

Министерство просвещения РФ
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

**РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ
СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование

Профиль - Психология образования

Квалификационная работа
допущена к защите
зав. кафедрой

(подпись) Н.Н. Васягина

2025 г.

Исполнитель:
В.С. Зайцева - студент
группы ПО 2031z

(подпись студента)

Научный руководитель:
Е.С. Барина
к. пс. н., доцент кафедры
психологии образования

(подпись преподавателя)

Екатеринбург 2025

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретические основы развития коммуникативных навыков подростков средствами социально-психологического тренинга

1.1 Понятие и сущность коммуникативных навыков в отечественной и зарубежной психологии6

1.2. Особенности коммуникативных навыков подростков.....12

1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития коммуникативных навыков подростков.....17

Выводы по главе.....19

Глава 2. Эмпирическое исследование развития коммуникативных навыков подростков средствами социально - психологического тренинга

2.1. Организация и методы исследования21

2.2. Программа развития коммуникативных навыков подростков средствами социально-психологического тренинга31

2.3. Апробация программы развития коммуникативных навыков подростков средствами социально-психологического тренинга34

Выводы по главе.....40

Заключение

Список источников и литературы

Приложение

Введение

Потребность в общении является важным аспектом личностного развития, особенно в подростковом возрасте, когда формируются социальные навыки и отношения с окружающими. На этом этапе общения становится центральным видом деятельности, однако подростки часто сталкиваются с трудностями в установлении контактов, как со сверстниками, так и с взрослыми. Эти трудности могут быть обусловлены недостатком опыта общения, низкой самооценкой и другими факторами, что затрудняет формирование качественных взаимоотношений и негативно влияет на их развитие.

Данное исследование направлено на изучение потенциальных возможностей развития коммуникативных навыков у подростков с помощью социально-психологического тренинга. Такой тренинг представляет собой подход, ориентированный на использование групповых методов для повышения уверенности и навыков общения подростков. В ходе тренинга участники могут преодолевать психологические барьеры и практиковаться в безопасной обстановке, что существенно повысит их уверенность при взаимодействии в реальной жизни. Полученные результаты могут послужить основой для создания программы, способствующей развитию коммуникативных навыков среди подростков через социально-психологические методы.

Объектом данного исследования являются коммуникативные навыки подростков.

Предметом исследования выступает развитие коммуникативных навыков подростков средствами социально - психологического тренинга.

Цель работы заключается в разработке программы, направленной на развитие коммуникативных навыков подростков средствами социально-психологического тренинга.

Для достижения этой цели определены следующие задачи:

1.Исследовать теоретические аспекты коммуникативных навыков и их структуру.

2.Оценить особенности развития коммуникативных навыков подростков.

3.Проанализировать методы, используемые для их развития через социально-психологический тренинг.

4.Выявить текущий уровень коммуникативных навыков подростков.

5.Разработать и протестировать программу тренинга.

Гипотеза исследования: программа будет эффективна, если она будет направлена на развитие навыков межличностного общения, эмоциональной компетентности и уверенности в себе среди подростков.

Методологической основой служат исследования как отечественных, так и зарубежных ученых, рассматривающих:

-Коммуникативные навыки как проявление личностных качеств и взаимодействий.

-Общение как центральный аспект развития подростков.

-Чувствительность подросткового возраста для формирования этих навыков.

-Влияние социально-психологического тренинга на развитие коммуникативности.

Методы исследования включают теоретические (анализ и синтез) и эмпирические методы (психодиагностика и эксперименты), а также статистическую обработку данных. В ходе диагностики применяются различные методики, такие как шкала социального самоконтроля и тесты на коммуникативные умения и толерантность.

Базой исследования служит Муниципальное автономное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 в г. Кировград.

Этапы исследования:

1. Первый этап - анализ научной литературы, формулирование целей и задач, выбор методов.

2. Второй этап - реализация экспериментальной работы, создание и апробация программы, проверка гипотезы.

3. Третий этап - проведение повторного диагностического обследования, анализ результатов и оформление работы.

Структура выпускной квалификационной работы включает:

- Введение
- Две главы
- Заключение
- Список источников
- Приложения

Глава 1. Теоретические основы развития коммуникативных навыков у подростков средствами социально-психологического тренинга

1.1. Понятие и сущность коммуникативных навыков в отечественной и зарубежной психологии

Коммуникативные навыки играют ключевую роль в успешном межличностном взаимодействии. Прежде чем углубиться в это понятие, важно кратко рассмотреть термин «навык». В психологии под навыками понимается автоматизированные компоненты деятельности, которые формируются в результате регулярной практики и систематических усилий. Выполнение определенного навыка возможно лишь через его активное применение, что позволяет перейти от простого фокуса на технические аспекты к более глубокому содержательному пониманию [1, с. 25]. При этом происходит автоматизация действий, обеспечивая возможность их качественного выполнения.

С точки зрения психофизиологии, как утверждает Н.А. Бернштейн, развитие навыка тесно связано с функциональными сенсомоторными системами. Он выделяет два основных этапа: первый – это начальная фаза, когда индивид осваивает действие в отдельности, уделяя внимание процессу; второй – это этап стабилизации, характеризующийся способностью выполнять задачу в различных условиях [14, с.28].

Навык считается сформированным, если он выполняется корректно и с желаемой скоростью, сохраняется правильная последовательность действий, имеется способность абстрактно оперировать определенной задачей, а также нет напряжения при выполнении. Коммуникативные навыки – это один из видов навыков, которые формируются на протяжении жизни человека.

Коммуникация представляет собой процесс обмена информацией между людьми через различные средства: речь, жесты и символы. Она включает ключевые элементы: источник информации, процесс её

кодирования, само сообщение, его декодирование и получателя. Согласно психологической науке, коммуникация охватывает «умения и навыки взаимодействия с людьми, которые определяют успешность индивидов разного возраста, уровня образования и культуры, а также их опыт и индивидуальные способности». Эффективность коммуникации и успешная социализация напрямую зависят от уровня овладения коммуникативными навыками.

В настоящее время преобладают два подхода к изучению коммуникативных навыков: теоретический и практический. Теоретический подход сосредоточен на разработке концепций, моделей и условий изменений, среди представителей которого можно выделить Л.А. Петровскую, Е.В. Сидоренко и других. Практический подход акцентирует внимание на методах и программах повышения коммуникативной компетенции. К этому направлению относятся исследования таких ученых, как В.П. Захарова и Г.Н. Николаева.

В психологической науке отсутствует универсальная терминология для обозначения «коммуникативных навыков». Рассмотрим несколько определений:

- Коммуникативные навыки являются совокупностью личностных качеств, необходимых для взаимодействия в социуме (Я.Л. Коломинский, А.В. Мудрик).
- Это индивидуально-психологические характеристики, служащие основой социализации и личностного роста (Л.Я. Лозован).
- Осознанные действия и способность организовать собственное поведение в соответствии с целями взаимодействия (Е.О. Смирнова).
- Умение ориентироваться в процессах общения, отражающее понимание главных смыслов со стороны коммуникатора (Т.М. Дридзе).
- Способности применять средства общения для решения конкретных задач (Трунова, 2018).

Несмотря на различия в определениях, становится очевидным, что коммуникативные навыки представляют собой качества индивида, способствующие успешному общению и социальной адаптации.

Коммуникативные навыки в совокупности образуют компетентность в области общения, что подразумевает умение устанавливать и поддерживать социальные связи. Наличие знаний, умений и социальных установок играет ключевую роль в эффективной межличностной коммуникации. Коммуникативная компетентность становится основополагающим компонентом профессиональной деятельности, особенно в сферах, связанных с взаимодействием «человек-человек», включая профессию психолога. Таким образом, под коммуникативными навыками следует понимать качества и свойства личности, помогающие адаптировать свое поведение в соответствии с целями общения. Эти навыки условно делятся на три группы: информационные, перцептивные и поведенчески-прикладные.

Компоненты коммуникативных навыков можно разбить на информационно-коммуникативный, интерактивный и перцептивный. Информационно-коммуникативный компонент отвечает за получение и передачу информации, интерактивный – за организацию взаимодействия, а перцептивный – за восприятие и понимание собеседника.

Ключевыми элементами формирования коммуникативных навыков являются: установление контакта с людьми, адекватная реакция на их действия, восприятие как положительных, так и отрицательных отзывов, а также умение оказывать и принимать поддержку и делать отказы. Эти навыки позволяют эффективно взаимодействовать с окружающими, адаптируя свое поведение к изменяющимся условиям общения.

Развитие коммуникативных навыков начинается в детстве, когда ребенок впервые взаимодействует с родителями. Со временем каждая новая ситуация общения со сверстниками или взрослыми способствует совершенствованию социальных умений. В возрасте студентов и взрослых

людей большинство коммуникативных предпосылок уже сформированы, однако всегда существует возможность для дальнейшего развития.

В психологии выделяют ряд классификаций коммуникативных навыков. Например, согласно одной из классификаций, навыки делятся на информационно-коммуникативные — умение начать общение и ориентироваться в выборе собеседников, регуляционно-коммуникативные — способность согласовывать действия с потребностями других и аффективно-коммуникативные — умение делиться эмоциями и учитывать чувства собеседника.

Е.В. Руденский выделяет семь групп компетенций, включая речевые умения, социально-психологические навыки, психологическую саморегуляцию, соблюдение норм речевого этикета, использование невербальных средств, общение в разных формах реальной деятельности и взаимодействие с различными социальными группами [37, с.34].

Классификации, предложенные другими учеными, такими как Г.К. Селевко и А.В. Мудрик, позволяют обозначить три основные группы навыков: информационные (умения работы с текстом и информацией), перцептивные (умение слушать и давать обратную связь) и поведенчески-прикладные (навыки ведения переговоров и группового взаимодействия).

