

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
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

Щеголева Анастасия Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА


**РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ  
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль «Психология образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о. зав.кафедрой к.пс.н., доцент Дубовик Е.Ю.

18.05.16 

(дата, подпись)

Руководитель к.пс.н., доцент Дьячук А.А.

20.05.2016 

(дата, подпись)

Обучающийся Щеголева А.С.

20.05.2016 

(дата, подпись)

Дата защиты

30.06.16

Оценка

Красноярск 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ развития коммуникативных способностей в младшем подростковом возрасте.....	6
1.1. Понятие коммуникативных способностей в психологии.....	6
1.2. Психологические особенности подросткового возраста.....	13
1.3. Особенности коммуникативных способностей подростков.....	26
Выводы по главе 1.....	31
Глава 2. Эмпирическое исследование развития коммуникативных способностей детей подросткового возраста посредством программы.....	34
2.1. Организация и методы исследования.....	34
2.2. Уровень развития коммуникативных способностей подростков...	36
2.3. Программа работы по развитию коммуникативных умений с подростками «Я и другие».....	41
2.4. Оценка изменений уровня развития коммуникативных способностей после проведения программы.....	44
Выводы по главе 2.....	48
Заключение.....	49
Библиографический список.....	51
Приложения.....	54

## Введение

В современном мире развитая коммуникативность имеет большое значение, т.к. при современном темпе жизни человек должен взаимодействовать с большим количеством людей, находить с ними контакт. Повышенный уровень стрессогенности, разный уровень жизни людей – расслоение сообщества, увеличенная занятость ведет к кризису культуры общения и в соответствии с этим развития коммуникативности. В воспитании и развитии подрастающего поколения этому предстоит уделять большое внимание.

В федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования представлена необходимость развития коммуникативных качеств, которые нашли отражение в образовательных результатах, а именно: овладение ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству, эффективному решению (разрешению) проблем, осознанному использованию информационных и коммуникационных технологий, коммуникативных универсальных учебных действий, возможность практического использования приобретенных обучающимися коммуникативных навыков, а также коммуникативные навыки в разновозрастной среде и среде сверстников [1].

Комплексным изучением коммуникативных способностей занимались Э.А. Голубева, В.В. Печенков, Е.П. Гусева, С.А. Изюмова, И.В. Тихомирова, М.К. Кабардов и др.

Изучением коммуникативных способностей как системы внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективного коммуникативного действия в ситуациях межличностного взаимодействия, занимались Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская, П.В. Растянников, Н.И. Карасева.

Сфера общения подростков стала предметом обсуждения зарубежных ученых: Д. Майерс, Т. Ньюком, М.А. Робер и Ф. Тильман, Я. Яноушек, и отечественных В.И. Курбатов, К.М. Левитан, М.С. Каган, Б.Д. Парыгин и других специалистов по психологии и социологов.

Изучением воздействия самооценки на коммуникативность в отрочестве занимались Л.С. Выготский, Л.И. Божович, И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн.

**Цель исследования:** рассмотреть развитие коммуникативных способностей в подростковом возрасте в результате проведения психологических мероприятий.

**Объект исследования:** коммуникативные способности в подростковом возрасте.

**Предмет исследования:** развитие коммуникативных способностей младших подростков.

**Гипотеза** состоит в том, что проведение тренинговой работы будет способствовать эффективному развитию коммуникативных способностей подростков.

Для реализации данной цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Уточнить содержание понятия коммуникативные способности.
2. Выделить психологические особенности общения в подростковом возрасте.
3. Определить уровень развития коммуникативных способностей подростков.
4. Провести апробацию программы развития коммуникативных способностей.

Теоретико-методологическим обоснованием исследования послужили исследования подросткового возраста И.С.Кона, Д.И. Фельдштейна, а также исследования, посвященные влиянию различных факторов на коммуникативные качества в подростковом возрасте Л.С. Выготского, Л.И. Божович, основанием по проблеме способностей становится

исследование развития коммуникативных способностей подростков и взрослых людей И.Р. Алтуниной.

**Методы исследования:**

*теоретический* анализ психолого-педагогической литературы;

*эмпирические* методы: опросник «Направленность личности в общении» С.Л. Братченко, опросник «Эмоционального интеллекта» Н. Холла, методика изучения коммуникативной толерантности В.В.Бойко, оценка «коммуникативных и организационных способностей (КОС-1)»;

*методы обобщения* полученных результатов: процентный анализ, сравнение долей.

**База исследования:** в исследовании приняла участие группа младших подростков, обучающихся в девярых классах МБОУ СОШ №152. В исследовании приняло участие 54 подростка в возрасте 14–15 лет, среди них 26 мальчиков и 28 девочек.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

# **Глава 1. Теоретический анализ развития коммуникативных способностей в младшем подростковом возрасте**

## **1.1. Понятие коммуникативных способностей в психологии**

Коммуникативные способности представляют собой вид способностей, которые проявляются в области общения и содействуют успешности человека в его многообразных областях собственной деятельности.

Коммуникативные способности предполагают успешное взаимодействие человек-человек через процессы общения.

В работах А.В. Батаршева, Э.А. Голубевой, А.А. Кидрона, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Ключева, В.Л. Марищук, Т. Энгельмана наиболее исследованной является область изучения природы, форм проявления коммуникативных способностей и закономерностей их развития. Теоретические основы формирования коммуникативных способностей личности рассматриваются в трудах Л.С. Выготского, М.С. Кагана, А.Н. Леонтьева, А.А. Леонтьева, М.И. Лисиной, Б.Ф. Ломова, А.В. Мудрика и др. Исследование феномена коммуникативных способностей проводилось с различных позиций социальной психологии А.Н. Леонтьевым, Г.М. Андреевой, В.В. Рыжовым, Ю.Н. Емельяновым, Л.А. Петровской, А.А. Бодалевым, В.А. Лабунской, В.Н. Куницыной. Соотношения понятий коммуникативные способности с коммуникативностью (Ю.Л. Ханин), с коммуникативной компетентностью (Ю.М. Жуков, Ю.Н. Емельянов, В.Н. Куницына, Л.А. Петровская, П.В. Растянникова, Е.В. Сидоренко, К. Данцигер, Д.У. Джонсон, Б. Спицберг, Ю. Хабермас и др.).

Коммуникативные способности являются комплексным и многоуровневым личностным образованием, которое представляет совокупность личностных коммуникативных характеристик, а также и социально-перцептивных, операционно-технических знаний и умений, которые представляют регуляцию и протекание деятельности общения [8].

Г.М. Андреевой в структуре коммуникативных способностей представлены следующие блоки:

- личностный;
- социально-перцептивный;
- операционно-технический.

Компоненты данной структуры представлены в едином комплексе, тем самым обеспечивают регуляцию процесса общения [3].

По словам А.А. Кидрона, в общей способности представлены коммуникативные способности. Общая способность согласована с разнообразием личностных подструктур, и ее проявление происходит в навыках общения субъекта вступать в общественные контакты, регулировать возникающие повторные ситуации взаимодействия, и еще завоевывать в межличностных отношениях преследуемые коммуникативные цели [9, с. 65].

Поскольку люди практически всегда находятся в собственном общественном окружении, а деятельность человека включена с умением построения отношений с другими людьми. Коммуникативные способности, а также и умения приобретения контакта и взаимопонимания с окружающими людьми, у каждого человека представлены различно.

Способности определяются наличием опыта и потребностью в общении, а также принципами построения контакта, групповой идентификацией и уровнем конфликтности [4].

В психологии проблема способностей является одной из сложных и менее других разработанной. При рассмотрении данной проблемы, прежде всего, следует учесть, что способности связаны с деятельностью, поведением человека. Способности отражают факт различия людей как по количеству, так и по качеству продуктивности их деятельности. Многообразие видов деятельности человека, а также и количественно-качественная разница ее продуктивности позволяет разграничивать и виды, и уровни способностей. Человек, который делает что-либо хорошо и быстро, рассматривается как способный человек к этому делу.

В суждениях о способностях всегда имеется сравнительный характер, который базируется и на сопоставлении продуктивности, и на умениях разных людей. Критерий способности составляет уровень деятельности, которого удаётся достигнуть не каждому человеку.

История общественного и индивидуального развития учит искусному умению, которое достигается в результате более или менее напряжённой работы различных, а иногда и гигантских, «сверхчеловеческих» усилий. С другой стороны, одни достигают высокого владения деятельностью, умения при меньшей затрате сил и быстрее, а другие могут не выходить за пределы средних достижений, но и третьи оказываются ниже и этого уровня, даже если они усердно стараются, учатся и имеют благоприятные внешние условия. Именно представители первой группы называются способными людьми. Способности человека, разные их типы и степени, относятся к важнейшим и сложнейшим проблемам психологии. Однако, научная разработка вопроса о способностях ещё крайне недостаточна [2].

Поэтому в психологии не существует единого определения способностей. С точки зрения В.Г. Белинского способности представляют потенциальные природные силы личности, или её возможности, а с точки зрения Б.М. Теплова, способности говорят об индивидуально-психологических особенностях, которые могут отличать людей друг от друга. С.Л. Рубинштейн понимает под способностями пригодность к определённой деятельности. В трактовке С.Л. Рубинштейна коммуникативные способности находят выражение в коммуникативных умениях и навыках. Данная способность имеет общественно-историческое происхождение, складывается и улучшается в практическом общении, проявляется в быстроте и успешности приобретения необходимых для общения знаний, умений и навыков [25].

Психологический словарь представляет способность как качество, возможность, умение, опыт, мастерство, талант. Именно способности позволяют совершать определённые действия в заданное время.



Способность представляет собой выражение соответствия между как требованиями деятельности, так и комплексом нервно-психологических свойств человека, которые обеспечивают высокую качественно-количественную продуктивность и рост его деятельности [14].

