

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЕЛИЗАРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО –
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
старший преподаватель Биндарева Т.А.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Обучающийся
Елизарьева Т.В.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	6
1.1 Понятие коммуникативной компетентности в психологии	6
1.2. Особенности коммуникативной компетентности подростков.....	18
1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития коммуникативной компетентности	24
Выводы по главе 1.....	30
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА.....	32
2.1. Организация и методики исследования.....	32
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования коммуникативной компетентности подростков.....	34
2.3. Программа социально-психологического тренинга развития коммуникативной компетентности подростков	39
2.4. Анализ результатов развития коммуникативной компетентности подростков	46
Выводы по главе 2.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	55

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время коммуникативная компетентность становится уникальной в своем роде качественной характеристикой образовательного результата школы, т.к. выступает эффективным инструментом социального самоопределения личности.

Компетентность как общая способность, основанная на знаниях, умениях и опыте, которые приобретены благодаря образованию, исследована В.Н. Введенским, И.А. Зимней, В.С. Ледневым, Дж. Равеном и др.

Коммуникативную компетентность как ключевую, обеспечивающую все стороны жизни и деятельности человека и необходимую для успешной самореализации личности, фиксируют Л.Я. Боголюбов, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.В. Соколова и др. Механизмы процесса формирования коммуникативной компетентности рассмотрены Г.М. Андреевой, А.А. Бодалевым, А.А. Леонтьевым, Б.Ф. Ломовым и др., понимающих процесс общения как единство трех взаимосвязанных компонентов: коммуникативного, интерактивного и перцептивного.

Однако, в психолого-педагогической литературе недостаточно исследована проблема развития коммуникативной компетентности подростка, хотя для современного подростка когнитивный уровень владения языком уже недостаточен, ему нужны навыки использования языка в рациональных коммуникативных ситуациях межличностного взаимодействия. Именно поэтому мы делаем особый акцент на психолого-педагогических особенностях подросткового возраста, в котором имеются необходимые психологические предпосылки для формирования коммуникативной компетентности.

Объект исследования – коммуникативная компетентность.

Предмет исследования: развитие коммуникативной компетентности посредством социально-психологического тренинга.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что развитие коммуникативной компетентности подростков будет более успешным, если использовать тренинг, содержанием которого является:

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- умение принимать и в конструктивной форме давать обратную связь;
- навыков взаимодействия в команде.

Цель исследования: изучить развитие коммуникативной компетентности подростков в процессе социально-психологического тренинга.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературе по проблеме развития коммуникативной компетентности подростков посредством социально-психологического тренинга.
2. Эмпирическим путем выявить особенности коммуникативной компетентности подростков.
5. Разработать социально-психологический тренинг по развитию коммуникативной компетентности подростков и проверить его эффективность.

Методы исследования:

1. Теоретические: теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы.
2. Эмпирические: опросные методы, тестирование.
3. Методы количественной и качественной обработки данных.

Методики исследования:

- методика оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского;
- методика «КОС-1» А. В. Батаршева;
- тест «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера.

База исследования: МКОУ СОШ п.Солнечный

Выборка исследования:

В исследовании принимали участие 16 детей в возрасте 15-16 лет, обучающиеся в 9 классе.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

1.1 Понятие коммуникативной компетентности в психологии

Интерес к проблеме коммуникативной компетентности стал развиваться, когда в практику общения людей стали внедряться различные, заимствованные за рубежом, методы, рассчитанные на развитие коммуникативных способностей у человека и на повышение его коммуникативной компетенции. В течение 20-25 лет появились прикладные работы в области общения и межличностных отношений (А.А. Бодалев, Л.Я. Гозман, А.В. Добрович, А.А. Леонтьев, Л.А. Петровская и др.). Исследователями ряд продуктивных идей в области межличностного общения, таких, как выделение в общении трех основных сторон: коммуникативной, перцептивной и интерактивной (Г.М. Андреева).

В некоторых исследованиях коммуникативность определяется как способность к общению.

В общефилософском плане понятие «общение» охватывает очень широкий класс различных форм и уровней социального взаимодействия людей.

Наиболее подробное содержание общения представлено Е.И. Роговым: «Общение – 1) сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностью, а совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека; 2) осуществляемое знаковыми средствами взаимодействие субъектов, вызванное потребностями совместной деятельности и направленное на значимое изменение в состоянии, поведении и личностно-смысловых образованиях партнера» [36].

В определении Е.И. Рогова, которое обладает следующими функциями: информационной, интерактивной и перцептивной. Однако, следует отметить, что в настоящее время значительная часть информации передается через средства массовой информации без непосредственного субъект-субъектного взаимодействия.

Многими психологами коммуникативная компетентность определяется, как способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми (А.А. Крылов, Е.В. Прозорова и др.) [33].

Коммуникативная компетентность личности характеризуется умениями легко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремлением к участию в общественных и групповых мероприятиях, удовлетворяющих потребности людей в широком, интенсивном общении. Таким образом, к составляющим коммуникативной компетентности относятся знания, умения, навыки, которые позволяют обеспечить эффективность протекания коммуникативного процесса.

В основе формирования коммуникативной компетентности человека лежит опыт общения между людьми, она формируется непосредственно в условиях взаимодействия. Однако данный путь приобретения человеком коммуникативной компетентности не является единственным. Умения нести себя в коммуникации человек приобретает и на основе примеров из литературы, театра, кино, средств массовой информации. Согласно теории социального научения Л. Бандуры, человек моделирует свои действия на основе наблюдений за действиями других. Согласно этой концепции, можно предположить, и это часто подтверждается, что негативные образы взаимодействия людей (насилие, убийства, грабежи и т.п.)» обильно демонстрируемые с экранов телевизора, формируют агрессивность, которая несовместима с адекватной коммуникацией между людьми. Социальная роль индивида предписывает ему иметь коммуникативную компетентность именно в социальной среде (например, навыки общения руководителя предприятия с подчиненными и т. п.).

В исследованиях Ю.М. Шукова, Ю.Н. Емельянова, Е.В. Коблянского, В.А. Петровского коммуникативная компетентность рассматривается как социальная и представляет собой [14]:

- качество личности, сформировавшееся в процессе социализации, где социальная адаптация является первым этапом вхождения индивида в социальные и межличностные отношения;

- уровень адаптации человека к эффективному выполнению заданной социальной роли;

- эффективное взаимодействие со средой, проявляющееся в социальных отношениях;

- результат социального развития.

Под социальной (коммуникативной) компетентностью Ю.Н. Емельянов понимает интерперсональное движение от актуальных межличностных событий к результатам осознания этих событий, которые закрепляются в когнитивных структурах психики в виде умений и навыков и служат индивиду при дальнейших контактах [14].

По мнению С.Ю. Головина, в основе коммуникативной компетентности лежит не просто овладение языком и другими кодами общения, а особенности личности индивида в целом, в триединстве его чувств, мыслей и действий, развертывающихся в социальном контексте [12].

В качестве источников формирования и становления коммуникативной компетентности выступают жизненный опыт, искусство, эрудиция, данные источники для каждой личности имеют различную социальную значимость, однако в большинстве случаев основным источником является жизненный опыт, который подразумевает синтез умений, навыков, эмпирических знаний и оценок, интуитивных находок.

Коммуникативная компетентность предполагает ситуативную адаптивность и свободное владение вербальными и невербальными

средствами социального поведения (включающие звуковую речь, акцент, интонации, жестикуляцию, письменную речь, позу). Коммуникативной компетентности характерна высокая степень включенности эмоциональной сферы в процесс коммуникации (учет эмоционального состояния партнера, эмоциональное воздействие, создание эмоциональной атмосферы доверия).

Коммуникативная компетентность выражается в гуманистической установке по отношению к партнеру, установке на социально-психологическую активность.

Итак, коммуникативную компетентность мы определяем, как способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми и рассматриваем как интегральное, относительно стабильное, целостное психологическое образование, проявляемое в индивидуально-психологических, личностных особенностях в поведении и общении конкретного индивида.

В итоге, нами было сформулировано рабочее определение «коммуникативной компетентности», под которой мы понимаем адекватное и эффективное использование в коммуникативной ситуации соответствующих знаний, умений и навыков.

На основе анализа психологических исследований можно утверждать, что коммуникативная компетентность является сложным, скорее всего, многокомпонентным психологическим образованием.

Рассмотрим структуру коммуникативной компетентности.

В структуре коммуникативной компетентности чаще всего выделяют компоненты [20]:

– совокупность навыков восприятия, понимания и оценивания других людей – социальная сензитивность;

– способности оптимизировать межличностные отношения в микроколлективе;

– паттерны поведения, тактические умения общаться, «техника общения» и т.д. – фактор влиятельности;

– некоторые личностные предпосылки коммуникативного потенциала: стабильность «Я» – концепции, способность, автономия и т.д.

Компетентность в общении А.А. Кидрон рассматривает в трёх плоскостях:

– личностная плоскость – структура коммуникативной способности;

– плоскость поведения – закономерности ситуационного формирования готовности к общению и умение общаться;

– плоскость взаимовосприятия и оценки людей – отражение компетентности в общении в наборе коммуникативных свойств [17].

В психологической теории «коммуникативная компетентность» часто рассматривается как «совокупность коммуникативных качеств», в структуру которых входят и коммуникативные способности человека.

Следующие уровни коммуникативной компетентности выделила Н.Б. Буртовая: социально-психологический, индивидуально-психологический и психофизиологический [6].