Коммуникативные навыки существенно влияют на уровень как вербального, так и невербального интеллекта, а также на социальный интеллект. Высокий уровень коммуникативной компетентности коррелирует с богатыми социальными ресурсами. Социальный интеллект может выступать как средством, так и результатом развития коммуникативных навыков. Отношение между эмоциональным интеллектом и коммуникативными навыками также отмечается в работах Н.А. Худолей и Ж.В. Горькой. Индивид, обладающий развитыми коммуникативными способностями, как правило, отличается хорошим самоконтролем, умением управлять эмоциями и стремлением к сотрудничеству.

Коммуникативные навыки формируют основу так называемой коммуникативной компетентности, которая представляет собой способность строить и поддерживать социальные взаимодействия. Наличие знаний, умений и социальных установок способствует эффективному общению. Коммуникативная компетентность становится ключевым элементом профессиональной компетентности в сфере «человек-человек», включая такие профессии, как психология.

Таким образом, коммуникативные навыки можно рассматривать как определенные качества и свойства личности, которые помогают адаптировать поведение под цели межличностного взаимодействия. Коммуникативные навыки можно разделить на несколько категорий: информационные, перцептивные и прикладные.

Основные компоненты коммуникативных навыков, описанные Трофимовой (2017), включают три ключевых аспекта: информационно-коммуникативный, интерактивный и перцептивный. Информационно-коммуникативный компонент обеспечивает получение и передачу информации. Интерактивный компонент отвечает за организацию взаимодействия, а перцептивный — за восприятие и понимание собеседника.

Коммуникативные навыки состоят из различных блоков: общих, которые делятся на умения говорить и слушать, и специальных умений. Каждый из этих блоков включает вербальные и невербальные аспекты. Развитие коммуникативных навыков происходит через такие умения, как установление контакта, адекватная реакция на общение, восприятие комплиментов и критики, оказание и прием поддержки, а также умение отказывать на просьбы (Осипова, 2013). Эти навыки помогают выстраивать взаимодействие с окружающими, адаптируясь к условиям общения.

Развитие коммуникативных навыков начинается в детском возрасте, когда ребенок впервые взаимодействует с родителями. Каждый новый опыт общения, будь то со сверстниками или взрослыми, способствует дальнейшему развитию социальных умений. Однако даже в студенческом и

взрослом возрасте уже сформированные коммуникативные предпосылки могут продолжать развиваться.

В психологической литературе представлена следующая классификация коммуникативных навыков:

- Информационно-коммуникативные — способность начинать общение, определять партнеров по взаимодействию и учитывать средства вербального и невербального общения.

- Регуляционно-коммуникативные — умение согласовывать свои действия с потребностями других, совместно решать задачи, используя индивидуальные способности.

- Аффективно-коммуникативные — способность делиться эмоциями и учитывать эмоциональное состояние собеседника.

Е.В. Руденский выделил семь групп коммуникативных навыков, среди которых:

- Речевые умения, связанные с овладением речевой деятельностью;
- Социально-психологические умения, обеспечивающие поддержку и завершение общения;
- Психологические умения, касающиеся саморегуляции;
- Знания норм речевого этикета;
- Использование невербальных средств общения;
- Умение общаться в различных организационно-коммуникативных формах;
- Взаимодействие с разными социальными группами [16, с.36].

Другие исследователи, такие как Г.К. Селевко и А.В. Мудрик, также фокусировались на классификации коммуникативных навыков, выделяя три основные группы: информационные, перцептивные и прикладные. Информационные навыки включают в себя умения работать с текстами и обрабатывать информацию. Перцептивная группа охватывает навыки слушания и интерпретации информации, а прикладная — включает навыки ведения переговоров и самоподачи.

Коммуникативные навыки влияют на уровень как вербального, так и невербального интеллекта, а также социального интеллекта: чем выше коммуникативная компетентность, тем больше социальных навыков. Социальный интеллект может быть как результатом, так и условием развития коммуникативных навыков (15, с. 11).

1.2. Особенности коммуникативных навыков подростков

Общение является специфической деятельностью, в которой подростки ищут близких друзей и устанавливают доверительные отношения. Умение общаться, стремление к взаимодействию и мотивы, стоящие за этой деятельностью, существенно влияют на внутренний мир подростка, определяя его социальные успехи или приводя к одиночеству и чувству неудачи.

Подросток исследует возможности изменения своих отношений с окружающими, опираясь на свою самооценку и восприятие других. На этом этапе возникает такое важное понятие, как мера правильности, сформированная через взаимодействие с другими и через переживания, связанные с потерей или негативными эмоциями.

Подросток ориентируется как в социальном мире отношений, так и в собственных эмоциях. Чувство взрослости начинает формироваться еще в начале подросткового периода и не зависит от физического полового созревания. Оно развивается в взаимодействии с братьями и сестрами, а также со взрослыми, через усвоение моделей поведения, отличающихся по своему этическому содержанию и моральным аспектам.

В этом возрасте подросток уже способен не только повторять поведение взрослых, но и применять к себе взрослые стандарты отношений. Однако для полноценного восприятия взрослого поведения подросткам иногда недостает сформированной системы ценностей, которая помогла бы им оценить происходящие события. Тем не менее, они способны обобщать нормы и правила человеческого поведения. Социально-психологические факторы оказывают значительное влияние на развитие коммуникативных

навыков в подростковом возрасте. Д.Б. Эльконин отмечал, что в начале подросткового этапа общения начинает выделяться как самостоятельная деятельность, включая поиски друзей, конфликтные ситуации и другие формы взаимодействия. Подросткам удастся развивать новое направление общения — интимно-личностное, сфокусированное на построении межличностных отношений [27, с.26].

А.В. Мудрик также подчеркивает, что потребность в общении со сверстниками возникает очень рано и со временем усиливается. Он отмечает, что поведение подростков носит коллективно-групповой характер, что связано с их стремлением получать информацию из окружения, которую не всегда сообщают взрослые [27, с.33].

Общение со сверстниками имеет несколько функций:

- это важный канал получения информации, который позволяет узнать то, что недостижимо для информации от взрослых.
- это форма механического взаимодействия, в процессе которой подростки развивают навыки социального взаимодействия и учатся подчиняться коллективной дисциплине, отставая при этом свои права.
- это форма эмоционального контакта, которая дает ощущение групповой принадлежности и взаимопомощи, создающая стабильность и уверенность в себе.

К моменту вступления в подростковый возраст у различных подростков разный опыт общения. У одних оно становится важной частью жизни, у других же остается ограниченным рамками школы. Однако со временем общение со сверстниками начинает расширяться за пределы учебного процесса, охватывая новые интересы и увлечения, превращаясь в самостоятельную и существенную часть жизни подростков.

Худoley и Горькая подчеркивают связь между эмоциональным интеллектом и коммуникативными навыками: люди с хорошими коммуникативными способностями обычно отличаются умением управлять своими эмоциями и склонностью к сотрудничеству (44, с.4).

Коммуникативные черты и стиль общения мальчиков и девочек демонстрируют значительные различия. На первый взгляд, мальчики кажутся более общительными на всех этапах развития. Они с раннего возраста активнее вступают в контакты, организуют совместные игры и другие виды деятельности. Однако различия в уровнях общительности между полами скорее качественные, чем количественные. Для мальчиков содержание совместной деятельности и успех в ней имеют большее значение, чем наличие индивидуальной симпатии. В то время как общение девочек более тихое, но более выборочное и дружелюбное.

Исследования показывают, что для мальчиков характерна последовательность: совершая контакты, они формируют положительные установки друг к другу. Девочки, наоборот, начинают общение с теми, кто им нравится, при этом содержание деятельности для них менее важно. Мальчики предпочитают экстенсивное общение, включая игры в больших группах, а девочки — интенсивное, играя в меньших группах [22, с.45].

Различия в лексическом запасе и вербальных способностях между мальчиками и девочками не отмечаются. Однако мальчики подросткового возраста, как правило, читают и понимают материалы быстрее и обладают большим словарным запасом. Девочки используют больше существительных и дополнений в речи, лучше понимают речь преподавателей и делают меньше ошибок, связывая слова.

В межличностном общении мальчики чаще акцентируют внимание на теме здоровья, безопасности и финансов. Обсуждая проблемы, они ориентируются на практические решения и действия. Контакты между девочками устанавливаются быстрее, но могут быть менее устойчивыми. Конфликты в общении мальчиков решаются с применением силы или агрессивным подходом, тогда как девочки предпочитают менее конфликтные способы, такие как эмоциональные споры и бойкотирование. Тем не менее, в редких случаях они также могут прибегнуть к агрессии.

Мальчики склонны придумывать своим друзьям клички, основанные на фамилиях или физических особенностях, в то время как у девочек прозвища более ласковые. Стиль общения мальчиков более активен и конкурентен, нередко включает элементы конфликта.

Гендерные особенности в подростковом возрасте проявляются ярко в коммуникации. Эти различия в основном определяются социальными факторами, что позволяет внедрять воспитательные меры. Девочки настроены на эмоциональную поддержку и обсуждение проблем, активно ведя разговоры о своих переживаниях, успехах и отношениях с окружающими. В таких беседах часто используются невербальные сигналы, и акцент ставится на личной привлекательности, психическом состоянии и межличностных отношениях с разными людьми.

Девочки превосходят мальчиков в способности распознавать невербальные сигналы, что проявляется в их умении понимать мимику и распознавать лица. Однако интерпретация телесных проявлений и оценка интонации их голоса менее точны. При наличии как вербальной, так и визуальной информации девочки-подростки склонны больше доверять визуальным данным.

Исследователь Д.И. Фельдштейн выделяет три формы общения, характерные для подросткового возраста: интимно-личную, стихийно-групповую и социально-ориентированную [24, с.22]:

Интимно-личностное общение строится на взаимных симпатиях; оно включает в себя сопереживание проблем друг друга и возникает при наличии общих ценностей у партнеров. Эмпатия способствует соучастию в этом виде общения, а высшими его проявлениями являются дружба и любовь.

Стихийно-групповое общение основано на случайных контактах, которое преобладает, когда не существует организованной общественно полезной деятельности. Этот тип взаимодействия может привести к образованию неформальных групп, однако такое общение порой

способствует формированию агрессивности, жестокости, тревожности и замкнутости среди подростков.