В работах Г.С. Васильева, К.К. Платонова определены соотношения понятий коммуникативные способности с коммуникативными свойствами личности. Соотношение понятий коммуникативные способности с коммуникативным потенциалом личности определены в работах А.А. Бодалева, В.В. Рыжова [29].

Проблема способностей непрерывно ставится перед человеком жизнью. Она всегда была столь же важной, сколько и увлекательной. Способности образуются в ходе жизни людей, изменяются с изменением объективных условий, а, следовательно, воспитываемы и преобразуемы. Именно жизнь ставит нас перед тем фактом, что общая одарённость является всегда фоном, на котором выявляются способности. Это мы можем проследить в многочисленных работах различных психологов. В области психологии и физиологии, в исследованиях способностей присутствует целый ряд общих идей и подходов.

Л. Тайер выделяет два вида коммуникативных способностей:

а) стратегические, проявляющиеся возможности личности понять коммуникативную обстановку, без ошибок в ней определится и согласно сданным сформировать явную стратегию поведения;

б) тактические способности, обеспечивающие непосредственное участие личности в коммуникации [25].

На основе анализа различных подходов к определению структуры коммуникативных способностей Г.А. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, А.А. Бодалева, В.Ю. Большакова, А.И. Донцова, Ю.Н. Емельянова, Л.А. Петровской, С.В. Петрушина была выработана структура, объединяющая концепции нескольких авторов. Структура разделяет коммуникативные способности на две составляющие.

Во-первых, социально-перцептивные способности, умения, навыки. К ним относится эмпатия, социально-психологическая наблюдательность, социально-психологическая рефлексия, социально-психологическая перцепция, рефлексивно-самооценочные характеристики, контактность (способность вступать в психологический контакт, сформировывать в процессе взаимодействия доверительные отношения).

Во-вторых, это перцептивно-рефлексивные способности личности. К ним относятся способности отображать социально-психологические свойства группы, осознавать свойства группы, членом которой он является, а также способности к познанию места и роли в группе каждого из участников, в том числе и самого себя [16].

На наш взгляд, более полно структурирует способности А.А. Леонтьев. Он выделяет две ключевые группы коммуникативных способностей: первая из них связана с умениями коммуникативно использовать личностные особенности в общении, а вторая – с владением техники общения и контакта [19].

Данные группы способностей соединяют и предполагают целый комплекс личных достоинств, а еще и своего рода умений, что обеспечивают успешную роль в общении, например:

- способности править собственным поведением в общении, комплекс перцептивных способностей, что соединены с осознанием, а еще и с учетом в разговоре личных отличительных черт другого человека, с умениями моделировать личность другого;
- способности устанавливать, поддерживать контакт, изменять его глубину, и еще входить и выходить из него и передавать, ну а в последующем перехватывать инициативу в общении;
- способности доступно возводить собственную речь в психологическом отношении [4, с. 201].

По словам А.А. Леонтьева, следует увидеть, что именно коммуникативные умения производят владение общественной перцепцией

или же чтением по лицу. Коммуникативные способности предоставляют возможность не только видеть, но и понимать, т.е. адекватно моделировать личность человека, его психическое состояние и по внешним признакам, но и уметь «подавать себя» в общении [16].

Моменты, которые характеризуют динамику и успешность участия личности в общении, предполагают собой личные характеристики, также способности и умения, основополагающие в системе коммуникативную структуру личности, ее коммуникативный потенциал и персональный стиль ее участия в коллективной работе, как с другими людьми, так и в сотрудничестве с ними [6, с. 32].

Характер участия личности в каждом конкретном акте общения зависит от содержания самой совместной деятельности, в которую входит личность, от условий, в которых эта деятельности совершается и от особенностей других ее участников. Но за своеобразием такого участия можно всегда увидеть коммуникативный потенциал личности, который представляет систему социально-психологических свойств личности. Система личностных свойств обеспечивает и определяет участие в общении с другими людьми или вхождение в сотрудничество и совместную деятельность, а тем самым и в человеческую общность. Уровень развития коммуникативных навыков определяет коммуникативный потенциал личности. Коммуникативные навыки составляют широкий диапазон действий, данные навыки определяют коммуникативный аспект социального поведения и специальную коммуникативную деятельность [10, с. 62].

В самом общем смысле коммуникативные способности вполне можно определить как способности, которые обеспечивают эффективность общения личности с другими личностями и психологическую совместимость в общей деятельности. Коммуникативные способности формируются и проявляются в процессах коммуникации, т.е. в обмене информацией между людьми средствами, символами и знаками, при котором информация передается

преднамеренно и принимается избирательно, а взаимодействие осуществляется согласно правилам и нормам.

Коммуникативные способности появляются в уровне реализации у индивидуума всех трех сторон общения:

коммуникативной – в средствах передачи информации;

интерактивной – в методах и приемах эмоционального действия при общей деятельности;

перцептивной – в межличностном восприятии, оценивании, но и взаимопонимании людей.

По мнению А.А. Бодалева, «ядром» коммуникативных способностей, считается восприятие и осознание человека самим человеком [4, с. 71]. Исходя из функционально-генетического подхода к дилемме способностей, предложенного В.Д. Шадриковым, специалисты по психологии выделяют два компонента коммуникативных способностей:

- ориентировочно-коммуникативный. Приблизительно коммуникативный компонент имеет место быть в том, как человек способен справедливо, и еще точно и правильно произвести тест коммуникативной ситуации партнера и произвести оценку производительности собственных действий;

- исполнительно-коммуникативный проявляется в умении без ошибок применять в различных обстановках запас коммуникативных способов и задумывать собственные индивидуальные действия [16].

В трактовке С.Л. Рубинштейна [26] коммуникативные умения и навыки проявляются как отражение коммуникативной способности. Он утверждает, что коммуникативная способность:

- имеет общественно-историческое происхождение;

- складывается, улучшается в практическом общении;

- отражается в коммуникативных умениях и умениях, в быстроте и успешности приобретения надлежащих познаний, умении и навыков [24].

В работах А.В. Батаршева, Э.А. Голубевой, А.А. Кидрона, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Клюева, В.Л. Марищук, Т. Энгельмана наиболее

исследованной является область изучения природы, форм проявления коммуникативных способностей и закономерностей их развития, теоретические основы формирования коммуникативных способностей личности рассматриваются в трудах Л.С. Выготского, М.С. Кагана, А.Н. Леонтьева, А.А. Леонтьева, М.И. Лисиной, Б.Ф. Ломова, А.В. Мудрика и др. Исследование феномена коммуникативных способностей проводилось с различных позиций социальной психологии А.Н. Леонтьевым, Г.М. Андреевой, В.В. Рыжовым, Ю.Н. Емельяновым, Л.А. Петровской, А.А. Бодалевым, В.А. Лабунской, В.Н. Куницыной, соотношения понятий коммуникативные способности с коммуникативностью (Ю.Л. Ханин), с коммуникативной компетентностью (Ю.М. Жуков, Ю.Н. Емельянов, В.Н. Куницына, Л.А. Петровская, П.В. Растяжникова, Е.В. Сидоренко, К. Данцигер, Д.У. Джонсон, Б. Спицберг, Ю. Хабермас и др.).

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам уточнить понятие коммуникативные способности, которые мы понимаем как актуализацию способностей личности к общению, приводящую к самореализации личности как субъекта деятельности.

## **1.2. Психологические особенности подросткового возраста**

Стадию становления человека от 11 до 14 лет в психологии обычно именуют подростковым, и еще – переходным, сложным, критическим возрастом. Подростковый возраст – один из сложных жизненных периодов ребенка. В это время представлена смена ведущей деятельности. Если у младшего школьника ведущей деятельностью являлась учебная деятельность, то у подростка является интимно-личностное общение.

11–12 лет – это время перестройки всей общественной ситуации развития ребенка. Точкой опоры, обнаружение которой приводит к перевороту всего внутреннего мира ребенка, по мысли Д.Б. Эльконина,

является «ориентировка на себя как главное условие решения» всех жизненных задач [5]. При решении различных задач подросток, в первую очередь, выделяет главнейшее из всех критерий – себя, и еще и собственные качества, умения и пристрастия.

Культурно-историческая традиция в исследовании особенностей и закономерностей становления в подростковом возрасте была предложена Л.С. Выготским. Он оценивал конфликт интересов школьников, называя его ключом ко всей задаче психического становления в данном возрасте, т.к. происходит разрушение и отмирание старых интересов, но и происхождение новых.

Преобладающие интересы подростков отмечаются доминантами:

- «эгоцентрическая доминанта» – энтузиазм ребенка к собственной личной личности;

- «доминанта дали» – установка школьника на необъятные и немалые масштабы, что для него значительно более субъективно применимы, чем ближние, текущие, сегодняшние;

- «доминанта усилия» – тяга школьника, как к сопротивлению, так и к преодолению, к волевым напряжениям, что время от времени появляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против авторитета, в неповиновении и прочих неблагоприятных проявлениях;

- «доминанта романтики» – рвение ребенка к незнакомому, рискованному, к приключениям и к героизму [8].

Отличительные черты становления в переходном подростковом возрасте появляются в последующих проявлениях:

- 1) появляются проблемы в отношениях со взрослыми: негативизм, упрямство, апатия к оценке успехов и уход из школы, т.к. главное для ребенка вне школы;

- 2) появляются детские компании, которые складываются как поиски друга, того, кто может его понять;

3) подросток начинает вести дневник, который он рассматривает как исключительно возможность проявления себя, где никто про него не узнает. В нем подросток непринужденно и независимо выражает собственные внутренние, глубоко интимные волнения, тревожащие мысли, сомнения и наблюдения.

Все перечисленное говорит об отношении подростка к себе. Во всех признаках просматриваются вопросы: «Кем я являюсь?», «Что я собой представляю?».