Коммуникативная компетентность всегда проявляется на социально-психологическом уровне во взаимодействии людей в процессах деятельности, общения, познания. На особенности проявления коммуникативной компетентности на социально-психологическом уровне влияют индивидуально-психологические и психофизиологические особенности индивида.

Коммуникативную компетентность на индивидуально-

психологическом уровне определяют особенности ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций, воображения, психическое состояние субъекта.

Коммуникативную компетентность на психофизиологическом уровне определяют: тип высшей нервной деятельности, темперамент, экстра – и интровертированность, возрастные и тендерные различия. На коммуникативную компетентность психофизиологического уровня значительное влияние оказывают врожденные особенности индивида.

Исследуя развитие коммуникативной компетентности студентов-менеджеров Л.А. Эррера выделяет в её структуре следующие компоненты: когнитивный компонент, поведенческий компонент, мотивационно-личностный компонент.

Содержанием мотивационно-личностного компонента являются: мотивы общения, стрессоустойчивость, эмпатия, коммуникабельность, адаптивность и др. Когнитивный компонент включает систему знаний об общении, таких как: понимание людьми друг друга в процессе их совместной деятельности, типологические особенности мышления, организаторские и коммуникативные способности. Поведенческий компонент включает умения и навыки общения, стили и способы общения.

Детерминантами эффективности или неэффективности коммуникативной компетентности являются, прежде всего, социально-психологические и психологические факторы.

Рассмотрим факторы, повышающие уровень коммуникативной компетентности и понижающие уровень коммуникативной компетентности.

Факторы коммуникативной компетентности выделяли В.Л. Захаров, Ю.Ю. Хрящева.

Психологические факторы, обеспечивающие эффективность коммуникации выделяет Н.Б. Брутова [6]:

– преобразовательная активность, целенаправленность, осознанность, целостность, автономность, свобода, гармоничность личности;

– стремление к самосовершенствованию, самоопределению, самопониманию, взаимопониманию;

– гуманистическая направленность, установка на продуктивное взаимодействие с окружающими людьми;

– признание ценности себя и других и на основе этого доверие к себе, людям; дифференцированные, позитивно разливающиеся отношения с окружением, руководство установившимися в гуманистическом обществе позитивными ценностными ориентациями в быту, профессиональной деятельности, на досуге;

– достижение удовлетворения внутренней мотивации и потребностей в коммуникации при удовлетворении социальных потребностей партнера по общению;

– эмоциональная стабильность, эмоциональная близость с партнером, преобладание позитивно окрашенных эмоций;

– высокий уровень самоконтроля, саморегуляция произвольной активности в коммуникации в соответствии с рефлексией;

– развитие способности к пониманию другого, эмпатийность, способности к идентификации, психологической проницательности, сензитивности, наблюдательности, прогнозированию значимых событий;

– общительность, уверенность, смелость, адекватная самооценка, инициативность, воспитанность, открытость, децентрация, терпимость, гибкость, раскрепощенность и т.п.;

– умение аргументировать свои суждения, поддерживать контакт в диалоге и выходить из него, выбирать адекватную форму подачи информации, организовать обратную связь, соблюдать социальную и персональную дистанцию;

– умение выполнять ролевые ожидания и коммуникации;

– следование моральным и нравственно-этическим нормам и т.д.

Залогом эффективности общения является ум, интеллект ведущего коммуникацию. Прежде всего, гибкость ума, умение адаптироваться к изменяющимся условиям коммуникации, выражающаяся в грамотности речи, богатстве и гуманистически «окрашенном» словарном запасе, способности вербализовать любую сложную идею» проблему.

Внешне внутренние стимулы к продуктивной коммуникации проявляются в соблюдении этических, социально-культурных норм, в умении отказываться от ситуаций обвинения, оскорбления, отказа, ограничения общения.

Продуктивность (эффективность) коммуникативной деятельности определяется психологической устойчивостью индивидуального стиля общения, направленной на достижение поставленных целей, рост личностных потенциалов, удовлетворением процессом общения всеми участниками, тенденцией к самоактуализации. Эффективность коммуникации зависит от умений организовать обратную связь. Обратная связь может служить обеспечению гомеостаза, достижению, установлению, укреплению стабильности во взаимоотношениях. При этом информация используется для уменьшения отклонения, выхода из некоего стандартного состояния.

Расширяя список факторов коммуникативной компетентности

А.А. Бодалев выделяет десять составляющих [3]:

1. Эмпатия – умение видеть мир глазами других, понимать его так же как они, воспринимать поступки с их же позиций.

2. Доброжелательность – способность не только чувствовать, но и показывать свое доброжелательное отношение, уважение, симпатию, умение принимать их даже тогда, когда не одобряешь эти поступки, готовность поддерживать других.

3. Аутентичность – умение быть естественным в отношениях, не скрываться за масками или ролями, способность быть самим собой в контактах с окружающими.

4. Конкретность – отказ от общих рассуждений и замечаний, умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях, готовность отвечать однозначно на вопросы.

5. Инициативность – склонность к деятельной позиции в отношениях с людьми, к тому, чтобы «идти вперед», а не только реагировать на то, что делают другие, способность устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны, готовность браться за какие-то дела в ситуации, требующей активного вмешательства, а не просто ждать, когда другие начнут что-то делать.

6. Непосредственность – умение говорить и действовать напрямую, открытая демонстрация своего отношения к проблемам, людям.

7. Открытость – готовность открывать другим свой внутренний мир и твердая убежденность, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими, искренность.

8. Принятие чувства – отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей, умение

выражать и готовность принимать эмоциональную экспрессию со стороны других.

9. Конфронтация – умение «с глазу на глаз» общаться с другими людьми с полным сознанием своей ответственности, в случае несходства мнений – готовность пойти на конфронтацию, но не с целью испугать или покарать другого, а с надеждой на установление подлинных и искренних отношений .

10. Самопознание: исследовательское отношение к собственной жизни и поведению, стремление воспользоваться для этого помощью со стороны окружающих, готовность принимать от них любую информацию о том, как они воспринимают тебя, но при этом быть автором своей самооценки; отношение к конфронтациям с другими людьми и новому опыту как к ценному материалу, важному для более глубокого самопознания

Наиболее существенные, по мнению Е. Мелибрда, ценности для коммуникативной компетентности: аутентичность и открытость, возможность поиска и исследований, готовность делать добро другим людям, уменьшение угрозы для личности, развитие личности и самоутверждение, авторитет как право на руководство [25].

Снижение коммуникативной компетентности происходит вследствие действия определенных социально-психологических, объективных и личностных факторов, которые могут вызвать феномен затрудненности общения.

Психологические факторы влияют на снижение уровня коммуникативной компетентности в ситуациях неудовлетворительного взаимодействия; объективные – проявляются при несоответствии цели и результата общения; личностные – при переживании неудовлетворения

потребностей в случае мотивационного, когнитивного, эмоционального диссонанса, внутри личностного конфликта.

К личностным факторам, влияющим на уровень коммуникативной компетентности, относятся состояния напряженности, неудовлетворенности партнером, ситуацией и уровнем знания обсуждаемой проблемы, социально-перцептивной сферы, системой отношений, обращений, выражающиеся в тревожности, эмоциональном неблагополучии, дискомфорте. Как отмечает Л.А. Петровская, затрудненное общение детерминировано и особенностями психологической природы человека, и особенностями человеческих отношений [30].

Факторы, оказывающие влияние на снижение уровня коммуникативной компетентности, могут привести как к незначительным ссорам и трениям в сфере межличностного, а также межкультурного общения, при котором партнеры осознают возникновение трудностей и пытаются совместно их преодолеть, так и к деструктивным изменениям поведения партнеров, вплоть до отказа от общения, при снижении уровня осознания причин трудностей, к формированию тревожного отношения к любой ситуации общения. Истоки затрудненного общения Б.Д. Парыгин объясняет возникновением психологических барьеров в общении. Под психологическими барьерами межличностного общения подразумевают как осознаваемые, так и неосознаваемые трудности и препятствия общепсихологической и социально-психологического характера, которые возникают между индивидами» вступающими друг с другом в психологический контакт [29].

Противоречия в человеческом общении могут возникать из-за уникальности и неповторимости каждого человека в качестве субъекта

общения, внутренней сложности, многоструктурности и расчлененности жизненного опыта, выполняемой социальной роли.

Психологические барьеры могут возникать из-за устойчивой установки партнеров, их психологического настроения, психосоматического состояния, психологических особенностей, особенностей протекания психологических процессов, разницы в когнитивной оценке ситуации общения.

Из вышеизложенного выше следует, что в качестве факторов, определяющих эффективность или неэффективность коммуникации, выступают следующие социально-психологические и психологические характеристики личности: направленность, установки, ценностные ориентации, система отношений личности, стили, стратегии взаимодействия, социально-перцептивные образования, навыки и умения в области коммуникативной деятельности, ролевые, статусные позиции личности, соответствие ее поведения социокультурным и нравственно-этическим нормам.

Коммуникативную компетентность снижают недоверчивость, подозрительность, враждебность, отчужденность, подавленность, стремление доминировать, эмоциональная холодность, неадекватность восприятия и понимания других людей, непоследовательность, противоречивость поведения.

Таким образом, коммуникативная компетентность личности – сложное, интегральное, относительно стабильное психологическое образование, детерминируемое индивидуально-психологическими и социально-психологическими факторами. Коммуникативная компетентность представляет собой совокупность знаний, опыта, качеств,

способностей человека, позволяющие эффективно выполнять коммуникационные функции.

В модели коммуникативной компетентности выделяют социально-психологический, индивидуально-психологический и психофизиологический уровни; коммуникативная компетентность представляет собой совокупность знаний, опыта, качеств, способностей человека, позволяющая эффективно выполнить коммуникативные функции.