Социально-ориентированное общение основано на совместной деятельности, имеющей существенное значение для общества. Этот вид общения способствует развитию групповых, коллективных и организационных форм жизни.

Необходимо также отметить трудности, связанные с общением в подростковом возрасте. И.С. Кон акцентирует внимание на том, что одной из самых распространенных проблем является застенчивость. В исследовании, проведенном среди 2500 американских студентов в возрасте 15-18 лет, выяснилось, что 42% участников считают себя застенчивыми, а 60% из них воспринимают эту застенчивость как серьезную проблему.

Кон утверждает, что застенчивые подростки характеризуются пониженным уровнем экстраверсии, сложно контролируют и направляют свое поведение, испытывают повышенную тревожность и склонность к невротизму, что приводит к большому количеству коммуникативных затруднений. Он подчеркивает, что избавление от застенчивости является необходимым для нормального протекания общения.

Основываясь на вышесказанном, можно сделать следующие выводы:

- подростковый возраст сопровождается значительными изменениями в социальных связях и процессе социализации.
- общение со сверстниками является центральной деятельностью, в ходе которой подростки осваивают нормы социального поведения.
- коммуникация способствует формированию личности подростка.
- предпочтения в общении, будь то экстенсивное или интенсивное, часто зависят от половой принадлежности.
- подростковое общение характеризуется эмпатией.
- развитие коммуникативных способностей зависит от общения в семье, которое в этом возрасте сменяется взаимодействием со сверстниками, что в дальнейшем определяет успешность коммуникативного развития.

1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития коммуникативных навыков подростков

Современные определения социально-психологического тренинга (СПТ) разнообразны и зависят от многих авторов. Например, Ю. Н. Емельянов описывает СПТ как набор методов, направленных на развитие навыков обучения и освоения сложных видов деятельности, таких как общение. И. В. Вачков подчеркивает, что это совокупность активных методов практической психологии, используемых для формирования навыков самопознания и саморазвития [7, с.33]. Ю. Н. Хрящев и С. И. Макшанов определяют тренинг как многофункциональный способ, который вносит преднамеренные изменения в психологические явления, как у отдельных людей, так и в группах с целью гармонизации их личной и профессиональной жизни.

О. Е. Евтихов обращает внимание на то, что СПТ нельзя ограничивать только сферой общения. Формирование и развитие личности происходит именно в процессе взаимодействия с окружающими. Улучшение способности к общению невозможно без изменения личностных характеристик, социальных установок и пересмотра общих взглядов на социум и самих себя [10, с.27].

А. А. Осипова отмечает, что в зависимости от акцентов, на которые направлен тренинг, он может принимать разные формы: он может быть ориентирован на конкретные навыки, такие как ведение деловых бесед или разрешение конфликтов, или же углублять опыт анализа коммуникационных ситуаций, например, корректировать установки, необходимые для успешного общения, и развивать способность адекватно воспринимать себя и окружающих [10, с.17].

Основные задачи, решаемые в ходе социально-психологического тренинга, делятся на пять групп:

1. Приобретение психологических знаний об особенностях личности, взаимодействия людей и принципах эффективной коммуникации.

2. Формирование практических умений и навыков общения, таких как вступление в контакт, активное слушание и взаимодействие в группе.

3. Коррекция коммуникационных установок, включая выработку стратегий для партнерского взаимодействия.

4. Развитие адекватного восприятия себя и окружающих в процессе общения.

5. Работа над глубинными аспектами личности и решение экзистенциальных проблем.

Теперь обратим внимание на особенности социально-психологического тренинга, позволяющие решать данные задачи.

Социально-психологический тренинг, как форма групповой психологической работы, имеет ряд преимуществ по сравнению с индивидуальными подходами. К. Рудестам выделяет следующие преимущества [34, с.10]:

- Групповой опыт помогает преодолеть чувство одиночества и способствует решению межличностных проблем, позволяя людям увидеть, что их трудности не уникальны.

- Групповые взаимодействия отражают общество в миниатюре, что помогает участникам проанализировать психологические закономерности взаимодействия и поведения в условиях безопасной психологической среды.

- В группе участники могут обучаться новым навыкам, получать обратную связь и поддержку от людей с похожими проблемами, что сложно достигнуть в обычной жизни.

- Групповая динамика позволяет экспериментировать с различными стилями общения без боязни осуждения, действуя в атмосфере поддержки и принятия.

- Взаимодействие в группе порождает напряжение, способствующее выявлению психологических проблем, что невозможно при индивидуальной работе. Это напряжение может подстегивать позитивные групповые процессы, если его контролировать.

- Процессы самораскрытия и самопознания в группе происходят намного эффективнее, так как взаимодействие с другими помогает лучше понять себя и повысить уверенность.

Роль ведущего тренинга критически важна; его личные качества и профессиональная подготовка определяют эффективность как отдельных участников, так и группы в целом. Упражнения и методы тренинга должны быть адаптированы с учетом индивидуальных потребностей участников, что позволит каждому развить свои уникальные качества.

В результате социализации и формирования позитивного отношения к себе человек начинает воспринимать себя как успешного и ведет себя соответственно. Социально-психологический тренинг является эффективным инструментом для развития коммуникативных навыков подростков, позволяя им быстро овладеть необходимыми навыками в комфортной и доступной форме. Работа в группе способствует развитию горизонтальных и вертикальных социальных связей, а также улучшению взаимодействия в зависимости от заданных ролей.

Выводы по главе

На основе проведенного анализа научных источников можно выделить несколько ключевых выводов:

В психологической науке навыки определяются как автоматизированные компоненты деятельности, которые формируются через практику и тренировки. Освоение конкретного навыка возможно исключительно при его активном применении, что позволяет перейти от механического выполнения к более содержательному и качественному осуществлению. При этом происходит автоматизация действий, что не исключает возможности выполнения задач на высоком уровне.

Современные исследования в области психологии представляют коммуникативную компетентность как систему внутренних ресурсов, необходимых для успешного взаимодействия в различных межличностных ситуациях.

Подростковый возраст является критически важным этапом в процессе человеческого развития. Этот период насыщен изменениями, связанными с кризисом идентичности и пубертатными преобразованиями, а также новыми социальными обстоятельствами.

В подростковом возрасте значительно развиваются межличностные отношения и процессы социализации. Общение со сверстниками становится главной деятельностью, в ходе которой подростки усваивают социальные нормы. Кроме того, взаимодействие играет важную роль в формировании их личности. Половые различия также влияют на предпочтения в выборе стилей общения: мальчики чаще ориентируются на экстенсивное взаимодействие, тогда как девочки предпочитают более интенсивные формы общения.

Социально-психологический тренинг был охарактеризован как активно развивающаяся область социальной психологии, которая эффективно интегрируется в сопредельные дисциплины. Исследования подтверждают его результативность как метода, способствующего развитию коммуникативных навыков у подростков.

Глава 2. Эмпирическое исследование развития коммуникативных навыков подростков

2.1. Организация и методы исследования

Для выявления специфических особенностей развития коммуникативных навыков подростков было проведено соответствующее эмпирическое исследование. Алгоритм работы над исследованием состоял из нескольких основных этапов.

Первый этап. Организационно-подготовительный этап. На данном этапе была определена база для исследования, выбранная выборка, а также обоснованы контрольная и экспериментальная группы. Ключевым моментом стало проведение анализа и подбора диагностических инструментов, что дало возможность создать стимульный материал для диагностики. Это включало в себя выбор методов, позволяющих наиболее полно и объективно выявить уровень коммуникативных навыков подростков.

Второй этап. Диагностический (констатирующий) этап. На этом этапе была проведена первичная диагностика исследуемых показателей в контрольной и экспериментальной группах. Полученные данные были обработаны, проанализированы и интерпретированы, что помогло установить исходный уровень коммуникативных навыков для дальнейшего сравнения и определения целей формирующего этапа исследования.

Третий этап. Этап коррекционно-развивающей работы (формирующий этап). Этот этап включал изучение соответствующих методических материалов, на основе которых была разработана программа для развития коммуникативных навыков подростков, используя средства социально-психологического тренинга. Программа была реализована в экспериментальной группе, что дало возможность активно работать над совершенствованием их навыков.

Четвертый этап. Оценочный (контрольный) этап. По завершении формирующего этапа была проведена повторная диагностика для оценки

изменений в уровне коммуникативных навыков подростков. Анализ полученных результатов позволил определить эффективность реализованной программы и выявить аспекты, требующие дополнительного внимания.

Пятый этап. Заключительный этап. На завершающем этапе были подведены итоги исследования, сформулированы основные выводы, оценены достигнутые цели и задачи, а также сопоставлены результаты с исходной гипотезой. Это позволило обобщить итоги работы и сделать рекомендации для будущих исследований в данной области.

Базой для исследования послужило Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 1" города Кировграда (МАОУ СОШ № 1). Для эмпирического исследования была сформирована выборка из 60 обучающихся, распределённых на две группы:

- Экспериментальная группа: обучающиеся 8А класса (30 человек), из которых 16 девушек и 14 юношей.
- Контрольная группа: обучающиеся 8Б класса (30 человек), из которых 18 девушек и 12 юношей.

Формирование групп происходило на основе психолого-педагогических характеристик, предоставленных классными руководителями и педагогом-психологом учреждения. Это обеспечило учет индивидуальных особенностей учащихся и адекватность групп для дальнейшего анализа.

С учетом тематики выпускной квалификационной работы и поставленных задач на подготовительном этапе был проведен анализ и подбор диагностических инструментов. В результате для эмпирического исследования были выбраны четыре психодиагностические методики:

1. «Шкала социального самоконтроля» (М. Снайдер). Эта методика направлена на определение уровня самоконтроля в социальных ситуациях, что является важным аспектом в развитии коммуникативных навыков, позволяющим оценить, как подростки контролируют свои эмоции и поведение в общении.