Центральное новообразование переходного возраста – зарождение «чувства взрослости» – представление о себе «не как о ребенке», когда школьник начинает ощущать себя взрослым, стремиться быть взрослым. Важную роль в развитии подростка играет процесс анатомо-физиологической перестройки. Данные изменения приводят к ощущению себя как взрослого, стремление быть как взрослый.

Взрослость проявляется в готовности подростка быть в сообществе взрослых как равноправного соучастника. Составляющие взрослости в подростковом возрасте можно увидеть в отношении подростков к учению и труду, родителям и сверстникам, детям и престарелым людям. Обнаруживает себя в интеллектуальной сфере, в форме самостоятельности, усвоении знаний, желании к самообразованию, социально-моральной сфере.

Субъективная взрослость, или же чувство взрослости, характеризуется отношением к себе не как к ребенку, а как к взрослому. Ключевыми показателями чувства взрослости служит:

- 1) проявление необходимости в признании и самостоятельности;
- 2) стремление оградить какие-либо сферы собственной жизни от вмешательства взрослых;
- 3) проявление своей линии поведения, невзирая на расхождение взрослых или сверстников [2].

На базе чувства взрослости подросток осуществляет новую ведущую деятельность. Д.Б. Эльконин назвал ее интимно-личностным общением,

Д.И. Фельдштейн считал, что она общественно-необходимая, и ее предметом являются методы построения взаимоотношений в общественной деятельности. В старшем подростковом возрасте происходит осознание себя как еще не взрослого, что приводит к новым задачам: задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации, ориентация на учебно-профессиональную деятельность [28].

Чувство взрослости, переживаемое подростком, выражается во внимательном отношении к собственному внешнему виду. Забота о собственной привлекательности в форме стремления соответствовать образцам моды может отнимать очень большое количество времени, особенно у девочек. Для развития подростка значение имеет интерес к сверстникам другого пола.

Важное направление в развитии взрослости связано с развитием содержательных интересов и стремлением строить планы на будущее. Это стремление появляется как следствие желания что-то знать, что-то уметь делать «по-настоящему». Поэтому с развитием взрослости связаны и изменения в познавательной деятельности подростка, содержание которой выходит за пределы школьной программы [6].

В подростковом возрасте наблюдается развитие познавательных процессов, вследствие чего образуются конкретные профессиональные намерения. Спецификой этого возраста считается любознательность, желание к восприятию нового. На базе совпадения интересов возникают контакты с друзьями, темы для беседы, интересные для них. Познание, их глубина интересов в подростковом возрасте становятся существенным аспектом в оценке совершеннолетнего, собственных сверстников и самого себя.

Психологические особенности подросткового возраста были обозначены как «подростковый комплекс», который включает:

- чувствительность к оценке других собственной внешности, способностей;



- самоуверенность и решительность суждения в отношении окружающих;

- бдительность, которая иногда уживается с удивительной черствостью и болезненной робостью – с развязностью, стремлением быть общепризнанным и оцененным другими – независимостью, борьба с авторитетами, общепризнанными правилами и популярными эталонами – с обожествлением нечаянных кумиров, а чувственное выдумывание – с сухим мудрствованием [7].

Становление личности в подростковом периоде характеризуется двумя другими тенденциями: с одной стороны, возникают межиндивидуальные контакты, и усиливается ориентация на группу, а с другой – наблюдается проявление самостоятельности, усложнение внутреннего мира и формирование личных свойств.

Определив психологические новообразования подросткового возраста, вполне возможно сделать оценку появления сопутствующих становлению личности школьников трудностей на базе представлений Р.В. Овчаровой:

1. Становление самосознания, составление самомнения – незрелая личность.
2. Активное становление характера – акцентуации характера.
3. Чувство взрослости – реакции эмансипации.
4. Интимно-личностное общение, являющееся основной деятельностью – реакции группирования.
5. Необходимость в самоутверждении – патологические увлечения и хобби.
6. Необходимость в активности и социально ценной работы – реакции компенсации, гиперкомпенсации.
7. Критическое мышление – негативизм и реакции отказа.
8. Любознательность и жажда выяснения себя – побеги, бродяжничество, асоциальное поведение.

9. Завышенная эмоциональность – аффективное поведение, острая чувствительность к неудачам, агрессивность.

Трудности этого возраста имеют все шансы быть соединены с поиском путей удовлетворения базисных потребностей:

- физиологических потребностей, запускающих физическую и сексуальную активность;
- потребности в безопасности, что поддерживаются приспособлением к группе;
- потребности в эмансипации и независимости от семьи;
- потребность в привязанности;
- потребность в успехе, проверке собственных возможностей;
- необходимость в самореализации и становление личного «Я» [21].

Оригинальную концепцию возрастного подхода разработала Л.И. Божович, которая опиралась на введенное Л.С. Выготским понятие о социальной ситуации развития. Основательным считается сформулированный Л.И. Божович тезис о том, что возрастной расклад подразумевает не исключительный учет тех параметров, которые появляются на этом возрастном этапе, опору на те особенности, что еще не вполне проявились на данном этапе становления и возможны в будущем.

Социальная ситуация развития в данном возрасте характеризуется следующими особенностями:

- ребенок продолжает пребывать в тех же условиях, что и раньше (семья, среднее учебное заведение, сверстники), но появляются новые ценностные ориентации. Так, рвение к независимости сталкивается в семье с тем, что родители могут относиться к подростку еще как к «ребенку»;
- изменяется отношение к школе, школа становится местом активных взаимоотношений со сверстниками;
- с одной стороны, школьник стремиться к юношеству, быть совершеннолетним и самостоятельным, а с другой, – мир юношества

считается для него привлекательным, т.к. в нем меньше как ответственности, так и обязанностей.

Таким образом, личностно-возрастные особенности подростков обусловлены:

- особенностями биологического созревания организма;
- культурно-исторической средой;
- условиями обучения и воспитания;
- потенциалом личностного развития.

Кроме того, процесс становления личностно-возрастных отличительных черт носит поступательный характер.

Личностно-возрастное становление характеризуется необратимостью собственных процессов. На каждом новом этапе пути становления реализуются итоги предшествующего этапа.

Если подытожить возрастные особенности, то подростковый возраст можно охарактеризовать как период формирования мировоззрения человека – системы его взглядов на реальность, самого себя и других людей. В данном возрасте изменяется самооценка и самопознание, что оказывает влияние на становление личности в целом. Самосознание считается центральным новообразованием подросткового возраста, а основной деятельностью – общение и общественно-значимая деятельность.

Подростки жизнерадостны, уравновешенны, безмятежны и доверчивы в отношениях с совершеннолетними, т.к. как те подтверждают их авторитет, принимают их оценку, ожидают помощи и поддержки. С течением времени общение со сверстниками приобретает наибольшее значение. Это говорит о том, что настоящее общение со сверстниками на данном этапе жизни считается более важным для сохранения психического самочувствия, чем успешность в учебе и отношениях с педагогами. Для школьника отличительны две сферы общения: общение с взрослыми и общение со сверстниками. Роль данных сфер в формировании его личности представлена не одинаково. В случае если в первой сфере подросток выступает в роли

ведущего и усваивает общественно важные аспекты оценок, цели и мотивы поведения, приемы анализа и приемы воздействия, тогда как во второй сфере он сталкивается напрямую с проблемами взаимоотношений равных себе, следовательно, с несогласованностью нравственности и этики. Не следует забывать о том, что в разговоре с совершеннолетними подросток практически постоянно, в том числе и при самых дружественных отношениях, пребывает в положении младшего и подчинённого, ну а в данном положении далеко не все нравственно-этические нормы имеют все шансы быть апробированы, усвоены на практике. И исключительно в отношениях с ровесниками подросток формально и по существу равноправен.

Отношения подростков-сверстников содержат внутри себя возможность проигрывания всевозможных ролей: основного и ведомого, командира и исполнителя, соучастника инцидента и его посредника, друга-хранителя, доверяющего собственную тайну. Для подростков дела с друзьями приобретают особую значимость, ибо ребята в данном возрасте становятся особо проницательными к восприятию их сверстниками. Приятели, товарищи являются необходимыми для самопонимания подростку. У друзей подросток находит требуемую ему оценку достоинств, оценку собственных знаний и умений, возможностей и полномочий, сочувствие, сопереживание, резонанс на все имеющиеся искренние радости и невзгоды, что совершеннолетним так нередко кажутся незначительными.

Роль общения со сверстниками в жизни ребенка, несомненно, чрезвычайно велика. Формы и содержание, характер и методы определяются именно теми отношениями, что складываются у подростка с взрослыми. Подросток стремится поступать и выглядеть как взрослый, он желает иметь как его права, так и его возможности. В окончательном результате становления ребенка – практически постоянно равенство на совершеннолетнего. Но последнее может проявляться не так

непосредственно, а через подражание сверстникам, в чём-то уже более взрослым [24].

Одной из главных трудностей подросткового возраста – это проблема общения со сверстниками. Конкретно отношения с друзьями пребывают по центру внимания школьника, а непосредственно они во многом характеризуют поведение, деятельность и в последующем оказывают большое влияние на становление личных свойств, также и социальных установок [20].

С переходом ребёнка в среднее учебное заведение его взаимосвязи с окружающими людьми расширяются и усложняются. Спецификой подростков в сравнении с младшими школьниками считается усиленное стремление к общению с друзьями. Значимую роль в его жизни начинает играть образовавшийся коллектив сверстников и складывающиеся в нём взаимоотношения. Подросток пытается заслужить уважение и признание сверстников, пользоваться авторитетом. Коллектив представляет школьнику высочайшие требования, и завоевать авторитет и почтение друзей он сможет только в том случае, в случае если будет отвечать данным требованиям.

Общение со сверстниками становится очень весомым моментом становления личности подростка. Оно делает его жизнь эмоциональнее, насыщеннее, богаче. Общение со сверстниками предоставляют ребёнку непреходящий опыт общественного общения, практику жизни в коллективе.

