чи є у Вас наставник – студент старшого курсу? Оцініть його рол у Вашій адаптації до навчання в університеті.

- Є, дуже допомагає
- Є, проте він/вона нічим не допомагає
- Немає, але було б чудово такого мати
- Немає, він/вона не потрібен (-на), впораюсь без них

27. З якими проблемами Ви зіштовхнулись під час перших тижнів навчання? Чи вдалося їх вирішити?

28. Оцініть Ваш рівень адаптації, де 1 – хочу назад в школу (попередній навчальний заклад), 5 – повністю адаптувався/адаптуваласьь.

29. Запропонуйте, що б могло поліпшити/пришвидшити Вашу адаптацію до університету.

## Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонд

**Інструкція:** у опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя - переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, підходящий, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6», де: «0» - це до мене абсолютно не відноситься; «1» - мені це не властиво в більшості випадків; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

### Текст опитувальника

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрої: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
- 76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

### **Показники і ключі інтерпретації**

«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$	«Самоприяття» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Прияття других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$	«Емоціональна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$	«Стремління к домінуванню» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 - 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 - 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 - 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 - 24
H		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 - 20



**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 відпочившим.
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 троцяти 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 всідіти 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 схвилюваним.
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 були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бути 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 поганій 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 бути 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 опитувальника

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
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, 160, 163

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

### Методика діагностики комунікативних та організаторських здібностей В. В. Синявського та В. А. Федоришина

**Інструкція:** «Пропонований вам тест містить 40 запитань. Прочитайте їх і дайте відповідь на всі запитання «так» або «ні». Майте на увазі, що питання мають загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтесь над деталями. Не слід витрачати багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі запитання вам важко відповісти. Тоді постарайтеся дати ту відповідь, яку ви вважаєте кращою. При відповіді на будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші слова та погоджуйте свою відповідь із ними. Відповідаючи на запитання, не намагайтеся справити приємне враження. Важливою є щирість при відповідях».

#### Текст опитувальника

1. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтесь?

2. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
3. Чи довго турбує вас почуття образи заподіяне кимось із ваших друзів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися у критичній ситуації, що склалася?
5. Чи прагнете ви до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
7. Чи правильно, що вам приємніше читати книжки чи займатися будь-якими іншими справами, ніж проводити час із людьми?
8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні ваших намірів, то чи легко ви відмовляєтесь від намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакт із людьми, які значно старші від вас за віком?
10. Чи любите ви вигадувати чи організовувати зі своїми друзями різноманітні ігри та розваги?
11. Чи важко вам входити в нові для вас компанії?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко ви встановлюєте контакт з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете домогтися, щоб ваші друзі діяли відповідно до вашої думки?
15. Чи важко освоюєтесь в новому колективі?
16. Чи правильним є твердження, що у вас не буває конфліктів з друзями через невиконання ними своїх обов'язків та зобов'язань?
17. Чи прагнете ви при нагоді познайомитися з новою людиною?
18. Чи чисто при вирішуванні важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас оточуючі і чи хочеться вам побути на одинці?
20. Чи правда, що звичайно ви погано орієнтуєтесь в незнайомій ситуації?
21. Чи подобається вам постійно бут серед людьми?
22. Чи виникає у вас роздратування, якщо не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте ви труднощі, незручність або ніяковість, якщо доводиться проявляти ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь в колективних іграх.
26. Чи часто проявляєте ініціативу при вирішенні питань, що торкаються інтересів ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви почуваетесь невпевнено серед малознайомих вам людей?
28. Чи правильним є твердження, що ви рідко прагнете довести свою правоту?
29. Чи вважаєте ви, що без особливих зусиль можете внести пожвавлення в малознайому для вас компанію?
30. Чи брали ви участь у громадській роботі школи?
31. Чи прагнете ви обмежити коло ваших знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи правильно, що ви не прагнете відстояти свою думку чи рішення, якщо воно не було зразу прийняте вашими товаришами?
33. Чи почуваетесь ви невимушено, потрапивши в незнайому для вас компанію?
34. Чи з бажанням ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви не почуваетесь впевнено і спокійно, коли доводиться що-небудь говорити великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтесь на ділові зустрічі чи побачення?
37. Чи правда, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтесь в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто ви ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

### Ключ

Комунікативні схильності: 1+, 3-, 5+, 7-, 9+, 11-, 13+, 15-, 17+, 19-, 21+, 23-, 25+, 27-, 29+, 31-, 33+, 35-, 37+, 39-.

Організаторські схильності: 2+, 4-, 6+, 8-, 10+, 12-, 14+, 16-, 18+, 20-, 22+, 24-, 26+, 28-, 30+, 32-, 34+, 36-, 38+, 40-.

$$K_k = \frac{K_x}{20}$$

### Шкала оцінок комунікативних схильностей

Кк	Qк	Рівень прояву комунікативних схильностей
0,10 - 0,45	1	Низький
0,46 - 0,55	2	Нижче середнього
0,56 - 0,65	3	Середній
0,66 - 0,75	4	Високий
0,76 - 1,00	5	Дуже високий

### Методика діагностики комунікативної толерантності В. В. Бойко

**Інструкція:** «Вам предстоит ответить на 45 вопросов, поделенных на 9 блоков, каждый из которых отражает особенности вашего поведения в определенных условиях общения. Воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов (0 баллов — неверно; 1 балл — верно в некоторой степени; 2 балла — верно в значительной степени; 3 балла — верно в высшей степени), чтобы выразить, насколько верны ниже приведенные суждения по отношению к вам. Будьте искренни, вы отвечаете для себя».

#### Тестовий матеріал к методике:

**1.**

1. Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.
2. Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.
3. Шумные детские игры переношу с трудом.
4. Оригинальные, нестандартные личности чаще всего действуют на меня отрицательно.
5. Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.

**2.**

1. Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.
2. Меня раздражают любители поговорить.
3. Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу.
4. Я тяготился бы разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.
5. Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня.

**3.**

1. Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, одежда).
2. Некоторые люди производят неприятное впечатление своим бескультурьем.
3. Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно не симпатичны мне.
4. Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.
5. Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.

**4.**

1. Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.
2. Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен.
3. Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.
4. Мне неприятны самоуверенные люди.

5. Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.

**5.**

1. Я имею привычку поучать окружающих.
2. Невоспитанные люди возмущают меня.
3. Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.
4. Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.
5. Я люблю командовать близкими.

**6.**

1. Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или в магазинах.
2. Жить в номере гостиницы с посторонним человеком — для меня просто пытка.
3. Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.
4. Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.
5. Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется.

**7.**

1. Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.
2. Меня часто упрекают в ворчливости.
3. Я долго помню нанесенные мне обиды теми, кого я ценю или уважаю.
4. Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.
5. Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него, тем не менее, обижусь.

**8.**

1. Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.
2. Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.
3. Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.
4. Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).
5. Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей.

**9.**

1. Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам.
2. Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.
3. Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.
4. Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколько странными людьми.
5. Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.

### **Интерпретация результатов**

Подсчитывается сумма баллов, полученных по всем девяти признакам. Максимальное число баллов — 135, по каждому из блоков — 15: 0-5 — высокий уровень толерантности; 6-10 — средний; 11-15 — низкий.