В структуре коммуникативной компетентности выделяются мотивационно-личностный, когнитивные компоненты, ядро коммуникативной компетентности составляют направленность, установки, ценностные ориентации, мировоззрение личности.

1.2. Особенности коммуникативной компетентности подростков

В отечественной психологии принято определять начало подросткового возраста к 11-12 годами, а его конец – 14-15. Этот возраст является переходным прежде всего в биологическом смысле, так как это время полового созревания, параллельно которому достигают зрелости и другие биологические системы организма [27].

Стадию развития человека от 11 до 14 лет в психологии традиционно называют подростковым, а также – переходным, трудным, критическим возрастом. Этот возраст исследовали многие видные психологи, существует обширная литература, посвященная психологии подростка.

По данным клинических исследований, проведенных им совместно с Т.В. Драгуновой, 11-12 лет – это время перестройки всей социальной ситуации развития ребенка. Той точкой опоры, обнаружение которой приводит к перевороту всего внутреннего мира ребенка, является, по мысли

Д.Б. Эльконина, «ориентировка на себя как основное условие решения» всех жизненных задач, в том числе и задач из школьных учебников. При решении каких задач человек в возрасте 11-12 лет в первую очередь выделяет важнейшее из всех условий – себя, свои качества, умения, пристрастия. При решении задач, связанных с построением отношений с другими людьми [24].

Подросток вступает в значительно расширяющиеся общественные отношения, новые формы взаимосвязи, общения, пытается осознать их характер, самоопределяется. Он все активнее живет многогранной и содержательной жизнью группы резко увеличивается число и объем его обязанностей. Однако изменение места, занимаемого подростком в системе общественных отношений, само по себе не обеспечивает формирования его личности, а характеризует лишь достигнутую ступень. Развитие психики, формирование личности ребенка определяются развитием деятельности, создающей новую структуру отношений.

Важнейшим моментом новой социальной позиции подростка оказывается осознание им своего Я, которое проявляется в формировании самооценки, в отношениях со сверстниками и взрослыми, в повышенном интересе к собственной личности и потребности в оценке своих личностных качеств. Формирование самосознания, отношение к себе как к самостоятельной личности являются существенной характеристикой любого подростка (независимо от его пола и темперамента) [12].

Потребность подростка в самонаблюдении, самооценке, самоутверждении и самосовершенствовании возникает не из пустого любопытства и поверхностного влечения к самоуглублению и является не бесцельным самокопанием, а потребностью проанализировать свои достоинства и недостатки и понять, что в собственных поступках и целях

правильно и что неправильно, чего следует добиваться и от чего воздерживаться.

Расширение пространства социальных интересов подростка, формирование общественной направленности личности приводят его к осознанию возможности участия в жизни общества. Подросток реально вступает в значительно расширяющиеся общественные отношения, включается в новые формы взаимосвязей, общения, пытается понять их характер и самоопределиться. Усложняются и расширяются связи, складывающиеся у подростка с товарищами в классе, школе, детских объединениях, формируется критическое отношение к себе и другим. Стремление к более полному выявлению и развитию собственных личностных возможностей у подростка выражается в определенном отношении к различным областям самореализации, в попытке занять активную жизненную позицию и показать свое отношение к социуму.

Подростковый возраст является сензитивным для формирования коммуникативной компетентности, так как именно на этом этапе развития человека основной становится потребность в общении.

Как известно, первостепенное значение в этом возрасте имеет общение со сверстниками, поскольку, общаясь с друзьями, подростки активно осваивают нормы, цели, способы социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других. В аспекте коммуникативной компетентности для подростков общение со сверстниками необходимо по трем причинам [КОН]:

1. Общение со сверстниками – очень важный специфический канал получения информации, с помощью которого подростки и юноши узнают

многие необходимые сведения, по разным причинам не сообщаемые им взрослыми.

2. Это специфический вид деятельности и межличностных отношений. Совместная деятельность вырабатывает у ребенка необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными.

3. Это специфический вид эмоционального контакта. Осознание групповой принадлежности, солидарности, взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает важное для него чувство эмоционального благополучия в социуме. Развитие собственной социальной компетентности – достаточно трудная задача для подростков, так как высокая потребность подростков в общении вступает в противоречие с элементарным неумением общаться, слушать другого человека, поддерживать разговор, выражать свои чувства, реагировать на критику и критично оценивать высказывания и действия других людей.

Общение со сверстниками становится для подростка ведущим мотивом деятельности, так что на второй план могут отодвигаться и общение со взрослыми и даже учение. В группе можно сравнить себя с другими, оценить свои успехи и неудачи, занять должное положение, получить признание, уважение среди сверстников, своими действиями утвердиться в их глазах. Поэтому подросток стремится к воспитанию таких качеств, которые наиболее ценятся сверстниками в этот период: знание, сообразительность, смелость, умение владеть собой, физическая сила, устранение отрицательных свойств – эгоизма, жадности.

Частое явление в подростковом возрасте – феномен застенчивости или

неуверенного поведения. Хотя многие исследователи считают застенчивость нормой для подросткового возраста, нам представляется, что при отсутствии возможностей для работы по преодолению неуверенного поведения, оно может стать причиной значительных трудностей в повседневном общении, установлении дружеских и интимно-личностных контактов, профессиональной деятельности на последующих возрастных этапах. Состояние неуверенности в себе периодически возникает у каждого человека, однако, если оно повторяется, то может перейти в чувство, а затем закрепиться как свойство личности. Поэтому, на наш взгляд, чрезвычайно важно еще на начальных этапах проявления скорректировать неуверенное поведение в общении [12].

Возрастные новообразования приводят к тому, что коммуникативная компетентность усложняется и по-другому структурируется. Усложнение обуславливается растущей самостоятельностью и автономностью подростков. Компетентность начинает включать в себя способность преодолевать внутренние и внешние препятствия при выстраивании отношений с окружающими людьми, группами и социальной средой. Подростки начинают осознавать личностные качества, позволяющие им действовать компетентно. К способности взаимодействовать с другими людьми добавляются способность относиться к самому себе как субъекту жизнедеятельности.

Начинает складываться чувство самоуважения, свободы от комплексов, подавленных импульсов, появляется открытость новым идеям. Коммуникативная умелость подростка отражается не только на непосредственных отношениях со сверстниками и взрослыми людьми, но и на опосредованных (даже помимо своей воли) действиях и отношениях.

Подросток учится понимать желания, ожидания и требования других людей, взвешивать и учитывать их права. Появляется система сложных социальных умений и навыков, отрабатываются сценарии поведения в типичных социальных ситуациях, совершенствуются механизмы самоконтроля и саморегуляции.

Усложнение содержания коммуникативной компетентности подростков с неизбежностью меняет ее структуру. Если в младшем школьном возрасте компетентность была направлена на построение согласованных действий, что вело к приоритетности развития организованности, произвольности, то в подростковом возрасте на первое место выдвигаются уверенность в себе, самостоятельность, коммуникативность. Коммуникативная и вербальная компетентность определяют позицию подростка в группе сверстников и в умелости построения отношений со взрослыми. Становится актуальной социально-психологическая и эго-компетентность (психическая и физическая выносливость, активность, слабая истощаемость). Подростки учатся забывать блокирующие неприятные чувства и собственную неуверенность. Подростки активно начинают развивать деловые и социальные качества, соответствующие первым мечтам о будущей профессии, что приводит к актуализации в социальной компетентности особых способностей (наблюдательности, демократичности, отзывчивости и т.д.).

Подростки, добиваясь признания во взрослом мире, стараются вникать в его нужды и потребности, пытаются скоординировать личные и общественные интересы. Они становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых, перед ними впервые остро встают проблемы морально-этического характера. Эталоны межличностного восприятия,

которыми пользуются подростки, оценивая интересы окружающих людей, становятся все более обобщенными и соотносятся не с мнениями отдельных взрослых, как это было в младшем школьном возрасте, а с идеалами, ценностями и потребностями. Содержание оценочных эталонов продолжает расширяться и углубляться, они становятся более тонкими и дифференцированными, индивидуально различными. Итогом этих процессов становится изменение всей системы отношений с окружающими людьми и самим собой: подростки стремятся выработать у себя полезные качества личности, характерные для достижения устойчивого положения в обществе.

В этом возрасте становятся востребованными организаторские и лидерские способности подростков, что, несомненно, отражается на обогащении социального интереса. Как самими подростками, так и взрослыми поддерживаются деловитость, предприимчивость, целеустремленность, обеспечивающие умения налаживать деловые контакты, договариваться о совместных делах, распределять между собой обязанности.

1.3. Социально-психологический тренинг как средство развития коммуникативной компетентности

В современной психологической теории и практике тренинг оценивается, как одно из наиболее эффективных средств развития различных видов компетентностей. Его успешность зависит, прежде всего, от личностных характеристик, способности к обучению, склонности к экспериментированию, открытости инновационному опыту и ситуационно-обусловленной потребности в обучении. При этом доказано, что

психологические знания относительно правил и закономерностей построения оптимального общения усваиваются значительно легче, чем соответствующие модели поведения. Чем конкретнее содержание тренинга, чем больше он связан с уже выработанными способами поведения, тем больше вероятность успеха тренинга.

Термин тренинг (от англ. train, training) имеет ряд значений: обучение, воспитание, подготовка, тренировка, дрессировка. Подобная многозначность присуща и известным его научным определениям. Ю.Н. Емельянов определяет тренинг как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности [14].