2. «Тест коммуникативных умений Михельсона» (адаптация Ю.З. Гильбуха). Эта методика помогает оценить уровень развития коммуникативных умений, таких как способность взаимодействовать, умение слушать и выражать свои мысли. Тест охватывает различные ситуации общения и предоставляет полное представление о коммуникативной компетентности молодежи.

3. «Опросник коммуникативной толерантности» (В.В. Бойко). Данная методика предназначена для оценки уровня толерантности в общении, что является ключевым фактором для эффективных коммуникаций среди подростков. Она помогает выявить готовность принимать различия во мнениях и подходах других людей.

4. «Направленность личности в общении» (С.Л. Братченко). Эта методика позволяет определить преобладающие мотивы и установки подростков в процессе общения, что значительно влияет на их коммуникативные навыки и взаимодействие с окружающими.

Выбор данных методик был обусловлен необходимостью комплексной оценки коммуникативных навыков подростков, что позволит глубже понять процесс их развития и взаимодействия в социальной среде.

На диагностическом (констатирующем) этапе исследования была проведена первичная диагностика уровней коммуникативного самоконтроля у подростков в контрольной и экспериментальной группах с использованием методики М. Снайдера. Результаты диагностики представлены на рисунке 1.

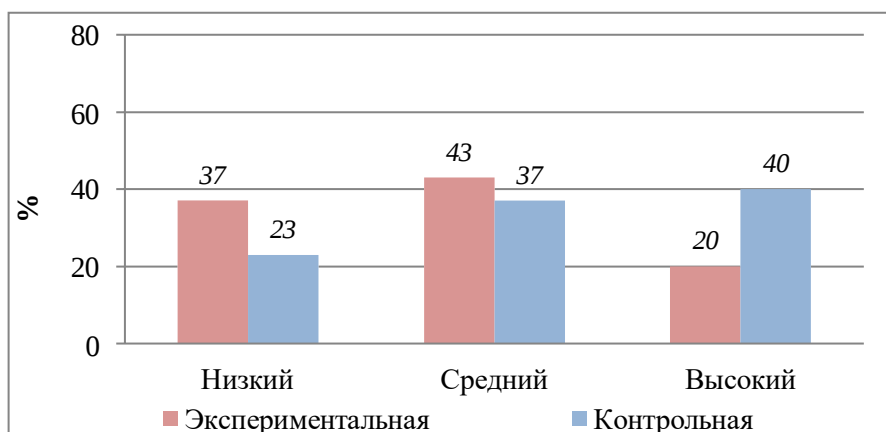


Рисунок 1 – Уровни коммуникативного контроля у подростков
экспериментальной и контрольной группы (по методике М. Снайдера)

В ходе исследования уровней коммуникативного контроля у подростков были выявлены интересные результаты. В экспериментальной группе 43% участников продемонстрировали средний уровень, что указывает на их склонность к искреннему общению, хотя некоторые из них еще могут испытывать трудности с эмоциональным контролем. 37% подростков показали низкий уровень контроля, что свидетельствует о частых эмоциональных колебаниях и импульсивности в поведении. Только 20% участников смогли достичь высокого уровня, что подразумевает их способность к саморегуляции и эффективному взаимодействию.

В контрольной группе ситуация выглядит несколько иначе: 37% подростков продемонстрировали средний уровень контроля, что меньше, чем в экспериментальной группе. Лишь 23% показали низкий уровень, что на 14% ниже, чем в экспериментальной группе, указывая на более стабильные эмоциональные реакции. При этом 40% подростков в контрольной группе обладают высоким уровнем контроля, что говорит о их лучших навыках саморегуляции.

Эти результаты наводят на мысль о важности воспитания и образовательной среды в формировании коммуникативных навыков. Контрольная группа демонстрирует более высокие успехи в саморегуляции, в то время как экспериментальная группа нуждается в специальной программе для улучшения коммуникативных навыков, поскольку здесь наблюдаются большие трудности с контролем эмоций и поведением.

Второе исследование, проведенное с использованием методики Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха, дополнит данные о стилях общения среди подростков в этих группах.

Результаты исследования выраженности способов общения среди подростков, проведенного с использованием методики Ю.З. Гильбуха, демонстрируют заметные различия между экспериментальной и контрольной

группами. В экспериментальной группе 53% подростков показали наличие компетентных способов взаимодействия, что говорит о наличии определенных навыков. Однако 30% участников выразили агрессивные наклонности, проявляющиеся в резкости и критичности, а 17% подростков продемонстрировали зависимость в общении, свидетельствующую о нехватке уверенности. Результаты представлены на рисунке 2.

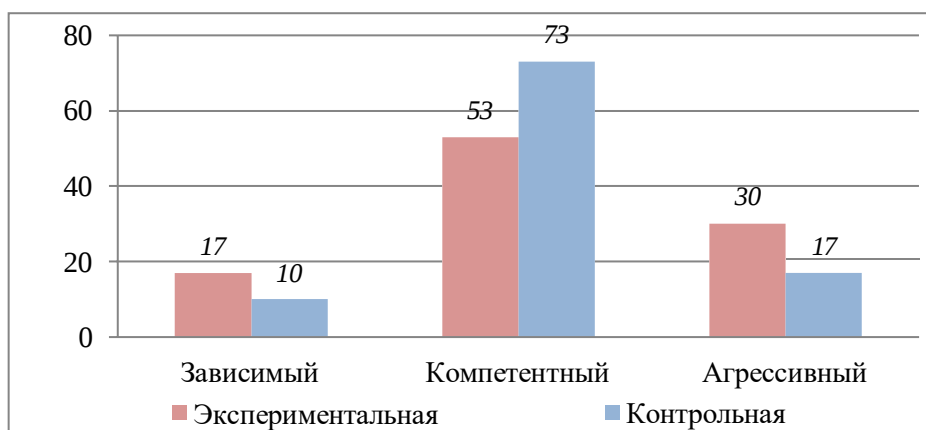


Рисунок 2 – Выраженность способов общения подростков экспериментальной и контрольной группы (по методике Ю.З. Гильбуха)

В контрольной группе ситуация выглядит более положительно: 73% подростков обладают высокими компетенциями в общении, что отражает более конструктивный подход. Агрессивное поведение наблюдается только у 17%, а зависимость проявляется у 10% участников, что указывает на менее серьезные проблемы, чем в экспериментальной группе.

Анализ особенностей общения подростков из экспериментальной группы показал, что они часто реагируют агрессивно на критику, что может приводить к конфликтам. Также у них имеется недостаток навыков в формулировании просьб, что затрудняет коммуникацию и взаимопонимание. Кроме того, подростки испытывают сложности в установлении контакта и в ответах на стремление других завязать общение, что негативно влияет на их социальные связи и эмоциональное состояние.

Эти выводы акцентируют внимание на необходимости создания программ, ориентированных на развитие коммуникативных навыков,

включая управление эмоциями, решение конфликтов и повышение уверенности в общении. В следующих исследованиях с использованием «Опросника коммуникативной толерантности» В.В. Бойко будут дополнительно изучены эти аспекты.

Основные результаты:

1. Экспериментальная группа:

- Компетентные способы общения: 53% подростков демонстрируют этот уровень, что свидетельствует о наличии определенных навыков в межличностном взаимодействии.
- Агрессивные способы общения: 30% подростков проявляют агрессию, что выражается в резкости, раздражительности и критичности в оценках и мнениях, а также в негативных суждениях.
- Зависимые способы общения: 17% подростков показывают зависимость в общении, что может указывать на недостаток уверенности и инициативы.

2. Контрольная группа:

- Компетентные способы общения: 73% подростков обладают высоким уровнем компетентности в общении, что говорит о более здоровом и конструктивном подходе к взаимодействию с окружающими
- Агрессивные способы общения: только 17% подростков проявляют агрессивные тенденции.
- Зависимые способы общения: 10% подростков демонстрируют зависимость, что также является менее выраженным показателем по сравнению с экспериментальной группой.

При анализе отдельных блоков умений, можно выделить следующие особенности общения подростков экспериментальной группы:

- Агрессивное реагирование на критику: подростки из экспериментальной группы склонны к агрессивной реакции на критику, что может провоцировать конфликты и негативные взаимодействия.

- Неумение обращаться с просьбой или советом: нехватка навыков в формулировании просьб или запросов на помощь указывает на проблемы с коммуникацией и взаимопониманием.

- Трудности во вступлении в контакт: подростки испытывают затруднения в установлении контакта и ответах на попытки других вступить в общение, что может негативно сказываться на их социальных связях и эмоциональном состоянии.

Результаты диагностики показывают, что подростки экспериментальной группы имеют более выраженные проблемы с агрессивными и зависимыми способами общения по сравнению с контрольной группой. Это подчеркивает необходимость разработки программ, направленных на улучшение коммуникативных навыков, включая тренинги по управлению эмоциями, конфликтами и формированию уверенности в общении.

Диагностику по методике «Опросник коммуникативной толерантности» В.В. Бойко мы видим на рисунке 3.

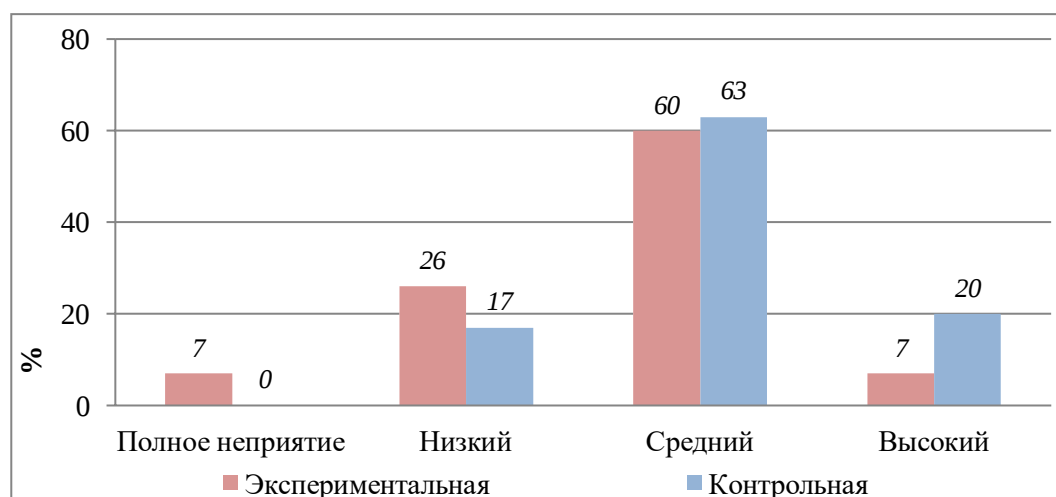


Рисунок 3 – Степени коммуникативной толерантности подростков экспериментальной и контрольной группы (по методике В.В. Бойко)

Результаты диагностики по методике В.В. Бойко выявили интересные отличия в степени коммуникативной толерантности среди подростков экспериментальной и контрольной групп.