**Результати респондентів за методиками діагностики комунікативних здібностей та комунікативної толерантності**

Р-т	Шкали									
	КЗ	НІ	ВСЯЕ	КК	НПП	ППП	БЗПЗ	НВП	НДД	ПП
P1	80	5	3	5	6	2	1	2	0	0
P2	85	2	2	6	2	2	2	4	0	2
P3	80	5	9	6	7	7	2	3	1	1
P4	5	6	11	4	4	3	3	10	6	6
P6	35	3	2	8	7	5	6	7	0	3
P7	65	2	3	5	1	3	0	3	0	1
P8	55	11	6	13	11	11	15	13	9	15
P9	75	4	8	5	4	3	4	3	1	0
P10	45	6	3	6	2	3	0	7	1	3
P11	60	3	0	1	2	2	1	5	0	3
P12	90	3	4	6	4	8	4	6	2	3
P13	80	4	4	3	1	1	2	2	0	0
P14	40	6	2	8	10	2	3	3	3	7
P15	80	4	2	4	4	3	4	6	0	2
P16	90	4	4	5	2	3	3	2	0	5
P17	75	5	2	6	1	3	3	3	2	2
P18	55	3	3	2	3	3	1	5	6	4
P20	40	4	2	3	3	1	5	0	2	4
P21	65	7	5	3	4	2	2	2	3	4
P22	10	5	1	10	2	3	3	1	4	2
P23	70	7	4	4	2	8	4	6	2	4
P24	25	5	8	5	6	3	6	5	0	2
P25	45	2	2	3	2	2	1	0	2	4
P26	55	9	5	3	4	5	3	3	8	6
P27	60	5	2	5	3	4	1	4	2	2
P28	55	6	7	6	6	6	3	7	3	4
P29	25	5	7	11	8	2	4	6	5	5
P30	60	4	4	8	1	1	3	3	3	3
P31	20	7	6	6	3	8	4	6	2	6
P32	20	7	6	4	3	2	7	4	0	4
P33	65	6	5	7	3	7	3	4	1	0
P34	45	8	6	5	4	2	6	7	5	8
P35	40	3	2	4	4	2	5	4	0	6
P36	55	6	1	10	9	13	3	5	1	1
P37	45	4	4	5	2	4	6	4	1	0
P38	45	5	3	6	2	2	5	5	3	8
P40	55	4	3	7	3	2	3	2	2	4
P41	65	6	5	6	6	3	6	7	0	5
P42	30	4	3	4	4	1	4	3	0	0

P43	20	2	3	5	3	3	3	6	0	5
-----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Результати респондентів за методикою «Адаптивність»**

P-т	Шкали						
	D	A	B	C	I	G	H
P1	5	5	7	6	6	7	4
P2	4	4	6	6	6	7	5
P3	4	6	5	5	7	8	5
P4	2	4	3	6	6	5	5
P6	1	1	3	4	3	4	3
P7	3	4	6	5	5	6	4
P8	1	3	3	5	5	5	3
P9	3	3	7	4	6	7	4
P10	1	2	4	3	4	5	3
P11	1	2	4	6	5	4	5
P12	4	5	6	5	7	7	5
P13	1	1	6	3	4	4	4
P14	1	1	3	4	3	3	3
P15	2	3	6	3	5	5	4
P16	2	3	6	4	5	5	5
P17	5	5	7	6	7	7	5
P18	4	5	7	4	7	7	5
P20	4	5	4	6	7	5	7
P21	4	5	5	4	6	7	5
P22	1	1	1	3	1	2	3
P23	4	4	6	5	6	6	5
P24	1	1	5	4	3	3	3
P25	5	6	6	6	8	6	8
P26	1	1	4	3	3	3	3
P27	1	1	4	3	2	3	3
P28	1	1	3	4	4	4	4
P29	1	1	3	5	3	3	3
P30	1	2	5	5	5	5	5
P31	1	1	2	5	1	1	4
P32	1	1	3	4	2	2	4
P33	3	3	6	7	6	6	5
P34	1	1	3	5	1	3	2
P35	1	2	3	5	4	4	3
P36	1	2	3	3	4	4	3
P37	3	5	4	4	6	7	5
P38	1	1	3	4	2	3	2
P40	3	5	4	5	6	6	5
P41	2	4	4	5	6	8	4
P42	1	2	3	6	4	3	5
P43	2	4	3	6	5	5	5

### Результати респондентів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації

Р-Т	Шкали						
	A3	S3	L3	E3	I3	D3	НН
P1	75	100	84	77	74	40	13
P2	73	76	87	75	59	47	15
P3	88	97	85	93	88	80	3
P4	54	61	53	60	51	45	25
P6	50	38	68	50	55	22	13
P7	67	68	78	72	63	48	19
P8	57	59	59	68	62	58	22
P9	71	71	89	70	59	41	12
P10	63	78	65	46	60	41	21
P11	64	68	64	57	65	51	13
P12	73	70	81	70	78	66	15
P13	77	74	77	63	73	66	5
P14	51	49	51	44	54	14	10
P15	46	52	56	44	49	43	17
P16	80	80	83	69	80	52	5
P17	71	75	82	65	71	38	11
P18	82	88	72	96	79	83	7
P20	59	58	63	56	64	25	11
P21	71	72	72	73	85	57	18
P22	54	64	40	31	59	13	21
P23	70	71	75	59	66	51	9
P24	55	56	41	56	59	63	12
P25	89	100	79	100	100	54	10
P26	60	59	56	61	64	59	10
P27	56	58	55	46	62	53	13
P28	58	60	56	41	69	72	15
P29	50	51	46	30	55	57	11
P30	57	60	61	46	57	59	19
P31	35	37	37	27	45	22	23
P32	52	62	51	42	48	38	16
P33	69	84	65	64	64	52	15
P34	47	46	58	31	49	46	16
P35	56	59	56	45	66	52	14
P36	56	63	58	50	57	50	25
P37	68	75	69	71	64	65	15
P38	57	53	63	42	63	55	21
P40	75	81	64	63	91	46	6
P41	71	79	74	73	69	63	15
P42	61	81	59	52	57	56	17
P43	65	54	52	55	76	75	7

### Результати респондентів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації

P-т	Шкали											
	A1	A2	S1	S2	L1	L2	E1	E2	I1	I2	D1	D2
P1	142	46	54	0	35	8	24	7	40	10	5	15
P2	135	49	48	9	30	5	25	8	41	20	8	18
P3	166	22	59	1	30	6	29	2	53	5	17	8
P4	141	117	52	20	22	23	32	21	51	34	7	17
P6	123	123	34	34	27	15	26	25	54	31	4	28
P7	147	72	48	14	28	9	26	10	52	21	8	17
P8	149	108	50	21	22	18	32	15	64	28	15	21
P9	146	59	49	12	29	4	24	10	53	26	5	14
P10	165	93	63	11	29	18	23	26	57	27	10	28
P11	146	81	46	13	27	18	24	18	60	23	8	15
P12	170	60	56	15	30	8	31	13	70	14	15	15
P13	144	43	46	10	31	11	26	15	58	15	4	4
P14	76	73	28	18	14	16	16	20	27	16	1	12
P15	79	91	30	17	14	13	16	20	34	25	7	18
P16	154	37	52	8	29	7	29	13	56	10	10	18
P17	145	58	50	10	28	7	26	14	52	15	6	19
P18	168	35	61	5	28	13	27	1	61	11	15	6
P20	131	88	40	18	26	18	22	17	55	22	3	18
P21	157	62	50	12	26	12	28	10	66	8	10	15
P22	96	80	32	11	10	18	12	26	27	66	13	9
P23	138	59	49	12	31	12	19	13	49	18	9	17
P24	103	84	42	20	16	27	17	13	33	16	13	15
P25	156	18	64	0	26	8	28	0	46	0	6	10
P26	135	88	42	18	25	23	24	15	57	22	13	18
P27	152	115	46	20	25	24	25	29	73	31	12	21
P28	145	102	50	20	25	23	22	31	65	20	13	10
P29	127	127	46	27	21	29	15	34	63	36	10	15
P30	36	100	45	18	25	19	22	25	52	27	14	19
P31	85	152	26	27	14	28	14	37	47	41	4	27
P32	127	117	49	18	20	23	21	29	48	37	7	22
P33	165	72	60	7	28	18	22	12	61	24	14	25
P34	101	111	28	20	22	19	15	32	45	33	7	16
P35	147	114	44	19	25	23	23	28	68	24	12	22
P36	166	128	56	20	30	26	29	29	69	36	13	26
P37	142	64	48	10	28	15	27	11	51	20	13	14
P38	137	103	42	23	29	20	18	24	56	23	11	18
P40	137	44	50	7	24	16	23	13	47	3	7	16
P41	168	68	56	9	24	10	36	13	64	20	14	16
P42	131	82	49	7	23	19	23	21	48	25	11	17
P43	135	72	43	22	20	22	22	18	56	12	11	7