Тренинг определяется как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью. Существует также определение тренинга как части планируемой активности организации, направленной на увеличение профессиональных знаний и умений, либо на модификацию аттитюдов и социального поведения персонала способами, сочетающимися с целями организации и требованиями деятельности.

В отечественной психологии распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения или социально-психологического тренинга.

Ю.Н. Емельянов определяет тренинг как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности [14].

Ю.Н. Емельянов доказывает, что наиболее адекватной целям развития психологических характеристик, лежащих в основе формирования

коммуникативной компетентности является учебно-тренинговая группа. Эта форма обучения, основана на принципах субъект-субъектной педагогики и сочетающей в себе методы, позволяющие обеспечить высокую познавательную активность участников, адекватность получаемых ими социально-психологических знаний условиям и содержанию профессиональных коммуникаций, развитие индивидуальных коммуникативных умений и навыков. Для такого обучения характерна направленность на развитие самопознания, на основе самодиагностики, рефлексии и анализа оценок своего коммуникативного поведения другими членами группы. Это в свою очередь обеспечивает высокую вовлеченность и мотивацию участников обучения и выводит их за круг привычных интроспекций, тем самым, расширяя и обогащая видение себя как субъекта общения [14].

«Социально-психологический тренинг – это форма специально организованного общения, психологическое воздействие которого основано на активных методах групповой работы. В ходе тренинга значительно эффективнее решаются вопросы развития личности, успешно формируются коммуникативные навыки. Тренинг позволяет участникам сознательно пересмотреть сформированные ранее стереотипы и решить свои личностные проблемы», – отмечает А.С Прутченков [34]. Тренинг помогает формированию позитивного отношения к себе, к окружающим людям и к миру в целом.

Л.А. Петровская рассматривает социально-психологический тренинг «как средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностных отношений»,

«средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия» [30].

С.И. Макшанов предлагает определять тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений феноменов человека или группы с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека [15]. Он в своем определении вместо понятия «воздействие» использует термин «изменение». На его взгляд, понятие «воздействие», являясь процессуальной характеристикой, не отражает цель и результат процесса, а с помощью категории «изменение» их можно определить. Таким образом, используемый С.И. Макшановым термин «изменение» отражает и процессуальные, и продуктивные характеристики тренинга. Основной целью тренинга, как считают специалисты, является повышение социально-психологической и коммуникативной компетентности, развитие личности человека [15].

Тренинги общения прежде всего были направлены на саморазвитие коммуникативной компетентности. При этом придерживались практической, профессиональной направленности развития коммуникативной компетентности.

Конкретные задачи по развитию коммуникативной компетентности подростков отражаются в тематике тренингов:

- формирование позиции взаимодействия;
- межличностное взаимодействие;
- тренинг сензитивности – создание в группе атмосферы доверия и открытости;
- рефлексивное восприятие ситуаций общения и партнеров по общению;

- невербальное общение и проблема эмоционального самовыражения;
- самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта;
- вербальное общение, слушание, инструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника, закономерности, повышающие взаимопонимание, искусство полемики, правила поведения в дискуссии;
- технология коммуникации;
- личное обаяние и общение;
- помехи в общении;
- общение в конфликте, основные формы поведения в конфликте, разрешение конфликта; стратегия сотрудничества в конфликте;
- основные стили общения.

На тренингах коммуникативной компетентности в соответствии с рекомендациями Т.Г. Григорьевой и др. [14] создаются такие условия конструктивного общения, чтобы у подростков формировались способности:

- анализировать ситуации межличностного взаимодействия на основе выявления реакций партнеров;
- извлекать в каждой ситуации опыт, необходимый для успешного общения в дальнейшем;
- ставить задачи самоизменения в коммуникации и решать их, используя полученный опыт.

Общение на тренинговых занятиях необходимо строить таким образом, чтобы и процессе коммуникации подростки овладевали новыми средствами коммуникации, тренировались в использовании их в процессе общения, учились анализировать свою коммуникативную деятельность. На

тренингах процесс коммуникации организуется как актуальная деятельность, приносящая эмоциональное удовлетворение, и как рефлексивная деятельность группы по отношению к процессу общения.

Выводы по главе 1

В психологических исследованиях под коммуникативной компетентностью понимают: владение языком, умение ориентироваться в объекте общения для создания прогностической модели его поведения, эмпатия, личностные характеристики (адекватная самооценка, социальная направленность) самого субъекта общения, способность к ориентации или ориентированность в различных ситуациях общения, способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми, система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективного коммуникативного действия в определенном кругу ситуаций межличностного взаимодействия, ситуативная адаптивность и свободное владение вербальными и невербальными средствами социального поведения, коммуникативная гибкость.

Подростковый возраст является сензитивным для формирования коммуникативных способностей, так как именно на этом этапе развития человека основной становится потребность в общении.

Первостепенное значение у подростков имеет общение со сверстниками, поскольку, общаясь с друзьями, подростки активно осваивают нормы, цели, способы социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других.

Компетентность начинает включать в себя способность преодолевать внутренние и внешние препятствия при выстраивании отношений с окружающими людьми, группами и социальной средой.

Социально-психологический тренинг является наиболее адекватной целью развития психологических характеристик, лежащих в основе формирования коммуникативной компетентности. Для такого обучения

характерна направленность на развитие самопознания, на основе самодиагностики, рефлексии и анализа оценок своего коммуникативного поведения другими членами группы.

Конкретные задачи по развитию коммуникативной компетентности подростков отражаются в тематике тренингов: формирование позиции взаимодействия, межличностное взаимодействие, тренинг сензитивности – создание в группе атмосферы доверия и открытости, рефлексивное восприятие ситуаций общения и партнеров по общению, невербальное общение и проблема эмоционального самовыражения, вербальное общение, слушание, инструктивные и деструктивные формы влияния на собеседника, закономерности, повышающие взаимопонимание, правила поведения в дискуссии и т.д.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

2.1. Организация и методики исследования

С целью выявления уровня развития коммуникативной компетентности было организовано эмпирическое исследование на базе МКОУ СОШ п.Солнечный.

В исследовании принимали участие 16 детей в возрасте 15-16 лет, обучающиеся в 9 классе.

Программа психодиагностики показателей коммуникативной компетентности подростков была построена исходя из структурных компонентов коммуникативной компетентности, выделенных Л.А. Эррера, А.А. Кидрон:

1. Личностный компонент включает в себя мотивы общения, эмпатия, коммуникабельность и др.

2. Когнитивный компонент включает систему знаний об общении, таких как: понимание людьми друг друга в процессе их совместной деятельности, организаторские и коммуникативные способности.

3. Поведенческий компонент включает умения и навыки общения, стили и способы общения, проявления самоконтроля в общении.

Методики диагностики:

1. Коммуникативные способности исследовались с помощью теста КОС – А.В. Батаршева. Методика «КОС-1» позволяет выявить и оценить коммуникативные и организаторские способности личности. Опросник позволяет выявить устойчивые показатели коммуникативных и организаторских склонностей.

Оценочный коэффициент (К) – это первичная числовая характеристика материалов испытания. Для качественной стандартизации

результатов испытания используются шкалы оценок, в которых тому или иному диапазону числовых показателей «К» соответствует определенная оценка.

Методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности. При этом важно отметить, что в рамках нашего исследования в соответствии с поставленной целью методика использовалась для диагностики только коммуникативных умений и способностей.

2. Выявление общего уровня общительности, что дает возможность определить, уровень коммуникабельности человека проводилось с помощью методики В.Ф. Ряховского.

Методика представляет собой опросник, содержащий 16 вопросов, на которые необходимо ответить, выразив степень согласия или несогласия с ними; «да» – 2 очка; «иногда» – 1 очко; «нет» – 0 очков. Создатель методики выделяет 7 уровней развития общительности личности, которые были обозначены как «очень низкий» (30-31 очков), «низкий» (25-29 очков), «ниже среднего» (19-24 очков), «средний» (14-18 очков), «выше среднего» (9-13 очков), «высокий» (4-8 очков) и «очень высокий» (3 очка и менее).

3. Для изучения коммуникативного контроля в общении применялся тест «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера, посредством которого определялся уровень коммуникативного контроля при общении с другими людьми. Участникам эксперимента были предложены утверждения, описывающие реакции на некоторые ситуации. Каждое из них необходимо было оценить как верное или неверное для себя. За ответ «неверно» на определенное количество вопросов и за ответ «верно» на все остальные

начислялось по 1-му баллу. Сумма баллов соответствовала низкому, среднему или высокому уровню коммуникативного контроля в общении.

Результаты самооценки подростками по каждой из предложенных методик сведены в таблицы, позволяющие наглядно проследить состояние коммуникативных умений, качеств и способностей подростков, составляющих коммуникативную компетентность.

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования коммуникативной компетентности подростков

Обратимся к результатам исследования на констатирующем этапе уровня коммуникативных способностей подростков.

Основные данные коммуникативных способностей по методике КОС-1 представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень коммуникативных способностей подростков

Уровень развития	Количество подростков
очень низкий	6,3%
низкий	18,6%
средний	62,5%
высокий	6,3%
очень высокий	6,3%

Анализ полученных результатов позволил сделать следующие выводы: 6,3% подростков определили свой уровень развития коммуникативных способностей как очень низкий.

Определило свои коммуникативные способности как развитые на низком уровне 18,6% подростков. Они не слишком стремятся к общению, чувствует себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывает трудности при установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируется перед аудиторией, в

незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды.

Значительное число подростков имеют средний уровень развития собственных коммуникативных способностей (62,5% подростков). Данные подростки стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомых, но такое их поведение не отличается устойчивостью.