Рассмотрим, как данные стороны представлены в подростковом возрасте, и какие трудности возникают в определенных компонентах общения у подростков.

Проблема «барьеров» общения исследуется с середины XX в. Д. Кати, Л. Ли, Г. Лассуеллом, М. Андерсеном, Е.С. Кузьминым, Б.Д. Парыгиным, В.Ф. Ломовым, А.А. Коломенским, А.А. Климовым и др.

В учебной деятельности трудности взаимодействия между учениками внутри класса или группы изучаются достаточно интенсивно с целью определить причины, вызывающие их, например, в работах Н.В. Кузьминой,

А.Н. Леонтьева, А.К. Марковой, В.А. Кан-Калика, Е.Б. Цукановой, В.В. Рыжова, Л.А. Неварницыной и др.

Итог общения – складывающиеся отношения с другими людьми. Таким образом, общение выступает специфической формой взаимодействия человека с другими людьми, как взаимодействие субъектов. Общение – это трудоемкий, разносторонний процесс становления контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и сознание иного человека.

Из этого определения вполне возможно сделать вывод, что общение имеет три стороны собственного проявления: коммуникативную, интерактивную и перцептивную.

Коммуникативная сторона общения проявляется через деяния личности, что принципиально ориентированы на смысловое восприятие другими людьми.

Интерактивная сторона общения (интеракция – взаимодействие) представляет собой взаимодействие в ходе межличностных отношений.

Перцептивная сторона общения (перцепция – восприятие) имеет место быть через восприятие и оценку людьми общественных объектов, также других людей, самих себя, групп и прочих социальных общностей [22, с. 69].

Эти стороны общения работают взаимосвязанно и взаимообусловленно.

Так как для исследования был подобран подростковый возраст, тогда нужно и упомянуть о трудностях в общении, с которыми человек сталкивается в деятельности и общении. Проблема затруднений, либо «барьеров» общения, в роли объекта специального исследования исследуется с середины XX века (Д. Кати, Л. Ли, Г. Лассвелл, М. Андерсен, Е.С. Кузьмин, Б.Д. Парыгин, В.Ф. Ломов, А.А. Коломенский, А.А. Климов и др.)

В учебной деятельности затруднения и проблемы взаимодействия между учениками внутри класса или же внутри группы изучаются

достаточно интенсивно с целью квалифицировать моменты, что оказывают большое влияние на затруднения, первопричины, их вызывающие, ценности затруднений в работы и т.д. (Н.В. Кузьмина, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, В.А. Кан-Калик, Е.Б. Цуканова, В.В. Рыжов, Л.А. Неварницына и др.)

И.А. Зимняя дает субъективно переживаемое человеком состояние «сбоя» в реализации ожидаемого, планируемого общения вследствие неприятия партнера по общению, его воздействия и недопонимания слова и личного эмоционального состояния в самих затруднениях в общении [6, с. 58].

В.А. Кан-Калик именуется затруднения в разговоре «психологическими барьерами», которые мешают естественному общению, оказывают большое влияние на деятельность субъектов [там же с.65].

Затруднения, как считает А.К. Маркова, выявляются в форме остановки, перерыва работы, самого общения, невозможности его продолжения. Затруднения имеют несколько функций. Положительная функция затруднения, учитывая мнение А.К. Марковой, имеет два значения:

- а) индикаторное (привлечение внимания слушателя-партнера);
- б) стимулирующее, мобилизирующее (активизация работы при анализе и преодолении затруднения, приобретение опыта) [там же, с. 69].

В это же время А.К. Маркова фиксирует и неблагоприятную функцию затруднения, которая имеет два значения: а) сдерживающее (в случае недоступности критерий для преодоления затруднения либо присутствия неудовлетворенности собой, к примеру, заниженной самооценки); б) деструктивное, разрушительное (затруднения приводят к остановке, распаду работы, уходу от общения) [4].

На современном этапе выделяют различные виды «психологических барьеров»: смысловые, чувственные, когнитивные и тактические. Л.А. Поварницына выделяет две группы затруднений в общении: мотивационные и операционные, что появляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах [23]. Они проявляются в трудностях,

связанных с неумением вести себя, незнанием, что и как сказать; недопониманием так и неприятием партнера общения; недостаточной сформированностью своей перцептивной стороны общения; переживанием неудовольствия, в том числе и раздражения по отношению к партнеру; вызванные единой неудовлетворенностью человека общением.

И.А. Зимняя определяет основную область общения – это межличностные отношения. В их базе лежат как симпатия, антипатия, но и принятие, и непринятие, совпадение ценностных ориентаций и их расхождение. И.А. Зимняя выделяет следующие ключевые области, где возникают препятствия в общении: этно-семиокультурная, статусно-позиционно-ролевая, индивидуально-психологическая, возрастная и деятельностная область межличностных отношений [11].

Статусно-позиционно-ролевая область затруднений обуславливается целым рядом причин: семейным воспитанием, позицией в общности, атрибутами роли, статусом организации и т.д. Данные затруднения образуются в условиях асимметрии статусов, позиции комплементарности, а другими словами взаимодополняемости прав и повинностей конвенциональных ролей [27].

Возрастная область воздействия встает в конкретной возрастной группе, к примеру, дошкольники любят общаться с взрослыми, до подросткового возраста практически половина ребят любит общение со сверстниками.

Область личностно-эмоциональных затруднений – область, где индивидуально-психологические особенности партнеров общения выступают в роли предпосылки коммуникативных затруднений.

Е.А. Климов замечает, что совпадение персональных стилей работы, отражающих лично-психологические отличительные черты, есть один из критериев общения [4].

В качестве личностно-эмоциональных особенностей партнеров, оказывающих воздействие на общение выделяют: коммуникативность,



контактность, эмоциональную стабильность, импульсивность (реактивность), экстра- и интровертированность и т.д. К индивидуально-эмоциональным моментам, вызывающим конкретные затруднения в общении, как с позиции говорящего, так и с позиции слушающего, относится когнитивный стиль.

Когнитивный стиль – есть стойко проявляемая в меняющихся условиях, и, например, в коммуникативных ситуациях, специфика познавательной работы. Разграничиваются два стиля: с низкой и высокой дифференциацией. Субъекты с невысокой эмоциональной дифференциацией более успешны в разговоре. Люди с высочайшей дифференциацией показывают наибольшее понимание другого человека (Н.П. Иванов) [11].

Достаточно большие затруднения вызывает низкий уровень эмоциональной регуляции, проявляющиеся в неконтролируемой реакции личностного общения, на всю коммуникативную ситуацию.

Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина, считают, что причинами трудностей в разговоре являются: неблагополучные отношения в семье, непоследовательности и противоречия воспитания. Также это могут быть психофизиологические нарушения, соматические и наследственные заболевания. Нередко симптомом болезни считается отказ от контактов с людьми, избегание всякого общения и уход в себя, ведь и замкнутость и пассивность. Вполне возможно проявление увеличенной возбудимости со злостью, драчливостью, увеличенная предрасположенность к инцидентам, мстительность, ведь и желание причинить боль [13].

Проблемы в общении испытывают люди с двигательной расторможенностью, с предрасположенностью к внезапным потрясениям настроения, плаксивостью и мнительностью. На особенности общения оказывает большое влияние вид нервной системы, который пребывает в темпераменте. Для сангвиников – завышенная активность, достояние мимики и перемещений, эмоциональность, впечатлительность и контактность с людьми, хотя нет постоянства в собственных привязанностях [4].

И.С. Кон считает, что основной трудностью общения школьников и подростков является робость. Из 2500 опрошенных южноамериканских студентов в возрасте от 18 до 21 года (Р. Пильконис, Ф. Зимбардо) 42% считает себя робкими, при этом 60% из них оценивают робость, как суровую трудность [23, с. 56]. И.С. Кон отмечает, что подростки, которые считают себя робким, отличаются пониженным уровнем экстраверсии, они готовы контролировать свое общественное поведение, более тревожны, склонны к невротизму. В связи с этим необходимо создавать условия для преодоления застенчивости.

Главной межличностной особенностью партнеров, вызывающей затруднения в общении, считается доминирование того или же иного индивидуального состояния у каждого из них.

Таким образом, анализируя причины, вызывающие затруднения в общении, можно сделать вывод о том, что частыми причинами затруднений общения могут выступать индивидуально-психологические особенности общения, включающие интеллектуальные, волевые, личностные проявления человека.

### **1.3. Особенности коммуникативных способностей подростков**

Пространство социальных интересов подростка приводит к расширению и к формированию общественной направленности личности, осознанию возможности участия в жизни общества. Подросток вступает в значительно расширяющиеся общественные отношения, включается в новые формы взаимосвязей и общения, а также и пытается понять их характер и самоопределиться. Усложняются и расширяются связи, складывающиеся у подростка с товарищами, формируется критическое отношение к себе и другим. Стремление к более полному выявлению и развитию своих собственных личностных возможностей у подростка выражается в

определенном отношении к самым различным областям самореализации, в попытке занять активную жизненную позицию [12].

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

Первостепенное значение в подростковом возрасте имеет общение со сверстниками, поскольку, общаясь с друзьями, подростки активно осваивают нормы, цели и способы социального поведения, а также вырабатывают критерии оценки и себя, и других. В аспекте коммуникативной компетентности для подростков общение со сверстниками необходимо по следующим причинам:

1) общение со сверстниками является важным специфическим каналом получения информации, с помощью которого подростки и юноши узнают многие необходимые сведения, по разным причинам не сообщаемые им взрослыми;

2) совместная деятельность вырабатывает у ребенка необходимые навыки социального взаимодействия, умения подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, а также соотносить личные интересы с интересами общественными;

3) специфический вид эмоционального контакта. Осознание групповой принадлежности, солидарности и 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, поэтому на второй план могут отодвигаться и общение с

взрослыми, и даже учение. В группе можно сравнивать себя с другими, оценивать свои успехи и неудачи, занимать должное положение, получать признание, уважение среди сверстников, своими действиями утверждаться 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, как эгоизма, так и жадности.