## Аналіз зв'язку комунікативних здібностей з шкалами методики «Адаптивність»

		D	A	B	I	G
КЗ	Кореляція Пірсона	,507**	,395*	,765**	,509**	,636**
	Знч.(2-сторон)	,002	,012	,000	,001	,000
	N	40	40	40	40	40

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння)

## Аналіз зв'язку комунікативних здібностей з механізмами соціально-психологічної адаптації

		A3	S3	L3	E3	I3	НН
КЗ	Кореляція Пірсона	,592**	,479**	,795**	,514**	,414**	-,349*
	Знч.(2-сторон)	,000	,002	,000	,001	,008	,027
	N	40	40	40	40	40	40

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння)

## Аналіз зв'язку комунікативних здібностей з механізмами соціально-психологічної адаптації

		A1	A2	S1	S2	L1	L2	E1	E2	I2
КЗ	Кореляція Пірсона	,330*	-,571**	,351*	-,488**	,639**	-,731**	,404**	-,520**	-,533**
	Знч.(2-сторон)	,038	,000	,026	,001	,000	,000	,010	,001	,000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння)

## Аналіз зв'язку комунікативної толерантності з механізмами соціально-психологічної адаптації

		НІ	ВСЯЕ	КК	НПП	ППП	БЗПЗ	НВП	НДД	ПП
A3	Кореляція Пірсона	-,371*	-,055	-,313*	-,323*	-,091	-,371*	-,408**	-,191	-,335**
	Знч.(2-сторон)	,018	,736	,050	,101	,577	,018	,009	,238	,035
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
A1	Кореляція Пірсона	-,065	,032	-,189	,013	,355*	-,140	,055	-,075	-,120
	Знч.(2-сторон)	,689	,843	,243	,936	,087	,390	,734	,644	,461
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
A2	Кореляція Пірсона	,391*	,116	,345*	,331*	,236	,372*	,508**	,216	,352*
	Знч.(2-сторон)	,013	,477	,029	,080	,143	,018	,001	,181	,026
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
S3	Кореляція Пірсона	-,246	-,046	-,266	-,223	-,095	-,390*	-,405**	-,210	-,430**
	Знч.(2-сторон)	,126	,777	,097	,166	,558	,013	,009	,193	,006
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
S2	Кореляція Пірсона	,228	,113	,331*	,320*	,192	,413**	,500**	,220	,436**
	Знч.(2-сторон)	,157	,488	,037	,056	,236	,008	,001	,173	,005
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
L3	Кореляція Пірсона	-,342*	-,088	-,261	-,238	-,052	-,268	-,274	-,286	-,338*
	Знч.(2-сторон)	,031	,588	,104	,140	,749	,095	,087	,074	,033
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
L2	Кореляція Пірсона	,349*	,142	,213	,238	,143	,226	,326*	,279	,305
	Знч.(2-сторон)	,027	,382	,186	,139	,380	,160	,040	,081	,056
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
E3	Кореляція Пірсона	-,285	,042	-,322*	-,082	,028	-,201	-,229	-,062	-,213
	Знч.(2-сторон)	,075	,795	,043	,615	,866	,214	,155	,702	,187
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
E2	Кореляція Пірсона	,295	,006	,336*	,141	,078	,198	,324*	,093	,252
	Знч.(2-сторон)	,064	,971	,034	,387	,634	,221	,042	,566	,116
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
I3	Кореляція Пірсона	-,312	-,114	-,249	-,159	-,059	-,313*	-,407**	-,075	-,111
	Знч.(2-сторон)	,050	,482	,121	,327	,717	,049	,009	,647	,497
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
I1	Кореляція Пірсона	,066	,053	-,018	,058	,336*	,037	,258	,115	,117
	Знч.(2-сторон)	,686	,745	,911	,721	,034	,821	,108	,480	,471
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
I2	Кореляція Пірсона	,296	,007	,417**	,062	,156	,243	,264	,210	,092
	Знч.(2-сторон)	,064	,964	,007	,704	,337	,130	,100	,193	,573
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40
D1	Кореляція Пірсона	,142	,182	,223	,113	,425**	,148	,249	,229	,045
	Знч.(2-сторон)	,381	,262	,168	,487	,012	,362	,121	,156	,784
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

D2	Кореляція Пірсона	,288	-,109	,270	,089	,329*	,233	,289	-,091	,123
	Знч.(2-сторон)	,071	,502	,092	,585	,038	,148	,070	,574	,451
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

\*\*. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння)

### Аналіз зв'язку комунікативної толерантності з шкалами методики «Адаптивність»

		D	B	I	H
НІ	Кореляція Пірсона		-,334*	-,353*	-,433**
	Знч.(2-сторон)		,035	,025	,005
	N		40	40	40
КК	Кореляція Пірсона		-,384*		-,426**
	Знч.(2-сторон)		,014		,006
	N		40		40
НПП	Кореляція Пірсона		-,339*		-,384*
	Знч.(2-сторон)		,045		,014
	N		40		40
БЗПЗ	Кореляція Пірсона		-,359*		
	Знч.(2-сторон)		,023		
	N		40		
НВП	Кореляція Пірсона	-,342*			-,409**
	Знч.(2-сторон)	,017			,009
	N	40			40
ППП	Кореляція Пірсона		-,031*		
	Знч.(2-сторон)		,121		
	N		40		
ПП	Кореляція Пірсона		-,438**		
	Знч.(2-сторон)		,005		
	N		40		

\*. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

\*\*. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння)

### Регресійний аналіз залежності особистісного адаптивного потенціалу від комунікативних здібностей та невміння особистості вибачати помилки

Сводка для модели

Модель	R	R квадрат	Скорректированный R квадрат	Стд. ошибка оценки
1	,481 <sup>a</sup>	,232	,212	1,259
2	,560 <sup>b</sup>	,314	,277	1,206

a. Предикторы: (константа) КЗ

b. Предикторы: (константа) КЗ, НВП

Дисперсионный анализ<sup>c</sup>

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
1	Регрессия	18,175	1	18,175	11,468	,002 <sup>a</sup>
	Остаток	60,225	38	1,585		
	Итого	78,400	39			
2	Регрессия	24,592	2	12,296	8,455	,001 <sup>b</sup>
	Остаток	53,808	37	1,454		
	Итого	78,400	39			

a. Предикторы: (константа) КЗ

b. Предикторы: (константа) КЗ, НВП

c. Зависимая переменная: D

Коэффициенты<sup>a</sup>

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1	(Константа)	,583	,517		1,128	,267
	КЗ	,031	,009	,481	3,386	,002
2	(Константа)	1,498	,660		2,271	,029
	КЗ	,027	,009	,425	3,059	,004
	НВП	-,163	,077	-,292	-2,101	,043

a. Зависимая переменная: D

**Регресійний аналіз залежності особистісного адаптивного потенціалу від комунікативних здібностей та невміння особистості вибачати помилки**