В экспериментальной группе 60% подростков продемонстрировали среднюю степень толерантности, что свидетельствует о способности прощать ошибки, но также указывает на наличие категориального мышления. В контрольной группе аналогично 63% участников показывают средний уровень, что говорит о схожести навыков между обеими группами на текущем этапе. 26% подростков из экспериментальной группы имеют низкий уровень толерантности, что проявляется в их тенденции к жестким оценкам окружающих. В контрольной группе этот показатель значительно ниже — всего 17%. Высокой степенью толерантности в экспериментальной группе смогли похвастаться лишь 7%, в то время как в контрольной группе этот показатель составил 20%, демонстрируя более развитые навыки общения.

Отметим также, что в экспериментальной группе 7% подростков проявляют полное неприятие других, в то время как среди контрольной группы таких не оказалось.

Анализ средних значений отдельных шкал, представленный на рисунке 4, отметил, что подростки экспериментальной группы в целом испытывают сложности в принятии индивидуальности собеседников и нередко проявляют категоричность в оценках других. Основные компоненты, такие как неприятие индивидуальности и неумение подстраиваться под собеседника, указывают на недостаток гибкости в общении.



Рисунок 4 – Выраженность шкал коммуникативной толерантности
подростков экспериментальной и контрольной группы (по методике В.В.
Бойко)

Выводы из анализа показывают, что обе группы имеют схожие средние уровни толерантности, однако контрольная группа демонстрирует более высокий процент подростков с высокой степенью толерантности, что служит ориентиром для улучшения навыков взаимодействия в экспериментальной группе. Таким образом, результаты подчеркивают необходимость целенаправленной работы по развитию коммуникативной толерантности среди подростков, особенно тех, кто находится на низкой и средней степенях.

Результаты исследования направленностей личности в общении у подростков, представленные на рисунке 5, демонстрируют интересные аспекты коммуникации в экспериментальной и контрольной группах.

1. Диалогическая направленность (Д НЛО) является доминирующей в обеих группах: 56% подростков в экспериментальной и 60% в контрольной группе ориентированы на равноправное и уважительное общение. Эти подростки открыты к диалогу, внимательно относятся к словам собеседника и готовы учитывать мнения других.

2. Индифферентная направленность (И НЛО) характерна для 17% подростков экспериментальной группы и 10% контрольной группы. Подростки с данной направленностью предпочитают заниматься делами и предметным взаимодействием, избегая глубоких разговоров.

3. Альтероцентристская направленность (Ал НЛО) обнаружена у 10% подростков в экспериментальной группе и у 17% в контрольной. Эти подростки сосредотачиваются на потребностях окружающих и готовы поступиться собственными интересами ради удовлетворения запросов других людей.

4. Конформная направленность (К НЛО) проявляется у 3% подростков экспериментальной группы и 10% в контрольной группе. Такие подростки

склонны следовать мнению других, отказываясь от своих собственных позиций и принимая чужую точку зрения без критического осмысления.

5. Манипулятивная и авторитарная направленности проявляются у 7% подростков экспериментальной группы. Эти тенденции отмечаются стремлением контролировать общение, игнорируя потребности других, что может приводить к конфликтам.

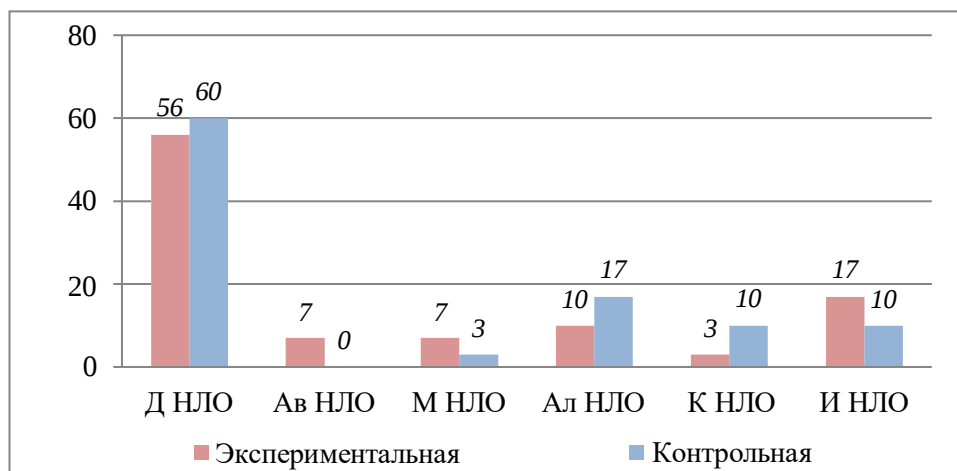


Рисунок 5 – Направленности личности в общении у подростков экспериментальной и контрольной группы (по С.Л. Братченко)

Основные выводы указывают на то, что большинство подростков в обеих группах демонстрируют диалогическую направленность, что является позитивным фактором для развития их коммуникативных навыков. Тем не менее, присутствие индифферентной, альтероцентристской и конформной направленностей у определённого процента подростков подчеркивает необходимость усиленной работы над улучшением их коммуникационных умений и развития эмпатии. Важно внедрять тренинги и занятия, которые сосредоточены на создании более гибких и открытых форм общения, чтобы уменьшить долю негативных направленностей и повысить уровень взаимопонимания. Таким образом, результаты эмпирического исследования демонстрируют необходимость дальнейшего развития коммуникативных навыков у подростков экспериментальной группы.

2.2. Программа развития коммуникативных навыков подростков средствами социально-психологического тренинга

Цель программы: повышение уровня коммуникативных навыков и умений у подростков, формирование уверенности и успешности в межличностных взаимодействиях.

Задачи программы:

1. Расширение возможностей для установления контактов в различных ситуациях.
2. Развивать эмпатию и понимание невербальных знаков: мимики и языка тела.
3. Отработка навыков восприятия других и глубокого понимания себя.
4. Овладение техниками активного слушания.
5. Развитие навыков аргументированного выступления.
6. Расширение диапазона творческих умений.
7. Научиться аргументировать свою позицию и защищать интересы.
8. Помощь в ориентации в существующих проблемах.
9. Развитие навыков принятия решений и нахождения компромиссов.
10. Активизация процесса самопознания.

Формы работы: программа будет реализована в групповой форме, что учитывает возрастные и психологические особенности подростков, а также специфику их межличностных отношений. Коммуникативные навыки развиваются в процессе взаимодействия с окружающими, что влияет на успешность социального взаимодействия. Сравнение себя с ровесниками и получение обратной связи послужит стимулом для самопознания и стремления к саморазвитию. Групповая работа будет проходить в формате тренинговых занятий, что позволит активно вовлекать участников и создавать поддерживающую атмосферу.

Практическая значимость программы: улучшение межличностного общения; повышение уверенности в себе; развитие эмпатии и социальной ответственности.

Продолжительность тренинга:

- Общее количество занятий: 11
- Время каждого занятия: 1-1,5 часа

Участники: подростки в возрасте 14-15 лет.

Количество участников: 30 человек.

- Срок реализации программы: 2,5 месяца.

Ожидаемые результаты:

- Развитие коммуникативных навыков и умений.
- Способность к сотрудничеству.
- Повышение уверенности в себе и успеха в общении.
- Развитие социокультурной компетенции.
- Углубление знаний о себе.
- Формирование адекватной самооценки с учетом внутренних ценностей.
- Увеличение стремления к самопознанию и личностному развитию.
- Актуализация навыков планирования поведения и прогнозирования разрешения конфликтов.

Программа сосредоточена на улучшение межличностного общения; повышение уверенности в себе; развитие эмпатии и социальной ответственности. Программа представлена в таблице 1.

Таблица 1

Программа развития коммуникативных навыков подростков
средствами социально-коммуникативного тренинга

№	Тематический блок	Цели	Кол-во минут
1.	Психодиагностика участников тренинга	Измерение, оценка и анализ индивидуально – психологических, личностных и коммуникативных особенностей	1 час
2.	Развитие эмоционального интеллекта	Научиться понимать, распознавать, контролировать собственные и чужие эмоции. Управление своими эмоциями и эмоциями других людей. Эффективно выстраивать общение с друзьями, коллегами и родственниками бороться со стрессом и	1 час

		управлять неосознанной, эмоциональной реакцией.	
3.	Формирование знаний о коммуникативных умениях	Развитие коммуникативной компетентности, направленности на сверстника, расширение и обогащение опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками.	1 час
4.	Познание себя	Акцентировать внимание подростков на собственной личности с целью самопознания и дальнейшего саморазвития.	1 час
5.	Повышение уверенности в себе	Отработка навыка уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, познание своего, не выявленного потенциала.	1 час
6.	Обучение навыкам самопрезентации	Освоить навыки самопрезентации, а также выявить причины возникновения неуверенности при самопрезентации.	1 час
7.	Повышение эмпатических способностей, понимание мимики, языка телодвижений	Создать условия для личностного роста участников тренинга, развития и совершенствования способности человека понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим.	1 час
8.	Развитие убедительной речи, выработка умения говорить и выслушивать	Развитие качеств, характеризующих коммуникабельную личность.	1 час
9.	Обучение исполнению социальных ролей, воспитание деликатности в общении	Способствовать формированию четкого представления о социальных статусах и ролях человека. Формирование умения вести дискуссию, аргументировать собственную позицию по вопросам актуальности формирования социальных статусов и ролей человека.	1 час
10.	Обучение правилам конструктивного взаимодействия	Создание условий для развития коммуникативных и рефлексивных способностей участников и позитивной Я-концепции.	1 час
11.	Подведение итогов. Рефлексия	Динамика изменения показателей. Подведение итогов работы группы, обсуждение результатов.	1 час

2.3. Апробация программы развития коммуникативных навыков подростков средствами социально-психологического тренинга

После реализации программы по развитию коммуникативных навыков подростков с использованием средств социально-психологического тренинга была проведена повторная диагностика в рамках контрольного этапа эмпирического исследования с применением ранее использованных методик.