Частым явлением в подростковом возрасте является 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 [15].

Возрастные новообразования приводят к тому, что коммуникативная компетентность усложняется, 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 и к самому себе как к субъекту жизнедеятельности [5].

Начинает складываться чувство самоуважения, чувство свободы от комплексов, а также и подавленных импульсов, появляется открытость новым идеям. Коммуникативная умелость подростка отражается не только на

непосредственных отношениях со сверстниками и взрослыми людьми, но и на опосредованных действиях и отношениях даже помимо своей воли. Подросток учится понимать и желания, и ожидания, а также и требования других людей, взвешивать и учитывать их права. Появляется система сложных социальных умений и навыков, в которой отрабатываются сценарии поведения в типичных социальных ситуациях и совершенствуются механизмы самоконтроля, а также и саморегуляции [11].

В этом возрасте становятся востребованными организаторские способности и лидерские, что отражается на появлении социального интереса. Поддерживается деловитость, предприимчивость, целеустремленность, обеспечивающие умения налаживать деловые контакты, договариваться о совместных делах, распределять между собой обязанности [19].

В подростковом возрасте общение со сверстниками приобретает исключительную значимость. Подростки между собой в общении отрабатывают как способы взаимодействия, так и проходят школу социальных отношений. Взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии.

Нормативность в подростковых группах формируется стихийно. Подростки жестко оценивают сверстников, которые как не достигли уровня самоуважения, а также и не имеют собственного мнения, а также и не умеют отстаивать свои интересы. Отношения подростка со сверстниками – это фактор риска возникновения различного рода неблагополучия. Несмотря на эту общую тенденцию, психологическое состояние подростка в разных группах может быть и разным. Нередко подросток чувствует себя одиноким в шумной компании рядом со сверстниками. Кроме того, не всех подростков принимают в группу, часть из них оказывается изолированной. Таким образом, подростки обычно неуверенны в себе, замкнуты, нервны, излишне агрессивны, заносчивы, требуют к себе должного и особого внимания, также и равнодушны к общим делам и успехам группы [18].

Исследование основных трудностей общения у старшеклассников выявило, что наиболее часто нарушения в межличностных отношениях вызваны отсутствием у них коммуникативных умений. Кроме того, особое значение в установлении эффективных взаимоотношений с одноклассниками имеют определенные индивидуально-психологические особенности личности подростка, блокирующими успешное межличностное взаимодействие.

Страстно желая общения, подростки часто боятся открыться другим из-за опасения быть отвергнутыми, поэтому прячутся за формальными ролями, избегая подлинной близости и взаимодействия.

Разлад взаимоотношений со сверстниками нередко приводит к формированию повышенной тревожности, а также и развитию чувства неуверенности в себе, связанной с неадекватной и неустойчивой самооценкой, со сложностями в личностном развитии, мешает профессиональному самоопределению и ориентации в жизненных ситуациях, а также и к различным формам эмоциональной и социальной изоляции [17].

## Выводы по главе 1

В психолого-педагогической литературе используются, главным образом, такие термины как: «коммуникативные способности», «коммуникативная компетентность», которые, как правило, специально разводятся только в определённых контекстах, а в основном употребляются как синонимичные.

Под коммуникативными способностями, с одной стороны, понимаются такие способности, которые связаны с правильным выстраиванием подростка своего поведения, пониманием психологии человека: выбрать нужную интонацию, жесты, разбираться в других людях, сопереживать собеседнику, поставить себя на его место, предугадать реакцию собеседника, а также и выбирать по отношению к каждому из собеседников наиболее правильный способ обращения.

С другой стороны, коммуникативные способности нередко характеризуются через уровень владения знаниями и умениями из области некоторых филологических дисциплин, таких как, например, лингвистика, риторика в которой запечатлено как знание и умение уместно использовать в речи различные риторические приёмы, а также и соблюдение норм орфоэпии и т. д. Эти умения относятся, как правило, к умениям исполнения речи.

Некоторые авторы к коммуникативным умениям относят и такие, которые необходимы человеку, как адекватного выражения своей мысли, так и понимания чужой. Например, умение придерживаться темы высказывания, раскрыть основную мысль высказывания, определить тему и основную мысль чужого высказывания, а также и подобрать аргументы для доказательства именно своей мысли.

Умение ориентироваться в ситуации предполагает обучение подростков в установлении контактов в полученной ситуации с желательными или необходимыми с деловой точки зрения партнерами, умение создавать ситуацию общения с конкретными партнерами, а также и

входить в присутствующую ситуацию общения и находить темы для общения и взаимодействия в каждом из названных случаев.

Подросток должен уметь различать виды общения: межролевое, межличностное общение, формы общения: в группе и в коллективе, а также и уметь выбрать адекватный способ взаимодействия с партнерами.

Под коммуникативными способностями понимаются способности, связанные с правильным выстраиванием коммуникации: умение выбрать нужную интонацию, жесты, умение разбираться в других людях, умение сопереживать собеседнику, поставить себя на его место, предугадать реакцию собеседника, выбирать по отношению к каждому из собеседников наиболее правильный способ обращения.

Подростковый возраст – это тот самый пик активности, прежде всего е время бурной перестройки организма, который диктует специфические «парадоксы подростковой психики». Подросток хочет вырваться из опеки взрослых и тем самым получить свободу, при этом, не зная, что с ней делать: хочет выразить себя, но не знает как. Подросток стремится иметь свое лицо, «выделиться из толпы»– при полной слитности со своим окружением, «быть как все» – в компании, в классе, во дворе и т.д.

При всей своей самоуверенности подросток не уверен в себе и пытается осознать и принять физические изменения в своем теле, развить способность рассуждать, принимать решения и выучиться на своих ошибках, развивать зрелые отношения с людьми своего и противоположного пола, исследовать ценности, отличающиеся от ценностей и взрослых людей, и родной культуры, развивать свою сексуальную зрелость, пытаться отделиться от своих родителей и покинуть дом.

Проблема общения подростков описана в трудах многих психологов, но в современной действительности она приобретает новый контекст – как гармоничное общение подростка с миром обуславливает его благоприятное отношение к самому себе и к миру, придает веру в себя, в общественные ценности, в собственное совершенство.



Общение подростков является сложной социально-психологической системой, состоящей из двух основных подсистем: общение подростка с взрослыми, главным образом с родителями и педагогом, и общение со сверстниками. Общение – многоплановый процесс, необходимый для организации контактов между людьми в ходе совместной деятельности.

В ходе общения его участники обмениваются мыслями, намерениями, идеями, переживаниями. Следовательно, общение способствует передаче, обмену, координации идеальных образований, существующих у индивида в виде представлений, восприятия и мышления [30].

В процессе общения подростка со взрослыми и сверстниками формируется его личность, происходит становление отношения подростка к миру, поэтому главная задача психолого-педагогической деятельности видится в том, чтобы создавать условия для развития коммуникативных способностей.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование развития коммуникативных способностей детей подросткового возраста посредством программы**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Эмпирическое исследование проходило на базе МБОУ СОШ №152 г. Красноярска. Для выявления уровня развития коммуникативных способностей были привлечены ученики 9 классов, в количестве 54 человека мужского и женского пола.

Для выявления стремления и способности понимать других использован опросник «Направленность в общении» (НЛО) С.Л. Братченко (Приложение Б). Данная методика была использована для выявления более или менее осознанных личностных смысловых установок и ценностных ориентаций в сфере межличностного общения, которую автор определяет как «коммуникативная парадигма», включающая представление о смысле общения, его средствах, желательных и допустимых способах поведения и т.п. коммуникативная направленность предполагает определенное отношение к партнеру и одновременно к себе, конкретный прием подключения личной персоны во взаимодействие с иными. Она определяет готовность к восприятию действий партнера, особенности коммуникативного поведения по отношению к партнеру. Коммуникативная направленность предполагает определенное отношение к партнеру и одновременно к себе, определенный способ включения собственной личности во взаимодействие с другими.

В специальном исследовании автором методики С.Л.Братченко были выделены следующие направленности:

КД-НЛО – ориентация на равноправное общение, основанное на взаимном уважении и доверии, ориентация на взаимопонимание, взаимную открытость и коммуникативное сотрудничество, стремление к взаимному самовыражению, развитию, к сотворчеству.

АВ-НЛЮ – ориентация на доминирование в общении, стремление подавить личность собеседника, подчинить его себе, коммуникативная агрессия, когнитивный эгоцентризм, требование быть понятым (а точнее – требование согласия с собственной позицией) и нежелание понимать собеседника, неуважение к чужой точке зрения, ориентация на стереотипное «общение – функционирование», коммуникативная ригидность.

М-НЛЮ – ориентация на использование собеседника и всего общения в своих целях, для получения разного рода выгоды. Отношение к собеседнику как к средству, объекту своих манипуляций, стремление понять (вычислить) собеседника, чтобы получить нужную информацию, в сочетании с собственной скрытностью, неискренностью, ориентация на развитие и даже «творчество» (хитрость) в общении, но односторонняя – только для себя, за счет другого.

АЛ-НЛЮ – добровольная «центрация» на собеседнике, ориентация на его цели, потребности и бескорыстное жертвование своими интересами, стремление понять запросы другого с целью их наиболее полного удовлетворения, по безразличию к пониманию себя с его стороны, стремление способствовать развитию собеседника даже в ущерб собственному развитию и благополучию.

К-НЛЮ – отказ от равноправия в общении в пользу собеседника, ориентация на подчинение силе авторитета, на «объектную» позицию для себя, ориентация на некритическое согласие (уход от противодействия), отсутствие стремления к действительному пониманию и желания быть понятым, направленность на подражание, реактивное общение, готовность подстроиться под собеседника.