На высоком уровне развития коммуникативных способностей оценили 6,3% подростков, на очень высоком уровне – 6,3% подростков.

Графическое изображение коммуникативных способностей подростков представлено в гистограмме на рисунке 1.

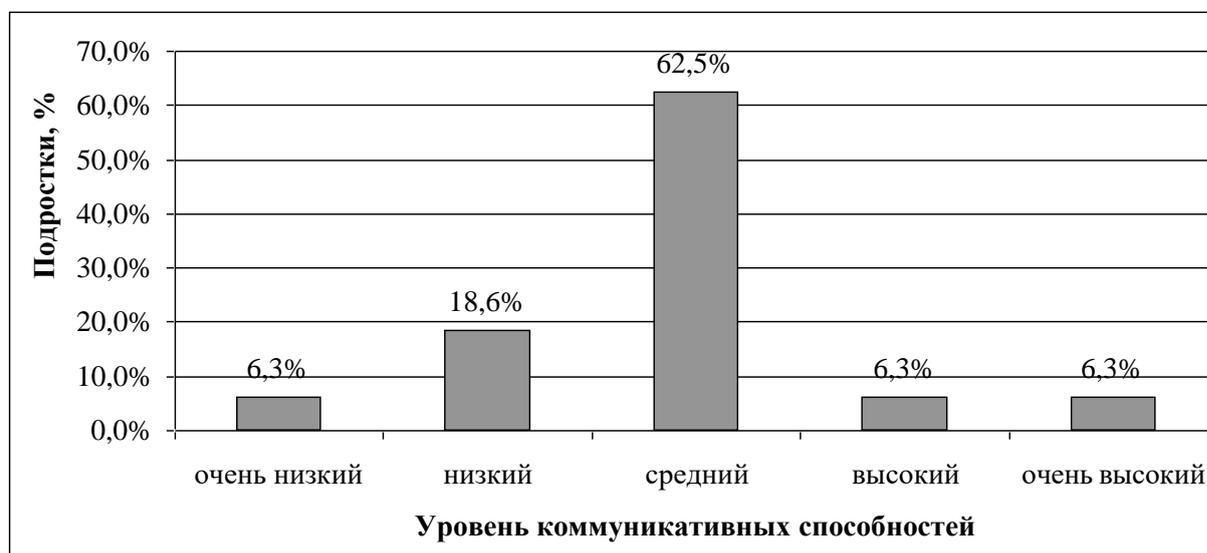


Рисунок 1. Уровень коммуникативных способностей подростков

Таким образом, большинство подростков имеют средний уровень коммуникативных способностей, стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомых, но такое их поведение не отличается устойчивостью.

Основные данные по методике В.Ф. Ряховского позволяют констатировать уровень развития общительности подростков.

Основные результаты уровня общительности подростков представлены в таблице 2.

Уровень общительности подростков

Уровень развития	Количество подростков
очень низкий	-
низкий	12,5%
ниже среднего	25,0%
средний	56,3%
выше среднего	6,3%
высокий	-
очень высокий	-

Графическое изображение уровня общительности подростков представлено в гистограмме на рисунке 2.



Рисунок 2. Уровень общительности подростков

12,5% подростков определили уровень своей общительности как низкий. Они были охарактеризованы как некоммуникабельные, не умеющие находить контакт с другими людьми и работать в команде. Отсутствуют подростки, оценившие свой уровень развития общительности на очень низком уровне.

При этом необходимо отметить, что наибольшей является доля подростков со средним и выше среднего уровнем общительности (56,3% подростков и 6,3% подростков соответственно). Данные подростки считают

свою коммуникативность достаточной для непринужденного общения с другими людьми без неприятных переживаний.

Очень низкий уровень, высокий и очень высокий уровни общительности у подростков не выявлены.

Обратимся к результатам исследования коммуникативного контроля в общении в группе подростков. Основные данные коммуникативного контроля по тесту М. Снайдера представлены в таблице 3.

Таблица 3

Уровень самоконтроля в общении подростков

Уровень развития	Количество подростков
низкий	31,3%
средний	50,0%
высокий	18,7%

Графическое изображение уровня самоконтроля в общении подростков представлено в гистограмме на рисунке 3.

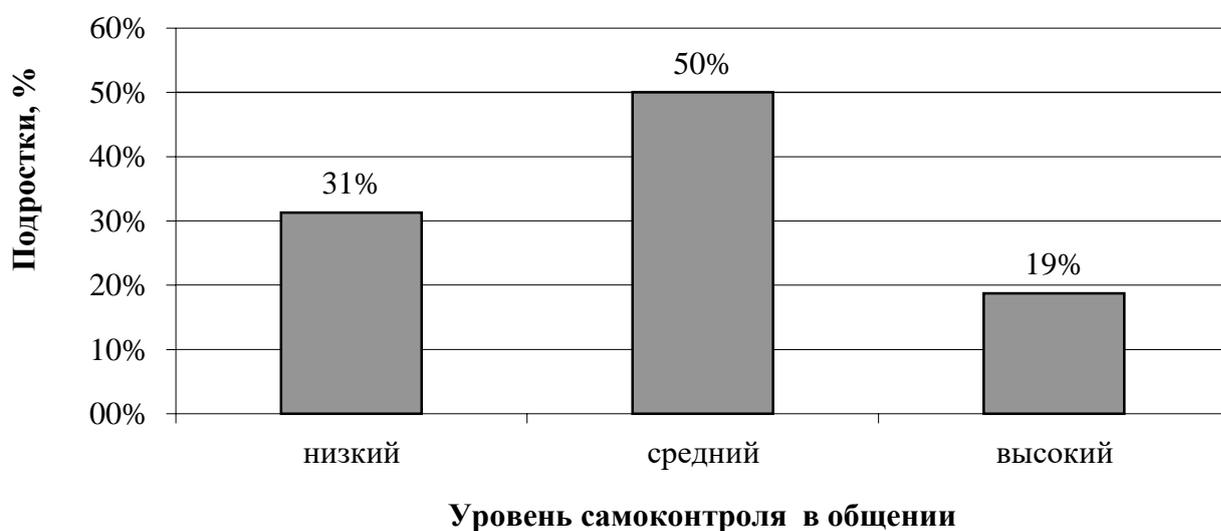


Рисунок 3. Уровень самоконтроля в общении подростков

Исследование коммуникативного контроля подростков позволило получить следующие данные.

Низким коммуникативным контролем обладает 31,3% подростков, поведение которых устойчиво, характеризуется прямолинейностью.

Средним уровнем обладают 50% подростков, которые при общении искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаются в своем поведении с окружающими людьми.

Высокий уровень самоконтроля в общении имеют 18,7% подростков – постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения.

Таким образом, коммуникативная компетентность подростков характеризуется доминированием среднего уровня коммуникативных способностей, общительности и самоконтроля в общении. Коммуникативная компетентность подростков характеризуется следующими показателями:

1. Значительное число подростков имеют средний уровень развития собственных коммуникативных способностей (62,5% подростков). Данные подростки стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомых, но такое их поведение не отличается устойчивостью.

2. Наибольшей является доля подростков со средним и выше среднего уровнем общительности (56,3% подростков и 6,3% подростков соответственно). Данные подростки считают свою коммуникативность достаточной для непринужденного общения с другими людьми без неприятных переживаний.

3. Коммуникативный контроль представлен преобладанием среднего уровня, которым обладают 50% подростков, которые при общении искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаются в своем поведении с окружающими людьми.

Полученные данные, а именно малая доля высоких показателей коммуникативной компетентности свидетельствуют о необходимости проведения работы по развитию коммуникативной компетентности – умений, навыков и способностей к коммуникативному взаимодействию у подростков.

2.3. Программа социально-психологического тренинга развития коммуникативной компетентности подростков

Тренинг является наиболее эффективной формой развития коммуникации. Это объясняется, с нашей точки зрения, рядом позиций:

- социально-психологический тренинг как форма обучения ближе всего стоит к реальному процессу общения;
- моделирование различных ситуаций в ролевых играх, имеющих место в профессиональном общении подростков;
- игровой характер занятий снижает эмоциональное напряжение подростков.

Цель: повышение уровня коммуникативной компетентности подростков.

Задачи:

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- улучшение уровня коммуникации;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания;
- развитие речи: способность говорить точно, кратко, по существу;
- умение принимать и в конструктивной форме давать обратную связь;
- закрепление новых стереотипов межличностного поведения подростков;
- развитие чувства «мы», группового единства; закрепление навыков взаимодействия в команде.

Сроки реализации программы, участники:

Программа рассчитана на подростков 13-14 лет и включает в себя 17 занятий.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, продолжительность 90 минут в свободное от учебной деятельности время. Оптимальное количество детей в группе – 8-10 человек.