Для обеспечения объективности полученных результатов диагностики на констатирующем и контрольном этапах исследования был использован статистический метод, в частности, расчет Т-критерия Вилкоксона. Этот критерий применяется для выявления различий в показателях в рамках одной выборки между двумя этапами исследования. Статистический анализ позволяет оценить достоверность и величину изменений, что, в конечном итоге, помогает установить эффективность проведенной тренинговой программы. Обработка данных осуществлялась с помощью статистической программы Statistica 6.0. Результаты, полученные по методике «Шкала социального самоконтроля» М. Снайдера, представлены на контрольном этапе в виде рисунка 6.

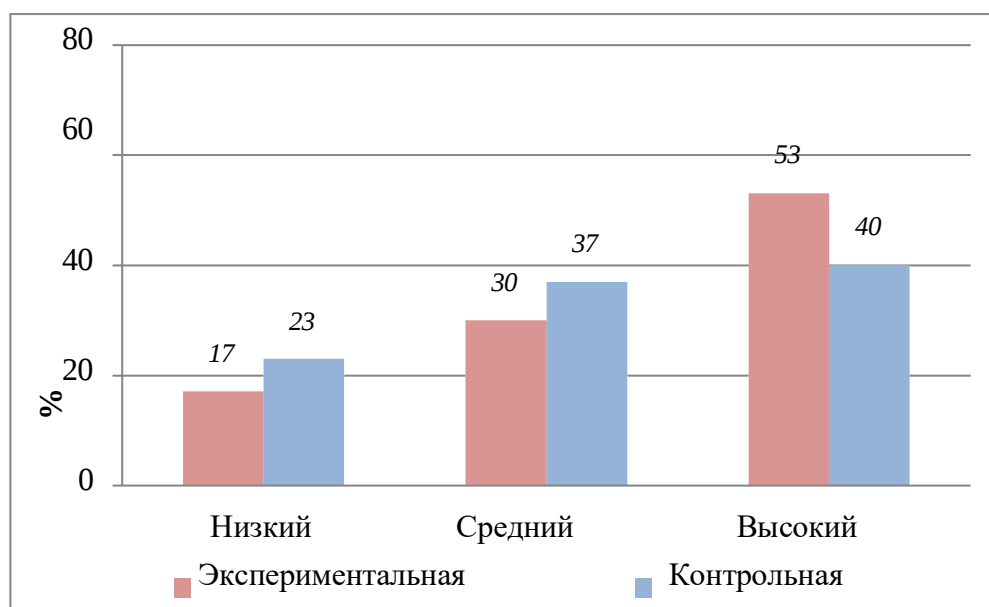


Рисунок 6 – Уровни коммуникативного контроля у подростков экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе (по методике М. Снайдера)

Выводы:

1. Надежность изменений: статистический анализ выявил значительные изменения в уровнях коммуникативных навыков участников, что свидетельствует о высокой эффективности тренинговой программы.

2. Степень изменений: данные показывают заметное улучшение таких аспектов, как уверенность в себе, эмпатия и навыки активного слушания.

3. Практическая значимость: результаты диагностики подтверждают целесообразность применения социально-психологического тренинга в качестве метода развития коммуникативных навыков у подростков.

На рисунке 7 представлено распределение уровней коммуникативных навыков среди подростков в экспериментальной и контрольной группах после завершения тренинговой программы. Результаты четко демонстрируют заметные изменения, подтверждающие эффективность проведенной работы.

Основные выводы:

1. Экспериментальная группа:

- Высокий уровень коммуникативных навыков существенно увеличился, что говорит о значительном прогрессе участников в развитии необходимых для общения способностей.

- Доля подростков со средним уровнем навыков уменьшилась, указывая на переход многих к более высоким уровням компетенции.

- Доля подростков с низким уровнем навыков сократилась более чем в два раза, что также свидетельствует о положительных изменениях.

2. Контрольная группа:

- В контрольной группе изменений в уровнях коммуникативных навыков практически не зафиксировано, что акцентирует внимание на результативности тренинга в экспериментальной группе.

Статистический анализ:

Анализ по Т-критерию Вилкоксона подтвердил достоверность этих изменений:

- $T = 40$ при $p < 0,01$: эти результаты свидетельствуют о том, что изменения в уровнях коммуникативных навыков в экспериментальной группе являются статистически значимыми и не вызваны случайностью.

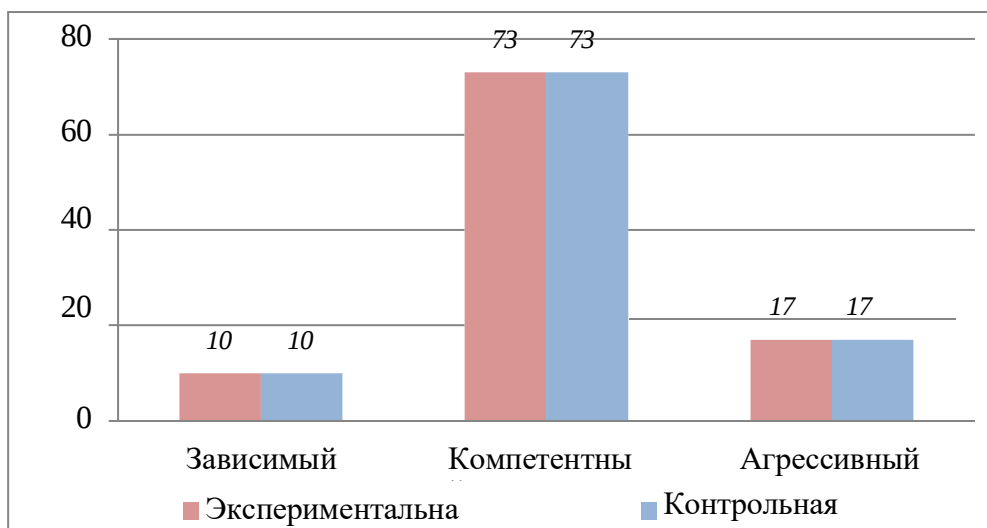


Рисунок 7 – Выраженность способов общения подростков экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе (по методике Ю.З. Гильбуха)

Выводы:

1. Эффективность тренинговой программы подтверждается результатами, полученными по методике Михельсона, что свидетельствует об успешности в развитии коммуникативных навыков подростков.

2. Участники экспериментальной группы не только улучшили свои навыки общения, но и освоили техники самоконтроля и управления эмоциями в процессе взаимодействия.

3. Полученные результаты открывают перспективы для внедрения этой программы в различных контекстах и с другими возрастными группами, что может способствовать улучшению социально-коммуникативных способностей молодежи.

Итак, результаты, полученные по методике «Шкала социального самоконтроля» М. Снайдера, а также по «Тесту коммуникативных умений Михельсона», подтверждают гипотезу о эффективном воздействии тренинга на развитие коммуникативных навыков у подростков.

На контрольном этапе исследования методика В.В. Бойко «Опросник коммуникативной толерантности» выявила значительные изменения в экспериментальной группе подростков. Эти результаты наглядно представлены на рисунке 8.

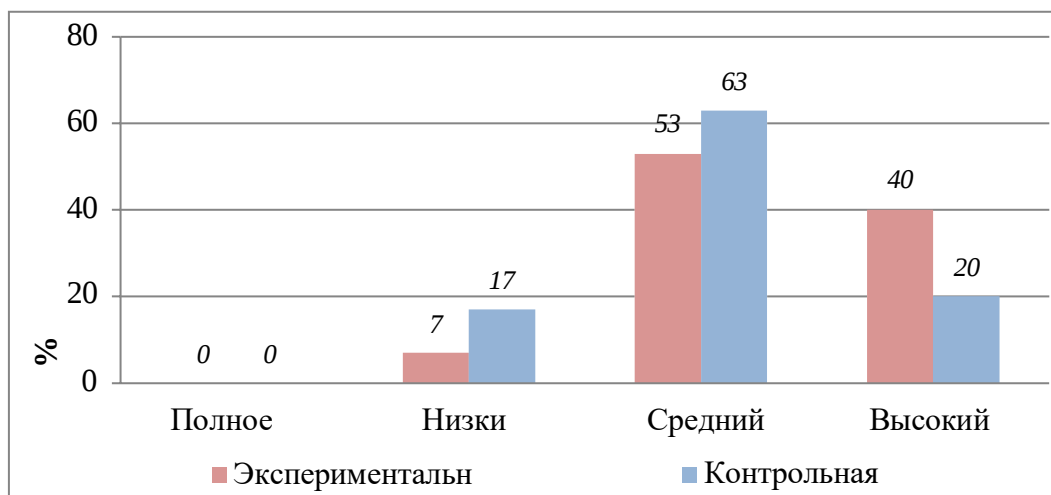


Рисунок 8 – Степени коммуникативной толерантности подростков экспериментальной группы на контрольном этапе (по методике В.В. Бойко)

Основные изменения в экспериментальной группе:

1. Полное неприятие: на контрольном этапе ни один подросток из экспериментальной группы не проявил полного неприятия других. Это свидетельствует о позитивном воздействии курса тренинга на развитие коммуникативной толерантности.

2. Снижение доли с низкой толерантностью: количество подростков с низким уровнем толерантности снизилось почти на 75%, составив всего 7%. Это подчеркивает значительное улучшение общения и готовности принимать окружающих.