Сводка для модели

Модель	R	R квадрат	Скорректированный R квадрат	Стд. ошибка оценки
1	,592 <sup>a</sup>	,350	,333	9,686
2	,663 <sup>b</sup>	,439	,409	9,117

a. Предикторы: (константа) КЗ

b. Предикторы: (константа) КЗ, НВП

Дисперсионный анализ<sup>c</sup>

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
1	Регрессия	1919,622	1	1919,622	20,461	,000 <sup>a</sup>
	Остаток	3565,153	38	93,820		
	Итого	5484,775	39			
2	Регрессия	2409,474	2	1204,737	14,495	,000 <sup>b</sup>
	Остаток	3075,301	37	83,116		
	Итого	5484,775	39			

a. Предикторы: (константа) КЗ

b. Предикторы: (константа) КЗ, НВП

c. Зависимая переменная: АЗ

Коэффициенты<sup>a</sup>

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. ошибка	Бета		
1	(Константа)	46,709	3,980		11,737	,000
	КЗ	,315	,070	,592	4,523	,000
2	(Константа)	54,701	4,987		10,969	,000
	КЗ	,283	,067	,532	4,242	,000
	НВП	-1,422	,586	-,305	-2,428	,020

a. Зависимая переменная: АЗ

**План програми розвитку адаптаційних можливостей студентів через вдосконалення їх комунікативної компетентності**

**ЗАНЯТТЯ 1**

**Вправа «Хто я»**

**Мета:** знайомство учасників, зняття напруги.

**Хід роботи:** ведучий демонструє на екрані фото різних тварин та просить учасників обрати ту, яка їм підходить по духу. Далі кожен по черзі називає своє ім'я, чому його так назвали (історію імені), називає тварину, яку обрав та чому.

*(за допомогою цієї вправи в подальшому можна ділити учасників на групи)*

**Вправа «М'язова гімнастика»**

**Мета:** знання м'язової та емоційної напруги, формування відчуття безпеки.

**Хід роботи:** при виконанні цієї вправи, і під час напруги, і під час розслаблення окремих груп м'язів, ведучий просить учасників не забувати про дихання. Дихай животом, повільно і глибоко. Стеж за тим, щоб напружувалися тільки ті м'язи, які необхідні для виконання кожного руху. Решта м'язів повинна бути вільними і розслабленими. М'язи треба напружувати якомога сильніше і утримувати в цьому стані до повного виснаження. Після цього слід максимально розслабити їх. При виконанні кожного руху необхідно зосередити увагу на відчуттях в напружених і розслаблених м'язах.

1. Обличчя: підніми брови якомога вище і тримай їх в цьому стані до повного виснаження м'язів, які в цьому задіяні. Розслабся. Тепер сильно заплющ очі, потім розслаб їх. Рот: усмішка до вух; губи витягнуті в трубочку – “поцілунок”; розкрий рот якнайширше – нижня щелепа максимально відведена вниз. В кожному русі чергуються напруга і розслаблення.

2. Плечі: дотягнися плечем до мочки вуха, не нахилиючи голови. Розслабся. Те ж саме – з другим плечем. Відчуй, як плечі стають важчими.

3. Руки: обидві кисті міцно стисни в кулаки. Затримайся в такому положенні. Розслабся. Повинно з'явитися тепло і поколювання в пальцях.

4. Стегна і живіт: сидячи на стільці, підніми ноги перед собою. Тримай їх в такому положенні до виснаження в стегнах. Розслабся. Напруж протилежну групу м'язів. Розслабся і зосередься на розслабленні, яке відчувається у верхній частині ніг.

5. Ступні: сидячи на стільці, підніми п'яти високо вгору. Тільки п'яти! Повинна з'явитися напруга в ікрах і ступнях. Розслабся. Підніми носки. Відчуй напругу в ступнях і передній частині ніг. Розслабся. Прислухайся до відчуття в м'язах нижньої частини ніг.

6. Наступний етап: лежачи, не роблячи рухів, напружуй окремі групи м'язів, користуючись пам'яттю відчуттів. Дихання черевне!

**Виявлення учасників: «Що очікують від програми? Якого результату хочуть досягти?»**

**Встановлення правил**

- Цінувати час
- Говорити по черзі
- Говорити коротко і не часто, по темі
- Говорити тільки від свого імені
- Бути позитивними до себе та до інших (Бути +)
- Правило додавання (Я + Ти + Ми)
- Правило поваги до своєї і протилежної статі (♀ + ♂)
- Правило добровільної активності
- Правило конфіденційності

Перше наше правило - **Цінувати час**. Зверніть увагу на наш План проведення тренінгу. За досить короткий час нам доведеться розглянути досить складні проблеми. Тому давайте прийемо

це правило, яке зобов'язує нас бути уважними, не відволікатися від запропонованої теми обговорення, намагатися укластися у відведений для кожної справи час.

Наступні два правила – це правила ввічливості, які допоможуть нам виконати наше перше правило – берегти час. Отже, пропоную правило – **говорити по черзі**, не перебиваючи одне одного.

Нас тут багато, але думка кожного і кожної цінна і необхідна для наповнення нашої загальної скарбнички досвіду. Тому давайте будемо говорити **коротко і не часто**. Нехай ті з нас, хто може висловитися з усіх питань, дадуть можливість висловитися й іншим.

Давайте прийнемо правило **говорити тільки від свого імені**: «Я думаю..., я так вважаю..., на мій погляд...». Краще уникати висловлювань типу: «Всі так думають..., так всіма/ скрізь заведено..., всі так вважають..., всі жінки такі..., всі чоловіки так чинять..., так завжди було/ не було...» і тому подібні. Якщо наводиться інформація, отримана з певних джерел (книг, статей, повідомлень ЗМІ), то потрібно зазначити це джерело.

Наступне наше правило - **Правило «плюс»**. Давайте домовимося висловлювати позитивні ідеї і пропонувати позитивні дії, шанувати себе й інших.

Давайте прийнемо **правило Додавання**, тобто правило уваги і поваги до всіх присутніх. Мова іде про толерантність, повагу до чужих думок і висловлювань. Це означає, що думки й ідеї додаються до вже висловлених, а не заперечують їх. Отже, на одне запитання може бути безліч правильних відповідей, тому що це погляд і позиція різноманітних людей.

Ми домовилися шанувати себе й інших, тому давайте прийнемо правило: шануючи себе, будемо **шанувати свою і протилежну стать**, а також не будемо утискати права людей протилежної статі. Накладемо заборону на образливі висловлення щодо статі, дурні і недоречні жарти на цю тему. Будемо уважними до проблем людей різних статей.

Правило **добровільної активності** означає, що якщо під час виконання справи потрібний/ потрібна людина для виконання певного завдання, то присутні мають право пропонувати тільки свою кандидатуру.

Правило **конфіденційності** означає, що інформація про приватне життя присутніх, яка прозвучить на заняттях, не повинна обговорюватися; вона має залишитися в нашому дружньому колі.

#### **Вправа «Запам'ятай ім'я»**

**Мета:** допомогти учасникам запам'ятати імена інших.

**Хід роботи:** «Ви вже почули як звати учасників та історії їх імені. Наразі пропоную потренувати свою пам'ять, згадати, кого ви запам'ятали, назвати ім'я та додати до нього прикметник, яким ви опишете цю людину і який повинен починатися на букву, що і ім'я. Та людина, яку ви називаєте, підтверджує/спростовує вашу думку і вказує на наступного учасника» і так поки не назвуть всіх».

#### **Вправа «НАУ: з першого дня до сьогодні»**

**Мета:** з'ясувати емоційний стан учасників, ступінь адаптації до ЗВО, навчитись працювати в команді

**Хід роботи:** учасники повинні скласти історію свого перебування в НАУ з першого дня до сьогодні. Притому повинні зробити це по черзі, кожен з них пише по реченню так, щоб вийшла історія і всім сподобалась.