Таблица 4

Содержание тренинга развития коммуникативной компетентности
подростков

№	Тема занятия	Задачи, решаемые на занятии	Упражнения
1	«Наша команда»	– знакомство участников между собой и с ведущим (если участники уже знают друг друга); – создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу; – формирование представления о тренинге и правилах участия в нем.	1. «Приветствие без слов» 2. «Разборка имени» 3. «Ветер дует» 4. Рефлексия
2	«Воображение и выразительность»	– развитие экспрессивности и навыков командной работы; – развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций;	1. «Промежуточное звено» 2. «Живой стул» 3. «Покажи движениями» 4. Рефлексия
3	«Вместе мы – сила»	– знакомство участников с ключевым принципом командной работы; – развитие умения координировать совместные действия; – развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими.	1. «Бегущие движения» 2. «Хвостоглаз» 3. «Передай апельсин» 4. Рефлексия
4	«Наши достоинства»	– укрепление самооценки; – развитие умения самопрезентации, уверенности в себе; – поддержание в группе позитивного настроения, более глубокое знакомство участников друг с другом.	1. «Мои достоинства» 2. «Маленькие успехи» 3. «Рекомендация» 4. Рефлексия
5	«Самоконтроль»	– тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях; – развитие умения уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях; – развитие умения отслеживать свое внутреннее психологическое состояние.	1. «Противоположные движения» 2. «Сядьте так, как...» 3. «Психологическое время» 4. Рефлексия
6	«Неопределенность»	– тренировка умений, необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности, в неожиданных ситуациях, где отсутствуют заранее известные алгоритмы действий	1. «Междугородняя почта» 2. «Рисунок по точкам» 3. «Походка» 4. Рефлексия

№	Тема занятия	Задачи, решаемые на занятии	Упражнения
7	«Преодоление стрессов»	– развитие навыков самоконтроля, восприятия жизненных ситуаций как руководства к действию, а не как повод к переживаниям; – развитие умения контролировать выражение своих эмоций;	1. «Спящие львы» 2. «Два дела» 3. «Каракули» 4. Рефлексия
8	«Быстро и ловко»	– создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу; – сплочение тренинговой группы; – развитие умения быстро и скоординированно действовать совместно.	1. «Ласковое имя» 2. «Карандаш» 3. «Воздушный шарик» 4. Рефлексия
9	«Учимся общаться»	– развитие компетентности в общении; – тренировка навыков использования вербальных и невербальных средств коммуникации.	1. «Многоножка» 2. «Найди меня» 3. Вопрос-ответ 4. Рефлексия
10	«Уверенность в отношениях»	– тренировка умения проявлять уверенность в межличностных отношениях, умения пользоваться и применять в жизни разнообразные поведенческие стили; – развитие гибкости поведения.	1. «Три способа поведения» 2. «Оптимальные варианты» 3. Агрессивный и застенчивый» 4. Рефлексия
11	«Мои чувства»	– развитие умения распознавать свои чувства; – развитие умения выражать чувства; – развитие саморегуляции.	1. «Пара?» 2. «Эмоция» 3. «Сказочник» 4. Рефлексия
12	«Конкуренция или сотрудничество?»	– определение понятия «конфликт», «сотрудничество»; – развитие умения отстаивать свои интересы мирным путем; – развитие умения проявлять инициативу.	1. «Причина» (стр.160, рыжая книга) 2. «Атомы-молекулы» 3. Рефлексия
13	«Креативное решение проблем»	– развитие умения пользоваться собственной креативностью при решении реальных жизненных проблем, постановкой и достижением целей	1. «Карта препятствий» 2. «Шаг к цели» 3. «Злой гений» 4. Рефлексия
14	«Решение конфликтов»	– развитие умения действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях, когда возникают противоречия в интересах между участниками.	1. «Наблюдательный» 2. «Раздвоение» 3. Рефлексия
15	«Общение без слов»	– развитие навыков невербальной коммуникации, экспрессивности, умения расшифровывать невербальные сигналы других участников общения.	1. «Стеклянные двери» 2. «Разговариваем в рисунке»

№	Тема занятия	Задачи, решаемые на занятии	Упражнения
			3. «Незаконченные предложения» 4. Рефлексия
16	«Мои друзья»	– развитие умения создавать и поддерживать психологическую безопасность во взаимоотношениях; – актуализация и обогащение опыта, связанного с дружескими отношениями.	1. «Журавленок и (211) молнии» 2. «Качества друга»
17	«Портрет нашей группы»	– закрепление результатов, достигнутых в ходе тренинга	1. «Дай руку мне» 2. «Двойник» 3. «Шляпы» 4. Рефлексия. Анкета обратной связи.

Ниже представлены конспекты трех занятий.

Занятие 1 – «Наша команда».

Цель: знакомство, сплочение группы.

Задачи: знакомство участников между собой и с ведущим (если участники уже знают друг друга), создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу, формирование представления о тренинге и правилах участия в нем.

Ход занятия:

Упражнение 1 – «Приветствие без слов».

Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Упражнение 2 – «Разборка имени».

Участникам предлагается записать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления дается 4-5 минут. Достаточно, если будут предложены всего по 3-4 слова (касательно слов на те буквы, которые не пришли в голову

участнику, можно попросить подсказку у окружающих). Потом каждый называет свое имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Например, имя Андрей:

А – адаптированный;

Н – независимый;

Д – дружелюбный;

Р – решительный;

Е – единогодушный;

И – ищущий.

Упражнение 3 – «Ветер дует».

Участники стоят в кругу. Водящий говорит «Ветер дует на того, у кого...», и последовательно называет какие-либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и психологические качества, какие-либо умения, жизненные события и т.д. Например: у кого светлые глаза, кто сегодня проснулся в хорошем настроении, кто умеет играть на музыкальных инструментах. После того как назван очередной признак, участники, которые обладают им, сразу выходят в центр круга, а потом быстро возвращаются, но не туда, где стояли до этого, а поменявшись местами с кем-либо из тех, кто тоже выходил в центр круга. Замешкавшийся сам становится водящим.

Заключительная часть-рефлексия.

Занятие 2 – «Воображение и выразительность».

Цель: развитие творческого воображения, умения выражать свои идеи в необычных, оригинальных формах (развитие креативности).

Задачи: развитие экспрессивности и навыков командной работы, развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций.

Ход занятия:

Упражнение 1 – «Промежуточное звено».

Участникам зачитываются два логически несвязанных между собой предложения, в каждом из которых описывается какая-либо ситуация. Например, можно предложить такие варианты:

1. На фонарный столб сел скворец. Студент не смог сдать экзамен по математике.

2. В магазин привезли некачественную колбасу. Бабушка взяла газету и с ней пошла куда-то.

3. Хулиган разбил окно. Продавца повысили в должности до зама.

Задача участников – придумать «промежуточное звено»: то, что могло произойти между этими ситуациями, так, что первая из них стала причиной второй. Упражнение может выполняться в микрогруппах по 2-3 человека или индивидуально.

Упражнение 2 – «Живой стул».

Каждый участник задумывает какое-либо живое существо, берет стул, представляет его этим существом и демонстрирует другим участникам, как бы он стал с ним взаимодействовать. Разговаривать или издавать какие-либо звуки, характерные для этого существа, запрещается. Задача других участников – наблюдая, угадать, какое существо подразумевается.

Упражнение 3 – «Покажи движениями».

Участники делятся на четыре подгруппы, которые получают по одному слову из каждого списка:

- время суток (утро, день, вечер, ночь);
- время года (зима, весна, лето, осень);
- стихии (вода, земля, огонь, воздух);
- эмоцию (страх, гнев, интерес, обида);
- возраст (ребенок, подросток, взрослый, пожилой человек);
- профессия (водитель, врач, повар, учитель);
- цвет (красный, зеленый, синий, желтый).

Проще всего распределить слова между подгруппами путем жеребьевки: написать их на небольших листочках бумаги, перевернуть и

попросить представителей каждой из подгрупп вытянуть по одному листочку из каждой из четырех. Другим подгруппам вытянутые листочки не демонстрируются и не зачитываются. Когда слова распределены, каждая из подгрупп получает задание: подготовить небольшие драматические этюды, изобразив с помощью движений каждое из доставшихся им слов. Разговаривать при этом нельзя. На подготовку дается 6-8 минут, потом команды поочередно демонстрируют свои этюды, а представители других подгрупп, выступающие в роли зрителей, угадывают, о каких именно словах идет речь.

Заключительная часть-рефлексия.

Занятие 3 – «Вместе мы - сила».

Цель: сплочение группы.

Задачи: знакомство участников с ключевым принципом командной работы, развитие умения координировать совместные действия, развитие уверенности в поведении и взаимодействии с окружающими.

Ход занятия:

Упражнение 1 – «Бегущие движения».

Участник, начинающий упражнение, говорит группе свое имя и сопровождает его каким-либо несложным движением, выражающим его эмоциональное состояние (например, хлопком по голове или энергичным подпрыгиванием). Его сосед справа повторяет имя и движение предыдущего участника, после чего произносит собственное имя и демонстрирует свое движение. Третий участник повторяет имена и движения двух предыдущих, после чего добавляет свои, и т.д. Если группа небольшая (до 8-10 человек), то каждый следующий участник повторяет имена и движения всех предыдущих, при большей группе лучше ограничить число повторений 4-5 (в противном случае упражнение затянется и, кроме того, может оказаться слишком сложным для последних участников).

Упражнение 2 – «Хвостоглаз».

Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться таким образом по заданной траектории (обойти по периметру помещение, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т.п.) Если ведущий замечает, что кто-то, кроме пребывающего в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3-5 минут, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Упражнение 3 – «Передай апельсин».

Участники стоят по кругу. Одному из них, водящему, дают крупный апельсин и просят зажать его между шеей и подбородком (другой вариант – прижать плечом к уху, как телефонную трубку). Задача участников – передать этот апельсин по кругу так, чтобы не прикасаться к нему руками, а каждый следующий участник брал его таким же способом, как и водящий. Если апельсин падает – упражнение делается сначала. А он успешно пройдет полный круг, побывав у каждого из игроков, они им угощаются.

Заключительная часть – рефлексия.