И-НЛЮ – отношение к общению, при котором игнорируется оно само со всеми его проблемами, доминирование ориентации на сугубо деловые вопросы, уход от общения как такового [13].

Для выявления способности к пониманию эмоций других, самовыражению использована методика Н. Холла на «эмоциональный

интеллект (EQ)» (Приложение В) и методика диагностики коммуникативной толерантности В.В. Бойко (Приложение Г).

Для исследования отличительных черт понимания состояния другого человека, умения распознавать впечатления собственные и других, управлять ими была использована методика Н. Холла на эмоциональный интеллект (EQ). Она создана для выявления возможности понимать отношения личности, репрезентируемые во впечатлениях.

Коммуникативная толерантность, или же толерантность в общении, разделяется на ситуативную, типологическую, профессиональную и единую. Уровень ситуативной толерантности характеризуется отношением человека к конкретному партнеру по общению, типологической – отношением к собирательному типу или же группе людей. Профессиональная коммуникативная толерантность проявляется в ситуации с людьми, с которыми приходится взаимодействовать во время работы (клиентами, сослуживцами). Общая коммуникативная толерантность обусловлена жизненным навыком, качествами характера, нравственными принципами и определяет другие формы коммуникативной толерантности.

Для исследования коммуникативных и организаторских склонностей была использована методика КОС-1. Данная методика основывается на оценке опрашиваемого каких-либо отличительных черт собственного поведения в разных ситуациях. Оценка ситуации и поведения в условиях основывается на воссоздании испытуемым собственного настоящего поведения и настоящего, пережитого в его опыте дела (Приложение Д).

## **2.2. Уровень развития коммуникативных способностей подростков**

Методика С. Л. Братченко предназначена для изучения направленности личности в общении, понимаемой как совокупность более или менее осознанных личностных смысловых установок и ценностных ориентаций в

сфере межличностного общения, как индивидуальная коммуникативная стратегия, включающая личностные представления о смысле общения, его целях, средствах, желательных и допустимых способах поведения в общении.

Рассмотрим полученные результаты, которые мы использовали для изучения.

Таблица 1

Представленность видов направленности личности в общении  
в исследуемой выборке

	Направленность личности в общении					
	АЛ	АВ	И	К	М	КД
Частота	19	7	5	1	12	10
Доля (%)	35	13	9	2	22	19

*Примечание:*

АЛ – альтероцентрическая направленность;

АВ – авторитарная направленность;

И – индифферентная направленность;

К – конформная направленность;

М – манипулятивная направленность;

КД – диалогическая коммуникативная направленность.

В ходе обработки полученных данных можно выделить, что наиболее преобладает альтероцентрическая направленность в общении (35%). Данная направленность характеризуется добровольной «центрацией» на партнере, ориентацией на его цели, потребности, чувства, бескорыстное жертвование своими собственными интересами и игнорированием своих целей, связана со стремлением человека понять запросы другого, максимально удовлетворить их, способствовать развитию и благополучию партнера, не ожидая ничего взамен, а иногда и даже в ущерб своему собственному благополучию.

Также преобладает манипулятивная направленность (22%). Данная направленность характеризуется отношением к собеседнику как к средству, объекту своих манипуляций, стремление понять (вычислить) собеседника, чтобы получить нужную информацию, в сочетании с собственной

скрытностью, неискренностью, ориентация на развитие и даже «творчество» (хитрость) в общении, но односторонняя — только для себя, за счет другого.

У 19% выражена диалогическая направленность – ориентация на равноправное общение, основанное на взаимном уважении и доверии, ориентацию на взаимопонимание, взаимную открытость и коммуникативное сотрудничество, стремление к взаимному самовыражению, развитию. Наиболее существенной особенностью данной направленности является конгруэнтность (соответствие, подобие) человека, которая определяет более ясную коммуникацию, отсутствие необходимости защищать себя, а, следовательно, большую свободу для слушания чужой позиции, для понимания партнера. Необходимым условием диалогического общения выступает высокая степень доверия личности к себе и к партнеру; такое общение детерминируется не столько снаружи (целью, условиями, ситуацией, стереотипами), сколько изнутри (индивидуальностью, настроением человека, его отношением к партнеру).

Также представлена авторитарная направленность общения у 13%. Данная направленность характеризуется ориентацией на доминирование в общении, стремление подавить личность собеседника, подчинить его себе, коммуникативная агрессия, когнитивный эгоцентризм, требования быть понятым (а точнее – требование согласия с собственной позицией) и нежелание понимать собеседника, неуважение к чужой точке зрения, ориентация на стереотипное «общение – функционирование», коммуникативная ригидность.

Индифферентная и конформная направленность практически не представлены в выборе, т.е. «уход» от общения и ориентация на подчинение силе авторитета не присуще изучаемой выборке подростков.

Рассмотрим результаты, полученные на основе методики «КОС».

Методика В. Синявского и Б.А. Федориши используется для изучения коммуникативных и организаторских способностей. Потребности и способности личности взаимосвязаны с интересами и избирательными

эмоционально-волевыми отношениями к деятельности, была выявлена методика психодиагностического опосредованного выявления способностей коммуникативных и организаторских – через проявление и оценку отвечающих склонностей. В диагностическом исследовании определяются личностные коммуникативные и организаторские умения.

Таблица 2

Представленность видов коммуникативных и организаторских склонностей личности в исследуемой выборке

Уровень	Коммуникативные склонности			Организаторские склонности		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Частота	2	3	15	6	12	16
Доля (%)	4	6	27	11	22	30

В ходе обработки полученных данных стоит отметить, что уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей характеризуется высоким уровнем. Данные респонденты испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней. Для них характерны быстрая ориентация в трудных ситуациях, непринужденность поведения в новом коллективе.

Испытуемые этой группы инициативны, предпочитают в важном деле или создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами. Они могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать различные игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникативной и организаторской деятельности.

Методика В.В.Бойко позволяет диагностировать толерантные и интолерантные установки личности, проявляющиеся в процессе общения.

Рассмотрим результаты, полученные после проведения методики диагностики коммуникативной толерантности (В.В.Бойко).

Представленность видов коммуникативной толерантности личности в  
исследуемой выборке

Коммуникативная толерантность			
Степень	низкая	средняя	высокая
Частота	2	9	43
Доля (%)	3	17	80

По результатам исследования у 43% подростков толерантность находится на высоком уровне. Такие результаты свидетельствуют о том, что подростки фактически не находят неприятных и неприемлемых для себя различий в других людях, они не часто осуждают индивидуальность сверстников и испытывают недовольство по поводу их характерных особенностей. Они готовы к установлению партнерских взаимоотношений со сверстниками и взрослыми людьми, к построению диалога, для них свойственно умение предотвращать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации, осознавать мнение и позицию собеседника.

Таковым образом, дети с высоким уровнем толерантности более легко адаптируются к новой социокультурной среде, быстро и активно приспосабливаются, более уверены в собственных силах, настроены на сотрудничество с другими, устремляются к самореализации.

Однако есть подростки, у которых преобладает интолерантное отношение (3%). Такие результаты показывают респонденты, для которых характерно сочетание как толерантных, так и интолерантных черт. В одних социальных ситуациях они ведут себя толерантно, в других могут проявлять интолерантность.

Методика Н. Холла предназначена для выявления различных компонентов эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению, отношение к жизни.

Рассмотрим результаты, полученные после проведения методики Холла на эмоциональный интеллект.



Представленность результатов эмоционального интеллекта личности в  
исследуемой выборке

Эмоциональный интеллект			
Степень	низкая	средняя	высокая
Частота	8	20	26
Доля (%)	15	37	48

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что 48% подростков обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта, однако, 15% имеют низкие результаты.

Можно сказать, что для развития коммуникативных способностей личности ребёнка необходимо: обращать внимание на возрастные особенности подростка при выделении собственного «я», при стремлении к самостоятельности, а также и к лидерству, обращать внимание на нахождение взаимопонимания и доверия со стороны детей в процессе обучения. Следует формировать гуманное отношение детей к окружающему миру, предоставить свободу творчества ученикам, располагая их к установлению межличностных отношений, а также проявлять интерес и участие в решении детских проблем.

### **2.3. Программа работы по развитию коммуникативных умений с подростками «Я и другие»**

Актуальность программы: в настоящее время взрослые уделяют внимание интеллектуальной сфере подростка, поощряют его развитие, в то время как эмоциональный компонент в жизни школьника нередко или остается совершенно без внимания. Подростку чрезвычайно важно быть в контакте с самим собой, ощущать себя, но воспринимать собственные впечатления, научиться правильно их выражать.

Цель работы – создание условий для развития коммуникативных способностей подростков.

Задачи:

- Разработка программы развивающих занятий и проведение групповых занятий по программе.
- Повышение интереса к самому себе, становление личных качеств.
- Создание условий для продуктивного общения со сверстниками и взрослыми.
- Обучение подростков практическим способам регуляции собственного внутреннего состояния.

Методы и техники, используемые в работе.

1. Групповая дискуссия – совместное обсуждение вопросов, которые связаны с основной темой занятия.
2. Игровые методы – использование ситуационно-ролевых игр как способов преодоления скованности и напряженности участников.
3. Способы, нацеленные на становление общественной перцепции (восприятия), развивающие умения принимать, сознавать и расценивать иных людей, и еще и самих себя, и собственную группу.

Основы работы группы.

В работе применялись классические основы тренинговой работы, что способствовало созданию условий для развития их коммуникативных умений.

1. Принцип добровольного участия в работе группы.
2. Принцип обратной взаимосвязи.
3. Принцип самопознания.
4. Принцип равноправного участия.

Реализация программы осуществлялась в четыре этапа. На организационном шаге произошла встреча с классными руководителями 9-х классов школы. Отправной точкой для исследования поступил запрос классных руководителей, который заключался в потребности развития

коммуникативных способностей учащихся: «Ученики претерпевают проблемы в установлении межличностных контактов, и еще и неспособны произвольно править собственными эмоциями».