3. Увеличение доли подростков с высокой толерантностью: процент участников с высокой степенью толерантности возрос до 40%. Это говорит о том, что тренинг оказал воздействие на формирование более открытых и принимающих личностей.

Сравнение с контрольной группой:

Показатели контрольной группы остались на прежнем уровне. Это подтверждается расчётом по критерию Вилкоксона ($T = 0$, при $p < 0,01$), что указывает на отсутствие значительных изменений и различий в результатах контрольной группы.

Выводы:

1. Эффективность тренинга: результаты контрольного этапа подтверждают, что тренинг был успешным для участников

экспериментальной группы, что проявилось в значительном увеличении уровня их коммуникативной толерантности.

2. Стабильность контрольной группы: отсутствие изменений в контрольной группе акцентирует важность целенаправленного вмешательства, поскольку без активных действий уровень толерантности остается неизменным.

3. Перспективы для дальнейшей работы: полученные результаты открывают возможности для дальнейшего исследования и разработки программ, направленных на развитие коммуникативной толерантности у подростков, особенно среди тех групп, где этот навык недостаточно развит.

Таким образом, контрольный этап исследования подтвердил положительное влияние тренинга на развитие коммуникативной толерантности у подростков экспериментальной группы, в то время как контрольная группа не показала изменений, что подчеркивает необходимость активных действий в образовательном процессе.

На рисунке 9 представлены результаты исследования личностных направленностей в общении между подростками экспериментальной и контрольной группами на контрольном этапе. Эти данные демонстрируют, как тренинг повлиял на изменения в личностных ориентациях участников.

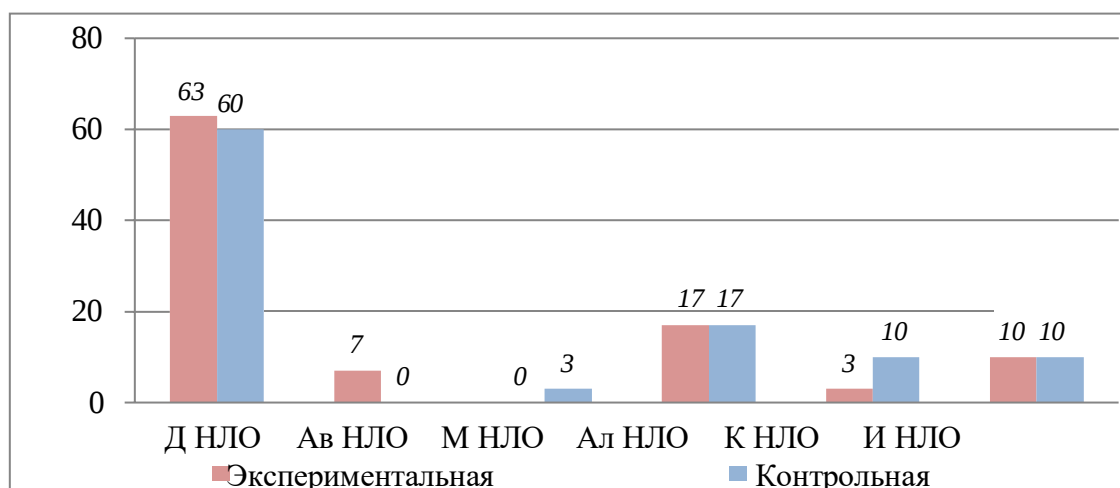


Рисунок 9 – Направленности личности в общении у подростков экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе (по С.Л. Братченко)

Основные результаты:

- Экспериментальная группа:

- Позитивная направленность: после тренинга увеличилась доля подростков с позитивной направленностью в общении, что говорит о том, что участники стали более открытыми и готовы к взаимодействию.

- Негативная направленность: доля подростков с негативной направленностью снизилась, что свидетельствует о снижении предвзятости и агрессивности в общении.

- Нейтральная направленность: уровень подростков с нейтральной направленностью остался на прежнем уровне, что может говорить о том, что данная группа не испытала значительных изменений после тренинга.

Контрольная группа:

- В контрольной группе не было замечено значительных изменений в личностных направленностях, что подчеркивает эффективность тренинга для экспериментальной группы.

Результаты анализа по критерию Вилкоксона показали следующее:

- $T = 0$ при $p < 0,01$: эти данные указывают на отсутствие достоверных изменений в контрольной группе, что подтверждает успешное воздействие тренинга на экспериментальную группу.

Выводы:

1. Эффективность программы: данные по методике Братченко подтверждают успешность тренинга в изменении направленности личности подростков, что свидетельствует о его высокой результативности.

2. Улучшение коммуникативных навыков: участие в программе способствовало формированию более конструктивных и позитивных подходов к общению, что может существенно повлиять на качество социальных взаимодействий среди подростков.

3. Перспективы дальнейшего использования: полученные результаты открывают новые горизонты для применения данной программы в других образовательных учреждениях и с различными возрастными категориями,

что может помочь в формировании более толерантного и открытого стиля общения среди молодежи.

Таким образом, результаты анализа по всем примененным методикам подтверждают гипотезу о положительном воздействии тренингов на развитие как коммуникативных навыков, так и личностной направленности подростков.

Выводы по главе

1. Уровень коммуникативного контроля: на начальном этапе исследования в обеих группах наблюдался преимущественно средний уровень контроля. Однако 37% подростков из экспериментальной группы и 23% из контрольной показали низкий уровень. Это также связано с тем, что у трети подростков экспериментальной группы отмечались агрессивные способы общения, а четверть страдала от низкой коммуникативной толерантности.

2. Необходимость проведения тренингов: обнаруженные недостатки в навыках общения у подростков экспериментальной группы подчеркнули необходимость реализации тренинговых мероприятий для их развития.

3. Разработка программы: в ходе формирующего этапа была создана и успешно внедрена программа, направленная на развитие коммуникативных навыков, использующая методы социально-психологического тренинга.

4. Эффективность программы: на контрольном этапе исследования результаты подтвердили успешность программы. Статистический анализ явственно продемонстрировал значимые изменения в уровнях коммуникативного контроля, а также снижение агрессивных и зависимых стилей общения у подростков.

5. Подтверждение гипотезы: повторная диагностика подтвердила гипотезу исследования о положительном эффекте тренингов на развитие коммуникативных навыков у подростков.

Заключение

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что коммуникативные навыки представляют собой комплекс качеств и характеристик личности, обеспечивающих эффективное взаимодействие в межличностной коммуникации. Мы выделили несколько категорий коммуникативных навыков, включая информационные, перцептивные и поведенческие. В контексте психологической науки коммуникация охватывает умения и навыки общения, которые влияют на успешность индивидов независимо от их возраста, уровня образования, культурного бэкграунда и жизненного опыта.

Подростковый период сопровождается значительными трансформациями в социальных связях и процессе социализации. Общение со сверстниками становится преобладающей деятельностью, в ходе которой подростки усваивают нормы социального поведения и формируют свою личность. При этом стоит отметить, что предпочтения в общении могут варьироваться в зависимости от пола, а эмпатия занимает ключевую позицию в коммуникации подростков. Взаимодействие в семье, которое на данном этапе отходит на второй план по сравнению с общением с ровесниками, также значительно влияет на развитие их коммуникативных навыков.

Социально-психологический тренинг был выделен как активно развивающаяся сфера социальной психологии, которая внедряет свои методы в смежные области. Анализ научных источников подтвердил его эффективность для формирования коммуникативной компетенции среди подростков.

Чтобы проверить гипотезу о том, что программа развития коммуникативных навыков подростков через социально-психологический тренинг будет эффективна, было спланировано и реализовано эмпирическое исследование с участием 60 подростков. В процессе исследования были применены методы диагностики уровня развития их коммуникативных навыков и разработана программа тренинга.

Полученные результаты исследования продемонстрировали положительную динамику: уровень коммуникативных навыков у подростков значительно повысился. Они стали более инициативными в общении, активнее участвовали в мероприятиях и продемонстрировали навыки конструктивного взаимодействия в коллективе. Подростки улучшили восприятие информации, научились внимательнее слушать собеседников и лучше контролировать свои эмоции, следя за изменениями в коммуникационной ситуации.

Таким образом, целенаправленное воздействие, осуществляемое через социально-психологический тренинг, способствовало развитию коммуникативных навыков подростков и может служить индикатором их коммуникативной компетентности. В этой связи целесообразно продолжить работу в данном направлении для дальнейшего совершенствования этих навыков у подростков.

Список источников и литературы

1. Аверин В. А. Психология личности. СПб.: Михайлов, 2001.189 с.
2. Азимов Э. Г., Щукин А. Н. Новый словарь методических терминов и понятий: (теория и практика обучения языкам). М.: ИКАР, 2010. 446 с.
3. Андреева Г. М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс,2012. 362с.
4. Анн Л.Ф Психологический тренинг с подростками, СПб: Питер, 2007.
5. Бодалев А. А. Психологическое общение. М.: Изд-во «Институт Практической психологии», Воронеж: Н.П.О, «Модек», 2002.256с.
6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды. М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. 352 с.
7. Варганова Л. В. Психологические проблемы общения у подростков в сети Интернет // The Scientific Heritage. 2021. № 61. С. 56–58.
8. Выготский Л. С. Проблемы возрастной периодизации детского развития. М.: Педагогика, 1972. 268 с.
9. Головин С.Ю.Словарь практического психолога. М.: АСТ, 2003. 389с.
10. Горелов И. Н., Житников В. Ф., Зюзько М. В., Шкатова Л.А. Умеете ли вы общаться? М.: Просвещение,1991.144 с.
11. Гуревич П. С. Психология и педагогика: учебник для бакалавров. М.: Издательство Юрайт, 2013. 479 с.
12. Емельянов Ю. Н. Эффект транситуационного научения // Вестник ЛГУ. 2013. С. 56–63.
13. Жданова Л. Г. Коммуникативная компетентность подростков с разным уровнем воспитанности // Балканско научно обозрение. 2020. С. 72–75.