2.4. Анализ результатов развития коммуникативной компетентности подростков

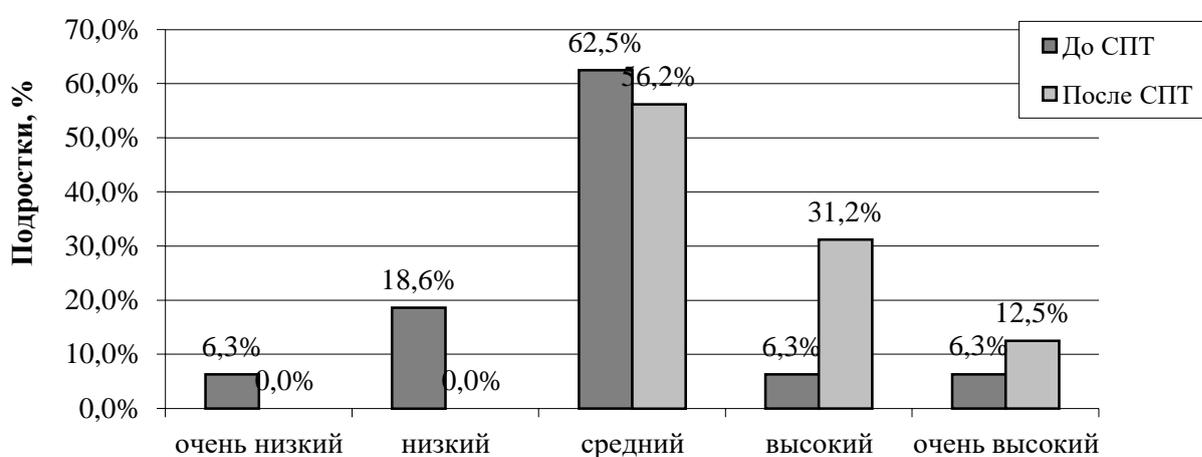
С целью определения результативности разработанного тренинга мы провели повторное исследование, направленное на изучение динамики коммуникативной компетентности подростков.

Основные результаты динамики уровня развития коммуникативных способностей подростков после проведения социально-психологического тренинга представлены в таблице 5 и рисунке 4.

Динамика уровня коммуникативных способностей подростков после проведения социально-психологического тренинга

Уровень развития	До проведения СПТ	После проведения СПТ
очень низкий	6,3%	-
низкий	18,6%	-
средний	62,5%	56,2%
высокий	6,3%	31,2 %
очень высокий	6,3%	12,5%

Графическое изображение динамики уровня коммуникативных способностей подростков представлено в гистограмме на рисунке 4.



Уровень коммуникативных способностей

Рисунок 4. Динамика уровня коммуникативных способностей подростков после проведения социально-психологического тренинга

После проведения тренинга отсутствуют подростки с низким уровнем развития коммуникативных способностей (показатель снизился на 24,9%) и повысилось на 24,9% количество подростков, которые стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомых, у которых трудности при установлении контактов с людьми.

Рассмотрим динамику уровня общительности подростков после проведения социально-психологического тренинга, представленную в таблице 6 и рисунке 5.

Динамика уровня общительности подростков после проведения социально-психологического тренинга

Уровень развития	До проведения СПТ	После проведения СПТ
очень низкий	-	-
низкий	12,5%	-
ниже среднего	25,0%	12,5%
средний	56,3%	56,3%
выше среднего	6,3%	18,6%
высокий	-	6,3%
очень высокий	-	6,3%

Графическое изображение динамики уровня общительности представлено в гистограмме на рисунке 5.

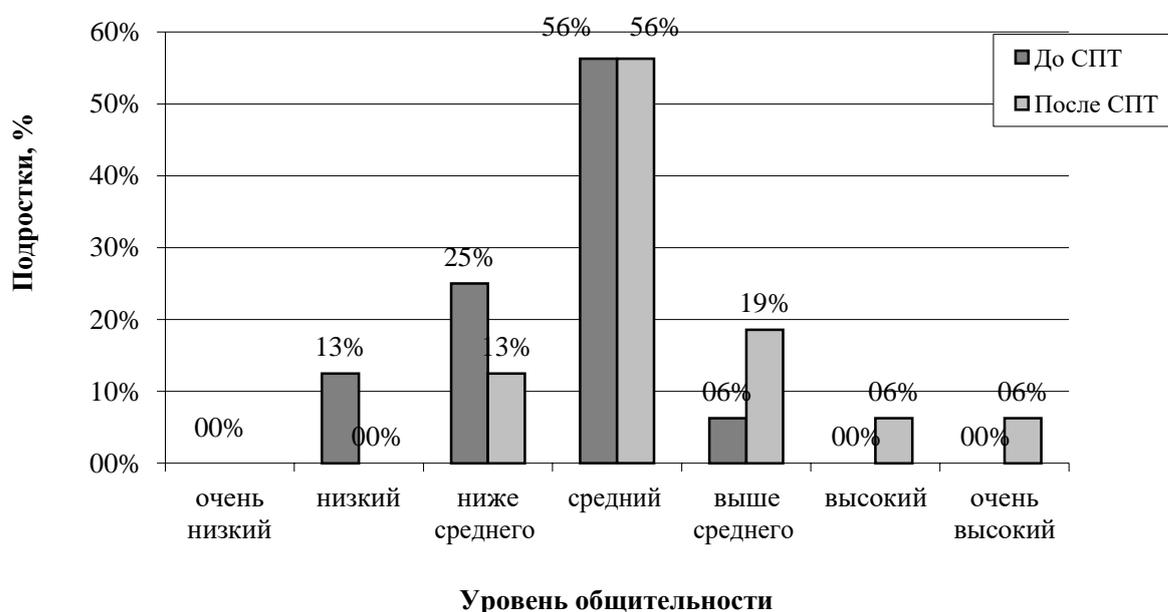


Рисунок 5. Динамика уровня общительности подростков после проведения социально-психологического тренинга

После проведения тренинга снизилось количество подростков, которые определили уровень своей общительности как низкий (снижение на 25%). Они были охарактеризованы как некоммуникабельные, не умеющие находить контакт с другими людьми и работать в команде. Повысилось количество подростков на 25%, считающих свою коммуникабельность

достаточной для непринужденного общения с другими людьми без неприятных переживаний.

Обратимся к результатам исследования самоконтроля общения. Основные результаты динамики уровня самоконтроля в общении представлена в таблице 7 и рисунке 6.

Таблица 7

Динамика уровня самоконтроля в общении подростков после проведения социально-психологического тренинга

Уровень развития	До проведения СПТ	После проведения СПТ
низкий	31,3%	12,7%
средний	50,0%	50,0%
высокий	18,7%	37,3%

Графическое изображение динамики уровня самоконтроля в общении представлено в гистограмме на рисунке 6.

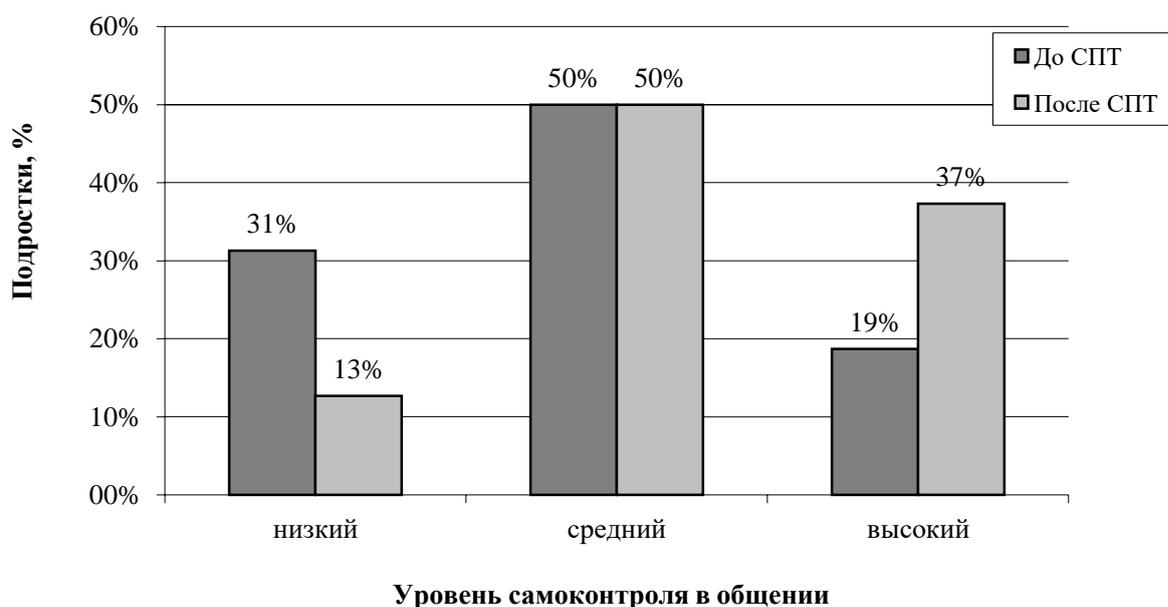


Рисунок 7. Динамика показателей уровня самоконтроля в общении подростков после проведения социально-психологического тренинга

Следует отметить положительную динамику снижения низкого уровня коммуникативного контроля с 31,3% до 6,3%. Следовательно, увеличилось количество подростков с гибкостью реагирования на изменения ситуации,

способных держать себя в форме, следить за собой, знанием, где и как себя вести, умением управлять выражением своих эмоций.