#### **Питання по завершенню вправи:**

Чи сподобалась вам історія? Чому?

Які емоції виникали у вас під час читання історії?

Що хотіли б змінити в цій історії? Чому?

Що хотіли б додати або прибрати з історії взагалі? Чому?

#### **Вправа «Пін-Понг»**

**Мета:** навчитись працювати в команді, з'ясувати відношення учасників до навчання та НАУ

**Хід роботи:** Учасники діляться на 2 команди. Обирають 2 капітанів. Далі учасники по черзі кажуть слова-асоціації до «НАУ та навчання». Гравець однієї команди каже слово-асоціацію, його підхоплює гравець іншої команди, записує і у відповідь каже своє слово. І так до кінця. Далі

учасники, які записали собі слово, повинні придумати пораду, в якій би звучало це слово і був вказаний спосіб конструктивного його використання. Наприклад, слова «радість», «восьмьорка»:

«Якщо хочеш отримувати від навчання радість, виконуй всі завдання вчасно»;

«Хочеш смачно поїсти/побачити гарних дівчат/вивчити англійську, тоді тобі в восьмьорку».

Надалі ці корисні поради можна використовувати для майбутніх першокурсників, аби вони легше проходили процес адаптації

### **Підведення підсумків. Зворотній зв'язок.**

#### **Вправа «Сьогодні я...»**

**Мета:** з'ясувати, з яким придбанням учасники йдуть з тренінгу.

**Хід вправи:** учасники по черзі висловлюються «Сьогодні я дізнався/отримав/зрозумів/познайомився....., тому я відчуваю/знаю/можу/зможу.....».

## *ЗАНЯТТЯ 2*

#### **Вправа «Пелюстки»**

**Мета:** зниження емоційної напруги, знайомство учасників, пригадати імена

**Хід роботи:** ведучий пропонує на вибір учасникам декілька квітів з різною кількістю пелюсток. Вони мають обрати собі одну, яка найбільш сподобалась. Потім порохувати пелюстки і розповісти стільки фактів про себе, скільки пелюсток у квітці.

#### **Вправа «Згадай правило»**

**Мета:** пригадати правила роботи під час тренінгу

**Хід роботи:** ведучий розповідає ситуації, в яких порушуються правила роботи. Учасники повинні сказати, яке саме правило тут порушується і як це виправити або як має бути в ідеалі.

#### **Вправа «Випади»**

**Мета:** навчитись конструктивно реагувати на випадки та запобігати конфлікту

**Хід роботи:** ведучий розповідає, що таке «випади», які вони бувають та що з ними робити. Далі учасникам пропонується декілька варіантів випадів, пов'язаних з навчальною діяльністю та студентським життям загалом. Вони повинні спочатку відповісти на них так, як би відповіли в звичайному житті, а потім – проаналізувати та обрати більш конструктивний шлях.

#### **Мозковий штурм «Комунікативна компетентність»**

**Мета:** вдосконалення навичок роботи в команді, з'ясувати, що таке комунікативна компетентність

**Хід роботи:** учасників просять записати собі слова-асоціації до слова «комунікативна компетентність». Далі їх ділять на дві команди, вмикають режим «Підгрупа» (коли учасників онлайн-зустрічі розділяє на дві кімнати) та просять подумати і зобразити (може хтось один із команди робити це в Paint, Point або Google Малюнок та демонструвати іншим), що таке комунікативна компетентність і що вона включає в себе, використовуючи ті слова, які вони собі записали. Далі команди по черзі представляють свої роботи та пізніше складають одну цілісну модель.

#### **Питання після презентації остаточної моделі:**

В яких галузях важливо, щоб людина мала розвинену комунікативну компетентність?

Чи впливає комунікативна компетентність на адаптацію студентів до навчання в ЗВО? Чому?

Як ви оцінюєте власну комунікативну компетентність?

Що допомагає Вам встановлювати гарні взаємовідносини з оточуючими?

Що допомагає/заважає Вам швидко адаптуватися до нових умов?

#### **Вправа «Я та ідеальний першокурсник»**

**Мета:** виявити та усвідомити свої сильні та слабкі сторони

**Хід роботи:** «В попередній вправі ми з'ясували, що таке «комунікативна компетентність» та які складові вона має. Прошу вас взяти аркуш паперу та намалювати на ньому дві піраміди, як ось ця (показати учасникам зразок). Тепер уявіть, що перша піраміда, то ідеальний першокурсник, який прийшов 1 вересня на заняття і за один день відчув себе в університеті як вдома: швидко запам'ятав

всіх однокласників, їх імена, одразу зрозумів як орієнтуватися в розміщенні аудиторій, з викладачами майже на ти спілкується, наче знає їх вже років 10, знає всі вимоги викладачів і як в кого можна списати і т.д.. Згадайте, які складові має комунікативна компетентність та позначте їх рівень прояву на піраміді «Ідеальний студент». Тепер гляньте на піраміду поруч. Це ви. Зробіть те ж саме, що і з першою пірамідою, але зараз позначте як ці складові проявляються у вас».

**Питання:**

Чи схожі ваші піраміди між собою?

Яка піраміда вам подобається більше?

Що/Чого не вистачає іншій піраміді?

Що потрібно зробити, щоб піраміда стала ідеальною?

Що вам заважає це зробити?

Які ваші подальші дії, щоб досягти високого рівня прояву комунікативної компетентності?

**Підведення підсумків**

Що нового ви дізналися сьогодні?

Як ви можете використовувати це в реальному житті?

Що б ви хотіли дізнатися, але не дізналися?

**ЗАНЯТТЯ 3**

**Вправа «Бульбашка»**

**Мета:** зниження емоційної напруги, усвідомлення свого емоційного стану, налаштування на роботу

**Хід роботи:** «Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення або місцевість, де ви перебуваєте. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі предмети один за одним у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть подумки самому собі: «Ось – дерево, це береза. Ось – стовп. Собака пробігла ...» У приміщенні: «Це – коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів ...» і т.д.. Поверніться до монітора комп'ютера/телефона, згадайте, з якою метою ви приєдналися до зустрічі, посміхніться та помахайте рукою іншим учасникам».

**Вправа «Хто це?»**

**Мета:** з'ясувати, якими учасники бачать один одного, допомогти учасникам усвідомити свою цінність

**Хід роботи:** ведучий просить одного з учасників подумати та описати в декількох словах його чесноти, які він встиг в ньому помітити. Учасник має записати їх в чаті зустрічі, а інші мають відгадати, про кого він написав. Далі продовжує той, кого описали і так до кінця.

**Вправа «Перефразуй»**

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити свою цінність

**Хід роботи:** учасники по черзі називають свої негативні чесноти, на їх думку, а решта повинні сказати «*Так, ти інколи буваєш..., проте ти ...*» або «*Так, ти справді буваєш..., проте це допомагає тобі...*».

**Вправа «Хода впевненості»**

**Мета:** навчити учасників відчувати впевненість в собі та зрозуміти її зв'язок з тілом

**Хід роботи:** ведучий вмикає музику та звертається до учасників: «Перш за все, налаштуйтеся на музику, відчуйте своє тіло, глибоко подихайте. Почніть переміщатися по кімнаті, робіть рухи, які вважаєте потрібними (крутіться, підстрибуйте, рухайте руками і т.д.). А тепер уявіть себе абсолютно невпевненою людиною. Згорбтесь, відчуйте себе пригніченим. Походіть так 3 – 5 хвилин. Прислухайтеся до своїх відчуттів. Відчуйте, ніби впевненість повністю покинула вас». Ведучий змінює музику на іншу, більш позитивну та приємну і продовжує: «Тепер, навпаки, відчуйте, як вас наповнює впевненість, як ви стаєте все впевненішими і бадьорішими. Розпряміть спину, розправте плечі, крокуйте з гордо піднятою головою. Кроки – великі, впевнені».