Второй шаг – диагностический. На данном шаге были подобраны диагностические методики для определения уровня развития коммуникативных способностей:

- Диагностика коммуникативных и организаторских возможностей (КОС -1);
- Диагностика психологического интеллекта Н. Холла;
- Диагностика тенденции в разговоре (НЛО) С.Л. Братченко;
- Диагностика коммуникативной толерантности В.В.Бойко.

Третий шаг – формирующий. Этот шаг включал апробацию модифицированной программы тренинга, которая ориентирована на становление способностей, связанных с коммуникативными способностями.

Четвертый этап – диагностический: повторное исследование компонентов коммуникативных способностей.

Тренинг проходил в учебное время – в начале апреля 2016 года. Всего программа включала 8 занятий общим объемом 42 академических часа.

Работа проводилась с теми же подростками, которые приняли участие в констатирующем этапе исследования.

Главными формами работы в представленном тренинге выступили ролевые – демонстрирующие игры и массовое обсуждение вопроса.

Ролевые игры позволяют участникам прожить определённую ситуацию, а массовое обсуждение вопроса даёт и возможность разобраться с моделями поведения, которые участники демонстрировали во время игры. Определённый набор техник каждого тренингового дня был ориентирован на достижение определённого эффекта среди участников занятий.

Кроме упражнений на становление коммуникативных умений, в программу тренинга были включены процедуры, направленные на сплочение группы и установление доверительной обстановки, что чрезвычайно важно

при работе с подростками. Сплочение группы усиливает массовую динамику, образующуюся вследствие доверительной ситуации, что способствует самораскрытию участников, дает возможность не только прорабатывать умения, но и открывать возможности человека (Приложение А).

#### **2.4. Оценка изменений уровня развития коммуникативных способностей после проведения программы**

Рассмотрим полученные результаты по методикам, которые мы использовали для изучения направленности личности в общении. Проанализируем направленность личности в общении, определяемую с помощью методики С.Л.Братченко.

Таблица 5

Представленность видов направленности личности в общении  
в исследуемой выборке

	Направленность личности в общении					
	АЛ	АВ	И	К	М	КД
Частота	20	5	10	6	4	9
Доля (%)	35	13	22	2	9	19

Примечание:

АЛ – альтероцентрическая направленность;

АВ – авторитарная направленность;

И – индифферентная направленность;

К – конформная направленность;

М – манипулятивная направленность;

КД – диалогическая коммуникативная направленность.

Опросник направленности в общении (НЛО) С.Л. Братченко позволяет выявить глубинные коммуникативные установки личности в общении.

В этой выборке было выделено преобладание альтероцентрической тенденции (35%), которая характеризуется добровольной «центрацией» на партнере, ориентацией на его цели, необходимости, чувства, бескорыстное

жертвование собственными своими интересами и игнорированием своих целей. Данная направленность связана со стремлением человека понять запросы другого, максимально удовлетворить их, содействовать развитию и благосостоянию напарника, не ожидая ничего взамен, а от случая к случаю, причем даже во вред собственному личному благополучию.

Мы видим, что индифферентная тенденция считается 2-ой по частоте встречаемости в этой выборке (22%), т.е. выражена тенденция на доминирование ориентации, на решение сугубо деловых вопросов, на деловую коммуникацию и предметное взаимодействие, «уход» от общения как такового. При такой тенденции и партнер как личность, и само общение со всеми его трудностями по существу игнорируются, всевозможные ситуации воспринимаются сначала как «деятельностные». Обычные примеры ответов, иллюстрирующих эту направленность: «Мне нравится это общение, когда оно нацелено на решение проблемы», «Я жду от собеседника краткости и самостоятельности», «Чтобы я без ошибок сообразил собеседника, нужно разговаривать по делу». Конформная и манипулятивная тенденция появляются не интенсивно.

Рассмотрим результаты, полученные на основе методики «КОС-1».

Таблица 6

Представленность видов коммуникативных и организаторских склонностей личности в исследуемой выборке

Уровень	Коммуникативные склонности			Организаторские склонности		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Частота	3	2	15	6	12	16
Доля (%)	5	4	28	11	22	30

Высокий уровень проявления коммуникативных и организаторских предрасположенностей испытуемых характеризуется, учитывая мнение 28 % респондентов, на высоком уровне.

Рассмотрим последствия, приобретенные после проведения методики диагностики коммуникативной толерантности (В.В.Бойко).

Таблица 7

Представленность уровня коммуникативной толерантности в исследуемой выборке

Коммуникативная толерантность			
Уровень	низкая	средняя	высокая
Частота	1	10	43
Доля (%)	2	18	80

По итогам исследования коммуникативная толерантность в этой группе у основной массы пребывает на высоком уровне (80%). Такие результаты говорят о том, что дети не замечают малоприятных и неприемлемых для себя расхождений в иных людях, они не часто осуждают особенность сверстников и претерпевают недовольство насчет их особых отличительных черт. Они готовы к установлению партнерских взаимоотношений со сверстниками и совершеннолетними людьми, к построению диалога, для них свойственно умение предотвращать и плодотворно позволять конфликтные ситуации, осознавать мнение и сделку собеседника. Вполне возможно, это соединено с социальным согласием толерантной позиции.

Таковым образом, ребята подросткового возраста с высоким уровнем толерантности более просто адаптируются к новой социокультурной среде, проворно и энергично приспособляются, более убеждены в собственных силах, настроены на сотрудничество с иными, рвутся к самореализации.

Рассмотрим последствия, приобретенные после проведения методики диагностики Н. Холла на чувственный интеллект.

Представленность результатов эмоционального интеллекта личности в исследуемой выборке

Уровень эмоционального интеллекта			
Уровень	низкий	средний	высокий
Частота	5	48	1
Доля (%)	15	50	35

Результаты исследования уровня развития общего эмоционального интеллекта по методике М. Холла позволяют сделать вывод о том, что средний уровень парциального эмоционального интеллекта преобладает в данной выборке (50%). Большая часть выборки имеет средний и высокий уровень, низкий уровень представлен лишь у 15% респондентов.

После проведения тренинговой работы проходила обратная связь. Участники работы отмечали, что работа способствовала развитию способности предвидеть последствия поведения в определённой ситуации, они стали задумываться о последствиях своих поступков («Сейчас я постараюсь осмыслить собственные воздействия заблаговременно, чтоб позже не оказаться в малоприятной ситуации»).

Больше стали ориентироваться на эмоции, стали лучше их узнавать, оценивать, что с ними происходит. Вначале поддавались эмоциональному порыву, а потом осознавали, что испытывают сильные негативные эмоции, и старались с ними справиться с разной степенью успешности. Научились идентифицировать эмоции других людей («Когда я вчера говорила с мамой, она постепенно начинала говорить всё громче и громче, тогда я спросила её о том, почему она сердится, услышав это, мама извинилась и сказала, что просто устала»).

Подростки отмечали, что «лучше узнали и себя, и других». Участники тренинга увидели себя с новой стороны, побывали в разных ролях, смогли проявить себя с разных сторон, лучше узнать своих одноклассников, что привело к большему сплочению группы.

## Выводы по главе 2

Полученные данные подтверждают заключение о формировании коммуникативных умений у школьников. Ребята соблюдают общественные нормы, показывают дружелюбие к коллективу, выискивают приемы для привлечения друзей. Показывают выдержанность в поведении.

Проведя оценку изменений уровня развития коммуникативных способностей после проведения программы было выделено, что у двадцати восьми процентов учеников высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей. Таким образом, ученики могут защитить своё мнение и быть принятыми друзьями, могут принимать участие в общественной деятельности, а также и в помощи друзьям, показать инициативу в общении, с удовольствием принять участие в организации совместной деятельности и принимать самостоятельное решение в сложной ситуации. Данная деятельность происходит по собственному желанию и внутреннему стремлению. Подростки находят дела, которые удовлетворяют их необходимость в коммуникации и организаторской работе.

Обобщая результаты оценки изменений уровня развития коммуникативных способностей после проведения программы, мы можем сказать об эффективности реализованной программы, направленной на развитие коммуникативных способностей. Разработанные занятия помогли изменить построение общения подростков.

Программа развивающих занятий успешно повлияла на атмосферу в коллективе. Данные занятия позволили проанализировать себя, увидеть других, помогли понять, как наилучшим образом можно поступить в различных ситуациях взаимодействия.



## Заключение

Проведенное исследование дает возможность сделать следующие выводы.

Анализ психолого-педагогической литературы продемонстрировал, что проблема коммуникативных способностей достаточно обширно представлена в исследованиях Б.Г.Ананьева, Г.М.Андреевой, А.В. Батаршева, А.А.Бодалева, Г.С. Васильевой, Л.С. Выготского, Э.А. Голубевой, К.Г. Данцигер, Д.У. Джонсона, Ю.Н. Емельяновой, Ю.М. Жукова, М.С. Кагана, Ю.В. Касаткиной, А.А. Кидрона, Н.В. Ключевой, В.Н. Куницыной, В.А.Лабунской, А.Н. Леонтьева, М.И. Лисиной, Б.Ф. Ломова, В.Л. Марищука, А.В. Мудрика, Л.А. Петровской, К.К. Платонова, П.В.Растяникова, В.В.Рыжова, С.Л.Рубинштейна, Е.В.Сидоренко, Б.Спицберга, Ю. Хабермаса, Ю.Л.Ханина, В.Д. Шадрикова, Т.В.Энгельмана.

В нашей работе под коммуникативными способностями мы понимаем актуализацию индивидуальных способностей личности к общению, ведущую к самореализации личности подростка, которая приводит к активности в сфере личностного роста. Некую сложность предполагает определение типологии и структуры коммуникативных способностей, так как существуют разные точки зрения на процесс общения.