Анализ динамики коммуникативной компетентности подростков после реализации социально-психологического тренинга, направленного свидетельствует о следующей положительной динамике по всем показателям коммуникативной компетентности:

- отсутствуют подростки с низким уровнем развития коммуникативных способностей (показатель снизился на 24,9%) и повысилось на 24,9% количество подростков, которые стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомых, у которых трудности при установлении контактов с людьми;

- снизилось количество подростков, которые определили уровень своей общительности как низкий (снижение на 25%). Повысилось количество подростков на 25%, считающих свою коммуникабельность достаточной для непринужденного общения с другими людьми без неприятных переживаний;

- увеличилось количество подростков с гибкостью реагирования на изменения ситуации; способных держать себя в форме, следить за собой, знанием, где и как себя вести, умением управлять выражением своих эмоций.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности социально-психологического тренинга по развитию показателей коммуникативной компетентности подростков.

Выводы по главе 2

В результате проведенного исследования развития коммуникативной компетентности подростков посредством социально-психологического тренинга позволяет сделать следующие выводы:

1. По результатам проведенной исходной диагностики коммуникативная компетентность подростков характеризуется следующими показателями:

– значительное число подростков имеют средний уровень развития собственных коммуникативных способностей (62,5% подростков). Данные подростки стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомых, но такое их поведение не отличается устойчивостью;

– наибольшей является доля подростков со средним и выше среднего уровнем общительности (56,3% подростков и 6,3% подростков соответственно). Данные подростки считают свою коммуникативность достаточной для непринужденного общения с другими людьми без неприятных переживаний;

– коммуникативный контроль представлен преобладанием среднего уровня, которым обладают 50% подростков, которые при общении искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаются в своем поведении с окружающими людьми.

2. Разработка содержания социально-психологического тренинга развития коммуникативной компетентности подростков исходила из положения, что социально-психологический тренинг как форма обучения ближе всего стоит к реальному процессу общения.

Предлагаемые тренинг направлен на расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения, улучшение уровня коммуникации, отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми, овладение навыками эффективного слушания, развитие речи: способность говорить точно, кратко, по существу,

умение принимать и в конструктивной форме давать обратную связь, закрепление новых стереотипов межличностного поведения подростков.

3. После реализации социально-психологического тренинга, направленного на развитие коммуникативной компетентности наблюдается следующая положительная динамика по всем показателям коммуникативной компетентности:

- отсутствуют подростки с низким уровнем развития коммуникативных способностей (показатель снизился на 24,9%) и повысилось на 24,9% количество подростков, которые стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомых, у которых трудности при установлении контактов с людьми;

- снизилось количество подростков, которые определили уровень своей общительности как низкий (снижение на 25%). Повысилось количество подростков на 25%, считающих свою коммуникабельность достаточной для непринужденного общения с другими людьми без неприятных переживаний;

- увеличилось количество подростков с гибкостью реагирования на изменения ситуации; способных держать себя в форме, следить за собой, знанием, где и как себя вести, умением управлять выражением своих эмоций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретическое исследование по проблеме развития коммуникативной компетентности подростков позволяет сделать следующие выводы:

Коммуникативная компетентность личности – сложное, интегральное, относительно стабильное психологическое образование, детерминируемое индивидуально-психологическими и социально-психологическим и факторами. Коммуникативная компетентность представляет собой совокупность знаний, опыта, качеств, способностей человека, позволяющие эффективно выполнять коммуникационные функции.

Подростковый возраст является сензитивным для формирования коммуникативной компетентности, так как именно на этом этапе развития человека основной становится потребность в общении.

Первостепенное значение у подростков имеет общение со сверстниками, поскольку, общаясь с друзьями, подростки активно осваивают нормы, цели, способы социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других. Компетентность начинает включать в себя способность преодолевать внутренние и внешние препятствия при выстраивании отношений с окружающими людьми, группами и социальной средой.

В результате проведенного экспериментального исследования развития коммуникативной компетентности подростков посредством социально-психологического тренинга позволяет сделать следующие выводы:

Исследуемыми показателями коммуникативной компетентности являются:

- коммуникативные способности;
- показатели общительности;
- коммуникативный контроль в общении.

На исходном этапе исследования коммуникативная компетентность подростков характеризуется средними показателями развития коммуникативной компетентности. Подростки стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомых, но такое их поведение не отличается устойчивостью, считают свою коммуникативность достаточной для непринужденного общения с другими людьми без неприятных переживаний; при общении искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаются в своем поведении с окружающими людьми.

Предлагаемые тренинг направлен на расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения, улучшение уровня коммуникации; отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми, овладение навыками эффективного слушания, развитие речи: способность говорить точно, кратко, по существу, умение принимать и в конструктивной форме давать обратную связь, закрепление новых стереотипов межличностного поведения подростков.

В целом анализ данных повторного исследования позволяет наблюдать положительную динамику в развитии общих коммуникативных способностей, общительности, коммуникативного контроля и коммуникативной толерантности составляющих коммуникативную компетентность подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова К.А Детство Юность Молодость. Рос акад образования, Моск пси-холого-соц ин-т, М.: Изд-во МПСЫ, 2010. 369 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект плюс, 2017. 363 с.
3. Бодалев А.А. Психологическое общение. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: Н.П.О, «Модек», 1996. 278 с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности Воронеж: МОДЭК, 2008. 352 с.
5. Бойко Л.Я Коммуникативная толерантность. СПб.: Просвещение, 1998. 301 с.
6. Буртовая Н.И. Коммуникативная компетентность личности и социально-психологические факторы ее развития. автореф. дис.....канд. психол. наук. М., 2003. 26 с.
7. Веденская Л.А. Культура речи. Ростов н/Д.: «Феникс», 2006. 263 с.
8. Волков Б.С. Психология юности и молодости: учеб пособие для вузов. М: Трикта: Акад. проект, 2013. 254 с
9. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2012. 417 с.
10. Гаджикурбанов Д.М. Коммуникативные способности личности (социально-философский анализ): дис. ... канд. филос. наук /Башкирский государственный университет (БашГУ), 2011. 231 с.
11. Гейхман Л.К. Социально-психологический тренинг как средство анализа и коррекции индивидуального стиля общения // Системное исследование индивидуальности. Пермь, 1991. С. 98–100.
12. Головин В.Н. Основы культуры речи. М.: Просвещене, 1988. 198 с.
13. Гришина Н.В. Давайте договоримся: Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. СПб.: Союз, 1992. 193 с.

14. Емельянов Ю.Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности: автореф. дис. ... докт. психол. наук. Ленинград, 1991. С. 18–20.
15. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растяжников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: Изд-во МГУ, 2000. 210 с.
16. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. СПб: Питер, 2009. 576 с.
17. Кидрон А.А. Коммуникативная способность и ее совершенствование: дисс. ... канд. психол. наук. Ленинград, 1981. 235 с.
18. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Учебное пособие – 2-е издание. Минск: Тетра Системс, 2010. 261 с.
19. Кошель А.И. Расширение круга общения и его индивидуализация в отношениях со сверстниками у подростков // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2013. № 8. С. 92–96.
20. Лабунская В.А. Типы структур психологических трудностей общения. // Психологические трудности общения: диагностика и коррекция: Тезисы докладов всесоюзной конференции. Ростов н/Д., 1990. С. 10–15.
21. Лабунская В.А., Менджерицкая Ю.А., Бреус Е.Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 288 с.
22. Леонтьев А.Н. Психология общения. М.: Смысл, 2008. 368 с.
23. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М.: МОДЭК, МПСИ, 2011. 384 с.
24. Лукьянова И.И. Базовые потребности возраста как основа развития социальной компетентности у подростков // Психологическая наука и образование. 2014. № 4. С. 41–47.
25. Мелибруда Е.Я. Ты – Мы: Психологические возможности улучшения общения, М.: Прогресс, 1996. 256с.
26. Наумов Е.Б. Организационно-педагогические условия формирования коммуникативных способностей подростков в процессе

внешкольной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: Курган, 2000. 21 с.

27. Обухова Л.Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы. М.: Академия, 2012. 325 с.

28. Панфилова А.П. Проблемы формирования коммуникативной компетентности будущего специалиста. Хабаровск, 1998. 216 с.

29. Парыгин Б.Д. К вопросу о структуре социально-психологического общения // Социально-психологические и лингвистические характеристики форм общения и развития контактов между людьми. СПб.: Речь, 2013. С. 45–52.

30. Петровская Л.А. Компетентность в общении. М.: Смысл, 2007. 216 с.

31. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. 1999. № 1. С.20–33.

32. Прихожан А.М. Проблема подросткового кризиса // Психологическая наука и образование. 1997. № 1. С. 82–87.

33. Прозорова Е.В. Педагогические условия развития коммуникативной компетентности будущего учителя в процессе высшего профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук: Хабаровск, 1998. 215 с.

34. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. М.: Союз, 1993. 149 с.

35. Расторгуева Ю.П. Личностная обусловленность развития коммуникативной компетентности у студентов – будущих специалистов по социальной работе: автореф. дис. канд. психол. наук: М., 2007. 25 с.

36. Рогов Е.И. Психология общения. М.: Владос, 2007. 336 с.

37. Руденский Е.В. Социальная психология: Курс лекций. М.: Академия, 2009. 251с.

38. Социальная психология: Учеб. пособие для студентов вузо А.Н. Сухов [и др.] / Под ред. А.А. Бодалев, В.Н. Казанцев. М.: АНО Ресурсный класс, 2001. 342 с.
39. Федяева М.В., Волчкова Н.И. Исследование коммуникативных свойств личности в подростковом возрасте. // Психология, социология и педагогика. – Июнь, 2012 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/834> (дата обращения 04.06.2021).
40. Фильдштейн Психология современного подростка. М.: Просвещение, 2010. 311 с.
41. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Смысл, 2009. 429 с.