**Питання:**

Які зараз емоції Ви відчуваєте?

Які емоції Ви відчували під час першої частини вправи?  
Який стан Вам сподобався більше?  
Що Вам заважає/допомагає почуватися впевненим в собі?

### **Вправа «Афірмації»**

**Мета:** навчити учасників методам/прийомам формування почуття впевненості в собі

**Хід роботи:** ведучий просить учасників відкрити додаток Google Малюнки, посилання на які їм відправлені в особисті повідомлення. Кожен з учасників спочатку відкриває посилання на свій малюнок. Їм потрібно скласти на половині аркушу пам'ятку, яка містить афірмації – короткі висловлювання, що налаштовують на позитивний лад та зробити її візуально гарною (доповнити картинками, символами, рамками тощо), щоб вона їм подобалась, але графічно оформити вони повинні увесь аркуш. Після цього вони зберігають свою роботи і виходять з цього аркуша.

Далі вони повинні відкрити ще одне посилання (це посилання на пам'ятку іншого учасника) і на вільній сторінці дописати афірмації, які на їх думку будуть корисними та ефективними для нього. Вони також зберігають даний файл та виходять з нього.

Учасники не знають, хто дописував їм афірмації, проте знають, кому пишуть вони.

Після цього учасники розглядають готові пам'ятки та діляться враженнями.

### **Вправа «Ресурс»**

**Мета:** усвідомлення учасниками власних ресурсів

**Хід роботи:** ведучий просить учасників згадати останній тиждень, що відбувалось протягом нього та що приносило їм задоволення. Далі вони повинні записати ці предмети, речі, поняття та проаналізувати, як часто їх використання викликає у них позитивні емоції. Ті поняття, які часто/постійно викликають переживання радості, спокою, задоволення є ресурсними для учасників.

Ведучий просить додати ці речі до пам'ятки та звертатися до неї у критичних ситуаціях.

Також ведучий звертає увагу на те, що дану пам'ятку можна доповнити і після зустрічі.

### **Підбиття підсумків**

Як отримана інформація під час заняття може бути пов'язана з комунікативною компетентністю?

Як Ви можете застосовувати отримані знання сьогодні в реальному житті?

Що було корисним для Вас із сьогоднішнього заняття?

**Ведучий:** «Пропоную поаплодувати собі та іншим учасникам за роботу на сьогоднішньому занятті. Розпочинаю я. Називаю своє ім'я, починаю плескати в долоні та передаю естафету далі і так доти, поки всі не будуть аплодувати».

## *ЗАНЯТТЯ 4*

### **Вправа «Увага»**

**Мета:** активізувати учасників, налаштування на роботу

**Хід роботи:** ведучий просить учасників підвестися: «Я зараз буду давати вам команди, які ви маєте виконати швидко:

- Згадайте, який сьогодні день?
- Котра зараз година?
- Підстрибніть 4 рази.
- Присядьте 6 разів.
- Покрутіться навколо себе 3 рази.
- Підніміть ліву руку.
- Знайдіть очима білий колір.
- Помахайте учаснику в чорній футболці.
- Ви готові до заняття?».

Учасники мають впевнено сказати «ТАК», після чого вправа завершується.

**Ведучий:** «Сьогодні наше заняття буде присвячено 2 темам – роботі в групі та формам спілкування».

### **Вправа «Акваріум»**

**Мета:** налагодити комунікацію, навчитися слухати інших та змінювати свою думку відповідно до сказаного

**Хід роботи:** розподілити групу на 3 команди по 6 осіб, 1 людину визначити модератором і 1 – буде робити загальний висновок. Запропонувати їм обміркувати вплив навичок комунікації на адаптацію людини в соціумі. Одна команда має визначити негативні наслідки, друга – позитивні, третя – що ці явища не взаємопов'язані. Потім команди повертаються до загальної зустрічі. Вони командою по черзі вмикають звук і починають аргументовано доводити свою точку зору, а інша команда спостерігає за усім цим з вимкненим звуком. Під час обговорення член команди «суперника» може зайняти місце людини, що «сидить зараз в колі» і висловити свою думку стосовно позиції, що розглядається. Варто слідкувати за перебігом дискусії, аби не почався хаос (це обов'язок модератора) В кінці роботи слід запитати, які нові знання були отримані під час обговорення.

### **Вправа «Крізь монітор»**

**Мета:** формування взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

**Хід роботи:** один з учасників загадує певний текст, записуючи його на папері або пише повідомленням ведучому тренінгу. Далі вимикає звук в своєму комп'ютері та передає інформацію за допомогою міміки та жестів. Решта гравців розповідають про те, що вони зрозуміли.

Ступінь збігання тексту, який було відтворено більшістю гравців, і тексту, записаного одним із учасників, свідчить про вміння встановлювати контакт.

#### **Питання:**

Що було складного під час вправи?

Що сподобалось більше: демонструвати інформацію чи відгадувати? Чому?

Як ви вважаєте, що допомагає людям передавати інформацію, коли вони не можуть говорити?

Яка роль жестів на міміки під час взаємодії з іншими?

### **Вправа: «Передати інтонацію»**

**Мета:** розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію у спілкуванні; розширення експресивного репертуару учасників

**Хід вправи:** учасникам пропонується поекспериментувати – по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: «Алло», «Скільки можна тебе чекати?». Можна запропонувати такі варіанти висловлення фрази: із задоволенням, радістю, гордістю, роздратуванням, злістю, захопленням, натхненням, сумом, страхом тощо. Потім кожному учаснику ведучий в чаті пише фразу. Завдання в тому, щоб сказати одну й ту саму фразу, надаючи їй спочатку прямого, потім протилежного змісту за допомогою інтонації.

Обговорення.

**Ведучий:** «Протягом карантину ми зрозуміли наскільки важливим є вміння спілкуватися по телефону та листуватися поштою. Існують певні правила, що регламентують дані форми спілкування, а також їх структура. Зараз на екрані (ведучий демонструє свій екран) ви бачите загальну структуру телефонної розмови. Пропоную спробувати розіграти декілька ситуацій, щоб закріпити даний матеріал. Отож, ситуації наступні:

«Студент телефонує викладачу, щоб домовитись про зміну дедлайну для виконання завдання»;

«Ірина дзвонить своїй старості групи, аби попередити, що вона захворіла та передала цю інформацію викладачам»;

«Олексій телефонує в деканат, щоб дізнатися, чи можна взяти у них довідку про те, що він навчається в цьому ЗВО».

Ведучий обирає бажаних розіграти ситуації, а інші спостерігають, порівнюють структуру діалогу з наведеною на екрані, коментують та роблять зміни.

Ситуації можна програти спочатку у довільній формі, а потім вже за зразком, щоб одразу була очевидна різниця.

**Дедучий:** «Не менш важливим є і електронне листування. Зараз на екрані ви бачите 2 приклади листів. Який, на вашу думку, відповідає вимогам, а який ні? Чому? Спробуйте перебудувати перший лист так, щоб він відповідав правилам оформлення».

**Ведучий:** «Щоб закріпити пройдене, пропоную відправити одне одному листи на різну тематику після сьогоднішнього заняття. В чат нашої групи надішлю таблицю, в якій буде вказано кому ви маєте відправити лист та якого типу цей лист (лист-прохання, лист-вдячності тощо). Людина, яка отримує лист має на нього вам відповісти».

### **Підбиття підсумків**

## *ЗАНЯТТЯ 5*

### **Вправа «Ім'я»**

**Мета:** усвідомити свої сильні та слабкі сторони як студента

**Хід роботи:** учасники записують по вертикалі своє ім'я. Далі мають на кожен літеру написати прикметник, який би охарактеризував їх як студента.