14. Жуина Д. В., Рычкова В. В. Особенности формирования и развития коммуникативной стороны общения субъектов образовательных организаций //Образовательный вестник «Сознание». 2016 С.113–117.
15. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растянников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. Киров: ЭНИОМ, 1991. 94 с.
16. Зимняя И. А. Педагогическая психология. М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-т, 2010. 447 с.
17. Зотова И. Н. Характеристика коммуникативной компетентности // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2006. С. 144–146.
18. Истомина С. В. Развитие коммуникативных умений у подростков посредством тренинговой работы // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. С. 230–237.
19. Калугина О. А. Формирование коммуникативной компетентности // Финансовый журнал. 2011. С. 179–189.
20. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении. М.: Просвещение, 1987. 190 с.
21. Ковалев А. Г. Психология личности. М.: Просвещение, 1970. 391с.
22. Кон И. С. Психология юношеского возраста: проблема формирования личности. М., 2006. 175 с.
23. Крючкова О. В. Тренинг как средство совершенствования коммуникативной компетентности разномотивированных к общению людей. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. М.: МГГУ, 2007.
24. Куницына В. Н. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001. 544с.
25. Лабунская В. А., Менджерицкая Ю. А., Бреус Е.Д. Психология Затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М.: Академия, 2001. 285 с.

26. Лазаревская Т. А. Развитие социальной компетентности подростков в условиях организации информационно-коммуникативного пространства // Инновационная наука. 2015. С. 200–203.
27. Матюхина М. А., Михальчик Т. С., Прокина Н. Ф. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие. М.: Просвещение, 1984. 256 с.
28. Методика «Направленность личности в общении» (НЛО – А). URL
29. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: 100000 слов, терминов и выражений. М.: Мир И образование, 2015. 1375 с.
30. Опросник коммуникативной толерантности В. В. Бойко. URL: <http://clinica.nsk.ru/info/testy/testy-lyubov-druzhba-otnosheniya/oprosnik-kommunikativnoy-tolerantnosti-v-v-boyko/>
31. Остапова А. В. Психологические особенности подросткового возраста // Евразийский научный журнал. 2015. С. 67–71.
32. Панфилова В. Б. Особенности межличностных отношений у подростков с разными акцентуациями характера // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2021. №4 (56). С. 190–196.
33. Петровская Л. А. Компетентность в общении. М.: Изд-во МГУ, 1989. 216 с.
34. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2016. 235 с.
35. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг / В. Э. Пахальян. СПб: Питер, 2006. – 224с.
36. Руденский Е. В. Социальная психология: курс лекций. М.: ИНФА - М, 1997. 224 с.
37. Савина О. О., Смирнова О. М. Проявление социальной компетентности подростков при решении практических социальных задач // Теория и практика общественного развития. 2014. С. 75–81.
38. Саврасова С. В. Коммуникативная компетентность подростков //

Вестник науки и образования. 2020. С. 106–110.

39. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2013. 208 с.

40. Столярченко Л. Д., Столярченко В. Е. Психология и педагогика. М.: Юрайт, 2012. 671 с.

41. Стурикова М. В. Коммуникативная компетенция: к вопросу о дефиниции и структуре // Инновационные проекты и программы в образовании. 2015. С. 27–32.

42. Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю. З. Гильбуха). URL: <http://testoteka.narod.ru/mlo/1/10.html>

43. Трофимова Г. С. Педагогическая коммуникативная компетентность. Ижевск: Удмуртский ун-т, 2012. 114 с.

44. Уфимцева Т. М. Понятие «коммуникативные компетенции», его сущность // Научный поиск: науч. метод. журн. 2017. №2(15). С. 139–142.

45. Ушаков Д. Н. Большой толковый словарь русского языка. М.: Дом Славянской кн., 2008. 959 с.

46. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. М.: Моск. психол.-соц. ин-т: Флинта, 2004. 670 с.

47. Хухлаева О. В. Психология подростка: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности. М.: Академия, 2004. 158 с.

48. Шалагинова К. С. Декина Е. В. Черкасова С. А. Опыт разработки и реализации модели развития коммуникативной компетентности подростков средствами лично-ориентированного тренинга // Образовательный вестник «Сознание». 2018. С. 87–95.

49. Эльконин Д. Б. Детская психология: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: Академия, 2011. 383 с.

Зарубежные источники

50. Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Зарубежная

социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: Учебное пособие для вузов - М.: Аспект Пресс, 2002.

51. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития (Пер. с англ.). - М., 2000.

52. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс; под ред. Л.А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 386 с.

53. Рейд, М. Как развить навыки успешного общения. Практическое руководство. – Москва: Эксмо, 2007. – 352 с.

54. Равен, Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. – Москва: Когито-Центр, 2008. – 400 с.

55. Фельдштейн Д.И. Психология воспитания подростка. - М.: «Знание», 2013

56. Хон, Р.Л. Педагогическая психология: Принципы обучения: учеб. пособие / Р.Л. Хон. – Екатеринбург: «Деловая книга», 2002. – 732 с.

Занятие 1. Формирование знаний о коммуникативных навыках и умениях

Цель занятия: развитие коммуникативной компетентности, направленности на сверстника, расширение и обогащение опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками.

Задачи:

- развитие желания общаться с окружающими;
- помогать адекватно воспринимать социальные роли людей в обществе;
- воспитывать умение говорить, выслушивать, правильно воспринимать эмоции собеседника;
- подводить к осознанию того, что любой конфликт можно решить вербально, не теряя самообладание.

Вводная часть: Приветствие. Объяснения целей и задач занятия.

Упражнение 1. «Ритуалы приветствия».

Основная часть:

Дискуссия «Что такое коммуникативные умения?»

Игра «Потерпевшие кораблекрушение».

Обсуждение жизненных ситуаций.

Подведение итогов, обсуждение. Рефлексия.

Длительность 1 час.

Домашнее задание. Отработка полученных навыков.

Методическое оснащение занятия: Микрофон. Карточки с названием предметов для игры, ручки, лист А 4 для игры. Картинка «Дерево», лепестки зеленого и красного цветов по 10 штук.

Занятие 2. Познание себя

Цель занятия: акцентировать внимание подростков на собственной личности с целью самопознания и дальнейшего саморазвития.

Задачи:

- вызвать интерес к себе;
- побуждать к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию;

- познакомить с приемами самопознания;
- дать представление о том, как находить в себе главные черты;
- научить определять свои личные особенности;
- развивать умение правильно оценивать себя и других;
- формирование способности адекватно оценить себя.

Вводная часть: Приветствие. Объяснения целей и задач занятия.

Упражнение 1: «Снежный ком».

Основная часть:

Упражнение 2 «Кто Я?».

Упражнение 3 «Мои сильные и слабые стороны».

Упражнение 4 «Я и мои страхи».

Проективное занятие «Герб моего Я».

Упражнение 5 «Я такой же как все. Я не такой как все».

Обсуждение жизненных ситуаций.

Подведение итогов, обсуждение. Рефлексия.

Длительность 1,5 часа.

Домашнее задание. Отработка полученных навыков.

Методическое оснащение занятия. Бумага А 4 – 30 шт., ручки, цветные карандаши, мяч, карточки с цветом для рефлексии.

Занятие 3. Повышение уверенности в себе

Цель занятия: отработка навыка уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, познание своего, не выявленного потенциала.

Задачи:

- расширить представление о себе;
- актуализировать и осознать свои сильные стороны;
- помочь отличить уверенное поведение от неуверенного.

Вводная часть: Приветствие. Объяснения целей и задач занятия.

Упражнение 1 «Меня зовут ... Я люблю себя за то, что ...».

Основная часть.

Упражнение 2 «Мой портрет в лучах солнца».

Упражнение 3 «Письмо себе любимому».

Упражнение на саморегуляцию 4 «Мой сказочный персонаж, символ моей уверенности».

Обучение навыкам саморегуляции «Я управляю собой».

Обсуждение жизненных ситуаций.

Подведение итогов, обсуждение. Рефлексия.

Длительность 1,5 часа.

Домашнее задание. Отработка полученных навыков.

Методическое оснащение занятия. Бумага А4 – 10 шт., ручки, цветные и простые карандаши, ластики, картинки для рефлексии.

Занятие 4. Обучение навыкам самопрезентации

Цель занятия: освоить навыки самопрезентации, а также выявить причины возникновения неуверенности при самопрезентации.

Задачи:

- освоение навыков успешной самопрезентации;
- формирования позитивного имиджа в сфере общения;
- развитие уверенности в себе;
- осмысление основных барьеров осуществления публичного и социального взаимодействия.

Вводная часть: Приветствие. Объяснения целей и задач занятия.

Упражнение 1 «Глаза в глаза».

Основная часть.

Мини-лекция «О самопрезентации и ее месте в жизни».

Стратегии и тактики самопрезентации.

Упражнение 2 «Самопрезентация».

Обсуждение жизненных ситуаций.

Подведение итогов, обсуждение. Рефлексия.

Длительность 1 час.

Домашнее задание. Отработка полученных навыков.

Методическое оснащение занятия. Ручки, тетради для записей, лепестки для рефлексии, фон для цветка.

Занятие 5. Развитие убедительной речи, выработка умения говорить и выслушивать

Цель занятия: развитие качеств, характеризующих коммуникабельную личность.

Задачи:

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания;
- развитие навыков убедительной речи;
- аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов.

Вводная часть: Приветствие. Объяснения целей и задач занятия.

Упражнение 1 «Рассказ по кругу».

Основная часть.

Упражнение 2 «Его сильная сторона».

Упражнение 3 «Переходы».

Упражнение 4 «Выход из контакта».

Упражнение 5 «В самолёте».

Обсуждение жизненных ситуаций.

Подведение итогов, обсуждение. Рефлексия.

Длительность 1 час.

Домашнее задание. Отработка полученных навыков.

Методическое оснащение занятия.

Мяч, картинка «Лесенка успеха» для рефлексии. Тетради и ручки.