### **Вправа «Хто я?»**

**Мета:** усвідомити соціальні ролі, в яких людина може заходитись загалом та в університеті зокрема

**Хід роботи:** учасникам пропонується розділити аркуш паперу (можуть працювати в Word) на 4 частини (стовпчики). Далі в 1 стовпчик – записуємо соціальні ролі, які ми виконуємо в соціумі, 2 – залишаємо пустим, 3 – соціальні ролі, які виконуємо в ЗВО, 4 – пустий. Після того як всі впорядуються, ведучий пропонує проранжувати ролі, де ранг №1 належить ролі, яка найбільш важлива та найчастіше використовується. Наступним кроком учасники повинні порівняти, наскільки важливі ролі в ЗВО співпадають з важливими ролями, які вони виконують в суспільстві.

### **Питання:**

Які ваші обов'язки та права в вказаних соціальних ролях?

Як пов'язані Ваші ролі між собою?

Як впливає успішне виконання соціальної ролі на Ваше самопочуття?

Які внутрішні/зовнішні чинники впливають на адаптацію Вами до соціальної ролі та успішне її виконання?

### **Вправа «Я в університеті»**

**Мета:** закріпити в учасників можливість конструктивного використання статутно-рольових позицій у спілкуванні

### **Хід роботи:**

Ведучий: «Всі ви чули про еґо-стани особистості в процесі спілкування - «Батько», «Дорослий», «Дитина», запропоновані Е.Берном. Зараз ми з вами спробуємо поспілкуватися між собою саме з цих позицій. Для початку нам потрібно уявити ситуацію/проблему, в якій вони можуть проявитися або уже проявлялися у вашому житті. Які будуть пропозиції?»

З ситуацією визначилися, тепер нам потрібні дійові особи. В кого є бажання?

Шановні актори, зараз вам потрібно буде програти дану ситуацію з максимальною іронією та сарказмом, які ви тільки можете уявити.

### *Програвання ситуації*

Дякую за чудову гру!

Тепер пропоную обрати нову ситуацію, пов'язану з вашим навчанням в університеті та програти її також з позицій «Батько», «Дорослий», «Дитина». Яку ситуацію ви б хотіли зараз побачити?

Нам знову потрібні актори. Пропоную обрати нових учасників. Є бажачі?

Шановні актори, зараз вам потрібно буде програти дану ситуацію навпаки з максимальною реалістичністю.

### *Програвання ситуації*



І останній виступ – це повторення цієї ж ситуації, але в даному випадку всі актори знаходяться в позиції «Дорослий» і намагаються досягти конструктивного рішення ситуації. Також пам'ятаємо, в яких соціальних ролях ми знаходимось в цій ситуації.

Хто буде акторами?

#### *Програвання ситуації*

Зараз пропоную програти ще одну ситуацію, відмінну від попередніх і одразу з урахуванням позицій особистості у процесі спілкування та бажання досягти успіху. Учасниками стануть ті студенти, які ще не були в ролі актора.

#### *Програвання ситуації*

##### **Питання:**

1. На вашу думку, яка ситуація має найбільше шансів для досягнення успіху всіма учасниками? Чому?
2. Що допомогло в даній ситуації учасникам знайти конструктивний вихід?
3. Як впливають особистісні риси людини на її взаємодію з іншими?
4. Що заважає людям конструктивно вирішувати проблемні ситуації? Чому?
5. Вам легше поступово програти ситуацію та розбирати її на елементи для побудови конструктивного діалогу чи можете одразу побудувати діалог з позиції «Дорослий»?
6. В яких ситуаціях важливо/неважливо виступати з позиції «Дорослий»?
7. Чи варто поруч з цим враховувати соціальні ролі, в яких ви знаходитесь? Чому?»

#### **Підбиття підсумків**

### *ЗАНЯТТЯ 6*

**Ведучий:** «Всім привіт! Сьогодні ми з вами будемо конфліктувати, але конфлікт це не завжди негатив, існують і позитивні його функції, тому конфліктувати будемо правильно, з нахилом на позитив. І давайте одразу подумаємо, які ж негативні та позитивні функції має конфлікт? Прошу їх озвучити.

#### **Вправа «Моя конфліктологічна позиція»**

**Мета:** стимулювання внутрішніх ресурсів, розвиток інтересу до самопізнання, упевненості в своїх можливостях, виявлення шляхів подальшого професійного розвитку.

**Хід роботи:** у верхній частині аркуша паперу пишеться своє ім'я. Нижче вказується все, в чому виявляється «конфліктологічна позиція». Аркуш ділиться вертикальною лінією на дві частини. Ліва частина позначається знаком «+», права – знаком «-». У частині з позначкою «+» перелічується все, що сприяє вияву та стійкості власної конфліктологічної позиції, розвитку творчості, під позначкою «-» те, що заважає її вияву та гальмує її прояв. Пропонується поміркувати й написати, що саме необхідно зробити для подолання всіх перелічених «перешкод».

##### **Питання:**

1. Ваші враження від вправи?
2. Що може бути «перешкодами» для формування власної конфліктологічної позиції?

#### **Вправа «Суперечка за присутності свідка»**

**Мета:** навчитися правилам конструктивного діалогу та активно слухати партнера

**Хід роботи:** учасники тренінгу об'єднуються в трійки. Один із членів трійки виконує роль «спостерігача-контролера». Його завдання — стежити за тим, щоб учасники суперечки здійснювали підтримку висловлювань партнерів, не пропускали другого такту («розуміння») і під час парафраза використовували «інші слова». Двоє інших членів трійки попередньо вирішують, яку з альтернативних позицій вони посідають, розпочинають суперечку на обрану ними тему, дотримуючись триактної схеми ведення діалогу. Під час виконання вправи учасники міняються ролями, тобто роль «спостерігача-контролера» по черзі виконують усі члени трійки.

##### **Питання:**

1. Хто з партнерів не зрозумів іншого: той, хто говорив, чи той, що слухав?
2. Кому з учасників не вдалось зрозуміти іншого?

3. Які відчуття від спостереження мав «спостерігач»? Чи складно було йому утриматися від втручання в конфлікт?

**Вправа «Стратегії конфліктної поведінки»**

**Мета:** формування вміння використовувати стратегії конфліктної поведінки в різноманітних ситуаціях навчальної діяльності, виявляти доцільність їх застосування в тому чи іншому випадку.

**Хід роботи:** учасники гри ознайомлюються з інформацією, що дії людини в конфліктній ситуації часто є подібними до поведінки тварин:

- перша стратегія – «черепашка» – людям цього типу притаманне бажання сховатися від проблем під «панцир». Це представники позитивного консерватизму, у спокійній ситуації вони підтримують колег, але в складній ситуації можуть підвести;

- друга стратегія – «акула» – головним для людей цього типу є досягнення мети та виконання виробничих завдань. Їх не хвилює ставлення колег («Ваша любов мені ні до чого»). «Акули» є важливими для колективу, оскільки, рухаючись до власної мети, вони можуть вивести колектив зі складної ситуації;

- третя стратегія – «ведмежа» – люди цього типу намагаються згладжувати гострі кути для того, щоб у колективі були дружні стосунки. Знаючи турботи й інтереси кожного, вони вчасно підтримують у важку хвилину. Але при цьому вони можуть повністю забути кінцеву мету своєї діяльності, тому що для них найбільш важливим виявляються людські стосунки;

- четверта стратегія – «лисиця» – представники цього типу завжди прагнуть досягти компромісу. Вони не просто хочуть, щоб усім було добре, але стають активними учасниками будь-якої діяльності, іноді навіть через хитрощі та обман, намагаючись досягти мети;

- п'ята стратегія – «сова» – представники цього типу ніколи не будуть уникати складних ситуацій, проте вони можуть пожертвувати добрими стосунками заради обраної мети. Вони обирають стратегію чесно й відкритої боротьби.

Учасникам пропонується кілька конфліктологічних ситуацій, розвиток яких вони розігрують в парах. Розподіл ролей можна вести за бажанням – хто з ким хоче бути разом у грі. Далі пропонується продемонструвати стратегії конфліктної поведінки в різноманітних ситуаціях навчальної діяльності.

**Питання:**

1. Які Ваші враження від роботи Вашої групи та колег з інших груп?
2. Який досвід Ви отримали у ході гри?
3. Чи хотілося вам змінити свою поведінку в ході гри? Чому?

**Підбиття підсумків**

Учасникам необхідно розгадати філворд, знайти в ньому слова та скласти вислів про конфлікт. Слова вказані в називному відмінку, тому їх можна змінювати.

*Вислів: «Конфлікт завжди владнає мудрець, який володіє собою»*

я	к	и	й	а	ю	п	і	і	т
у	л	ю	б	о	щ	и	р	и	е
н	в	к	о	н	ф	л	і	к	т
і	л	щ	с	а	ш	у	к	а	м
к	а	с	а	к	с	е	а	м	у
у	д	о	л	к	е	б	р	а	д
н	н	и	щ	к	о	н	т	т	р
а	а	т	з	а	в	ж	д	и	е
и	т	і	д	о	в	н	и	к	ц

д	с	м	а	л	о	о	с	с	ь
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1. Що ви зрозуміли з цього вислову?
2. Чому саморегуляція важлива для конструктивного виходу з конфлікту?

## ЗАНЯТТЯ 7

### Вступне слово ведучого

#### **Вправа «Ваш сценарій»**

**Мета:** визначити яким учасники бачать власне життя: теперішнє і майбутнє у ЗВО.

**Хід роботи:** Візьміть олівець і папір і напишіть відповіді на наступні питання. Працюйте швидко, покладаючись на інтуїцію, записуйте першу відповідь, яка прийде в голову. Яка назва у вашого сценарію? Що це за сценарій? Веселий або сумний? Переможний або трагічний? Цікавий або нудний? Потім опишіть останню сцену: чим закінчується ваш сценарій?

Збережіть ваші відповіді, до яких можна повернутися знову, зібравши побільше інформації про сценарії життя.

#### **Вправа «Долоня»**

**Мета:** уточнити цілі, усвідомити особистісні ресурси, які допоможуть у досягненні поставленої мети.

**Хід вправи:** учасникам пропонують обвести контур своєї руки на аркуші паперу. У кожному пальці написати мету на найближчі три роки, а в центрі долоні – те, на що чи на кого можна обіпертися під час її досягнення.

Психологічний коментар: актуалізація власних цілей, усвідомлення особистісних ресурсів, які допоможуть у досягненні задуманого, а саме: поставленої мети.

#### **Мозковий штурм «Наслідки негативного мислення»**

**Мета:** закріпити розуміння впливу негативних думок на життя людини.

**Хід роботи:** ведучий називає слово-наслідок, а учасникам пропонується висловити свою думку з цього приводу.

Слова-наслідки:

- Стрес.
- Агресія.
- Хвороби (коли людина допустила помилку в силу якихось причин і потім постійно себе карає за це, переконуючи саму ж себе в тому, що вона погана і на краще не заслуговує, в неї з'являються хвороби нирок тощо).

- Конфлікт (до конфлікту може приводити переконання про те, що хтось гірший за мене самого, негативне ставлення до якостей та рис іншої людини).

- Невдача (негативне мислення провокує появу постійних невдач, так як людина, потерпівши поразку бодай один раз, починає себе налаштовувати на те, що у неї більше ніколи і нічого не вийде).

**Питання:**

1. Які негативні думки переслідують вас, коли ви розпочинаєте якусь справу?
2. Що ви відчуваєте в цей момент?
3. Як можна їх побороти?

#### **Вправа «Зміни негативні думки на позитивні»**

**Мета:** закріплення отриманих знань.

**Хід роботи:** ведучий просить учасників пригадати невдачі протягом першого місяця навчання, наслідки яких і зараз впливають на їхнє життя, поведінку і самопочуття. Кожен з учасників записує на папері декілька речень зі спогадами про неприємні події. Після цього ведучий просить замінити негативні думки на позитивні.

**Питання:**

1. Чи виникали якісь труднощі під час виконання вправи?
2. Чи змогли б ви попередити неприємні події? Як саме?

## Підведення підсумків

### Вправа «Впроваджуємо результати»

**Мета:** пригадати інформацію, що була висвітлена під час тренінгової програми, та зрозуміти, як її можна використати в реальному житті

**Хід роботи:** всі учасники діляться на 3 групи і кожна група протягом 10 хв. готує презентацію та пише на папері тези або малює схеми, малюнки тощо для виступу за такими темами (працюють в Google Slides):

1 група готує виступ, що підсумовує: основні пункти того, що було розглянуто під час тренінгової програми;

2 група надає комплекс заходів, які можуть бути застосовані відповідно до отриманих знань, в реальному житті;

3 група - які можуть виникнути перешкоди при застосуванні отриманих знань в реальному житті і як ці перешкоди подолати.

Групи презентують свої висновки і напрацювання, а інші групи можуть доповнювати і додавати свої ідеї. Тренер може направляти дискусію та додавати свої пропозиції до висновків, запропонованих учасниками, робити узагальнюючі висновки.

### Пройти гру

<https://quizizz.com/join?gc=54422846>

**Статистичний розрахунок ефективності впроваджуваної програми для розвитку особистісного адаптаційного потенціалу особистості за t-критерієм Стьюдента**

№	Вибірка 1 (В.1)	Вибірка 2 (В.2)	Відхилення (В.1 - В.2)	Квадрати відхилень (В.1 - В.2) <sup>2</sup>
1	5	5	0	0
2	4	7	-3	9
3	2	7	-5	25
4	3	5	-2	4
5	1	1	0	0
6	3	5	-2	4
7	4	8	-4	16
8	1	1	0	0
9	2	2	0	0
10	4	5	-1	1
11	1	8	-7	49
12	5	6	-1	1
13	1	7	-6	36
14	1	3	-2	4
15	1	1	0	0
16	1	7	-6	36
17	1	1	0	0
18	2	3	-1	1
19	1	1	0	0
20	2	7	-5	25
Суми:	45	90	-45	211

**Результат:  $t_{emp} = 4.2$**

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2.09</b>	<b>2.86</b>

**Відповідь:**  $H_0$  відхиляється. Кореляція між В.1 та В.2 є статистично значущою.

**Статистичний розрахунок динамічних зрушень інтегрального показника адаптації  
внаслідок впровадження психокорекційної програми за t-критерієм Стьюдента**

№	Вибірка 1 (В.1)	Вибірка 2 (В.2)	Відхилення (В.1 - В.2)	Квадрати відхилень (В.1 - В.2) <sup>2</sup>
1	75	64	11	121
2	73	92	-19	361
3	54	92	-38	1444
4	67	63	4	16
5	57	50	7	49
6	71	58	13	169
7	73	95	-22	484
8	51	61	-10	100
9	46	72	-26	676
10	70	70	0	0
11	55	93	-38	1444
12	89	57	32	1024
13	60	50	10	100
14	50	82	-32	1024
15	57	47	10	100
16	52	92	-40	1600
17	56	53	3	9
18	71	75	-4	16
19	61	68	-7	49
20	65	92	-27	729
Суми:	1253	1426	-173	9515

**Результат:  $t_{emp} = 1.9$**

Критичні значення

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2.09</b>	<b>2.86</b>

**Відповідь:**  $H_0$  приймається. Кореляція між В.1 та В.2 не є статистично значущою.