Коммуникативные способности считаются трудоемким, многокомпонентным образованием и включают в себя следующие уровни реализации: перцептивный, коммуникативный, рефлексивно-самооценочный, также уровни эмоционально-психологической саморегуляции, общественной зоне ответственности, общественного интеллекта.

Подростковый возраст можно рассматривать как сензитивный для формирования коммуникативных способностей, т.к. конкретно на данном этапе становления человека главной становится необходимость в общении.

Главное значение у подростков имеет общение со сверстниками, потому что, общаясь с друзьями, они энергично осваивают нормы, цели, приемы общественного поведения, вырабатывают аспекты оценки себя и других.

Таким образом, делая упор на обратную связь от участников, на характеристики, приобретенные в повторном эффекте использования методик, вполне возможно сделать вывод о том, что тренинговые занятия содействовали развитию коммуникативных способностей подростков. В ходе исследования гипотеза нашла свое подтверждение.

## Библиографический список

1. ФГОС ООО // Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования, 2016. URL: <http://kem-edu.ucoz.ru/> (дата обращения: 13.05.2016).
2. Авдулова Т.П., Марцинковская Т.Д. Возрастная психология. М.: ИЦ Академия, 2011. 336 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2012. 364 с.
4. Бодалев А.А. Психология общения. М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2013. 320 с.
5. Варламова А. Я. Школьная адаптация подростков. М.: Академия, 2012. 312 с.
6. Введенская Л.А., Павлова Л.Г., Кашаева Е.Ю. Русский язык. Культура речи. Деловое общение. М.: Кнорус, 2016. 432 с.
7. Волков Б.С. Психология юности и молодости: учеб пособие для вузов. М: Трикста: Акад. проект, 2013. 254 с.
8. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Эксмо, 2012. 417 с.
9. Гаврилушкина О.П., Малова А.А., Панкратова М.В. Проблемы социальной и коммуникативной компетентности дошкольников и младших школьников с трудностями в общении // Современная зарубежная психология. 2012. Том 1. № 2. С. 5–16.
10. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Учебное пособие для преподавателей. М.: Совершенство, 2012. 173 с.
11. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Ростов н/Д.: Феникс, 2014. 480 с.
12. Клецина И.С. Гендерная социализация. СПб.: Питер, 2013. 92 с.
13. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. Я.: Академия развития, 2012. 348 с.

14. Кокоренко В.Л., Кучукова Н.Ю., Маргошина И.Ю. Социальная работа с детьми и подростками. Учеб.пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Академия, 2014. 256 с.
15. Кошель А.И. Расширение круга общения и его индивидуализация в отношениях со сверстниками у старшеклассников. // Психология XXI века: теория, практика, перспектива: материалы III международной научно-практической конференции 15-16 февраля 2013 г. СПб., 2013. С. 92–96.
16. Леонтьев А.Н. Психология общения. М.: Смысл, 2008. 368с.
17. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2011. 800 с.
18. Макрушина О.П. Взаимодействие школьного педагога-психолога с подростками и старшеклассниками // Вопросы психологии. 2005. №12.
19. Мерманн Э. Коммуникация и коммуникабельность. Практические рекомендации для открытой коммуникации. Х.: Гуманитарный Центр, 2015. 260 с.
20. Немов Р. С. Общая психология: учебник для педагогических вузов. 6-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2011. 739 с.
21. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога в образовании. М.: ТЦ «Сфера» , 2011. 448 с.
22. Пиз А., Пиз Б. Язык взаимоотношений. Как научиться общаться с противоположным полом без конфликтов. М.: Эксмо, 2015. 384 с.
23. Поварницына Л.А. Психологический анализ трудностей общения. М.: Харвест, 2012. 217 с.
24. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2012. 816 с.
25. Реан А.А. Психология подростка. Полное руководство. СПб.: Питер, 2013. 480 с.
26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2013. 713 с.
27. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. М.: Аспект Пресс, 2015. 460 с.

28. Эльконин Д.Б. Детская психология. М.: Академия, 2011. 384 с.
29. Сайт помощи психологам, педагогам, студентам и родителям URL: [http://psinovo.ru/referati\\_po\\_psichologii\\_i\\_pedagogike/izuchenie\\_kommunikativnich\\_svoystv\\_lichnosti\\_v\\_psichologii\\_referat.html](http://psinovo.ru/referati_po_psichologii_i_pedagogike/izuchenie_kommunikativnich_svoystv_lichnosti_v_psichologii_referat.html) (дата обращения: 15.05.2016).
30. Функции и трудности общения URL: <http://psyera.ru/2497/funkcii-i-trudnosti-obshcheniya> (дата обращения: 21.04.2016).

### Тематическое планирование занятий по программе «Я и другие».

#### 1. Тема занятия:

Представление участников группе.

Обозначение условий, образование трудовой сферы.

#### Цели и задачи занятия:

Ознакомить участников ассоциации с целями и миссиями выбранного дела.

Утверждение взаимных связей и позитивной склонности к работе.

Ход занятия и используемые упражнения и техники.

#### Вводная часть.

Преподнесение ведущего с проектом уведомления участников команды о целях и форме выполнения заданий (обсуждение основных возрастных затруднений).

Подготовка требований коллегиального поведения при упражнениях с участниками группы:

- говорить только по одному;
- не перебиваем того, кто говорит;
- не использовать физическую силу на других;
- никого не унижать и не обижать.

#### 1. Упражнение на развитие работоспособности: «Поменяйтесь местами...»

Участники располагаются по кругу, а ведущий находится в самом центре круга. Ведущий просит поменяться местами тех, у кого присутствует единый показатель. Данный показатель ведущий называет: «Пересядьте только те, у кого есть братья», - и все, у кого есть братья, меняются местами, а участник, который находится в самом центре круга, должен будет постараться, чтобы принять только одно из свободных мест. Тот, кто остался в центре, не заняв место, продолжает игру.

Игра указывает участникам выяснить кто сильнее, снижает напряжение, повышает настрой, провоцирует бдительность и мыслительность.

#### 2. Упражнение «Ах, какой ты молодец – раз!»

Участники делятся на пары. Первый из участников заявляет остальным о себе что-то неплохое, а следующий участник – считает данное комплиментом: «Ах, какой ты молодец – раз, какой ты молодец – два!». Участники обмениваются местами. После упражнения проводится тест – с легкостью ли было заявлять о себе столько превосходного? Что помогало, а что препятствовало исполнять это упражнение? Упражнение представляет обратиться к самому себе с лучшей стороны, потому что данное упражнение повышает самооценку.

#### Завершение

Подводятся итоги занятия при помощи следующего опроса: «Что запомнилось на занятии?», «Вас что-то удивило?»

#### Вводная часть.

#### 3. Упражнение «Гимнастика»

Всем участникам предлагается карточка с указанной эмоцией и данную эмоцию вам необходимо изобразить. Те участники, которые не выполняют задание, должны отгадать изображаемую эмоцию. Далее должно обсуждаться то, что было одинакового

среди мимических проявлений различных эмоций. Внимание относится к разнице между чувствами и эмоциями (первые отражают устойчивые отношения человека как к предметам и явлениям, а также и к людям, что значительно более протяженны по времени, чем сами эмоции, а эмоции и более узки, но и преходящи).

#### 4. Упражнение «Список личных черт характера»

Участники делятся на две команды, каждая из полученной команды за 5 минут пишет больше черт характера. Полученные списки команд сравниваются, и ведущий уточняет то, что команды представили под каждым чертами характера. Ведущий уточняет, что в характере человека находятся самые различные черты, и предлагает составить список черт характера всех участников класса.

Участники по очереди завершают фразы «Я хочу так, чтобы в моем характере были такие черты, как...» и «Я хочу так, чтобы в моем характере не было таких черт, как...».

Упражнение предлагает поддержку самопознанию и самоанализу участников.

Завершение

Подводятся итоги занятия при помощи следующего опроса: «Что запомнилось на занятии?», «Вас что-то удивило?»

#### 5. Упражнение "Пять хороших слов"

Основная часть

Участники делятся на подгруппы по пять человек.

Слова ведущего: "Каждому из вас надо обвести собственную руку на бумаге, а также и написать свое имя на ладони. Передаем собственный рисунок соседу справа, а сами получаем рисунок от соседа сидящего слева. В одном из "пальцев" полученной "ладони" вы пишете любое положительное, на ваш взгляд, качество его обладателя. Другой человек делает запись на другом пальце и т.д., пока данный рисунок не вернется к владельцу.

Когда все надписи составлены, ведущий начинает собирать все рисунки и зачитывать "комплименты", а группа должна будет узнать, кому они направлены. Далее происходит коллективное обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

Какие вы чувства испытали, когда на своей «ладони» читали надписи?

Все ли собственные достоинства, о которых написали другие участники, были вам так известны?

Основная часть

#### 6. Упражнение «Повтори за мной»

Участники делятся на пары. Слова ведущего: «каждая пара занимает свое удобное место так, чтобы не мешать другим. Я предлагаю всем вам встать напротив другого. Договоритесь, кто из вас будет начинать задание, а кто его продолжит. Сейчас тот, кто начнет, будет делать самые различные движения головой, глазами, а также и всем своим телом. Второму участнику надо повторить движения своего партнера. По сигналу ведущего партнеры должны будут поменяться ролями».

Упражнение представляет возможность участникам лучше почувствовать друг друга и узнать условия, которые улучшают установление контакта, и возможность расположить себя на место другого человека.

Основная часть

Слова ведущего: «Кто сможет из участников раскрыть понятие «общение»? (Общение – это связь людей друг с другом, с целью передачи знаний, опыта, и обмена мнениями. От простого взаимодействия в процессе общения происходит разгадывание друг другом себя самих. Я тебе – своё Я, а ты мне – своё Я.) Когда ваше общение с другими бывает успешным и вызывает бурю положительных эмоций? Нужно ли уметь

общаться? Для чего это нужно? (Общение дается каждому человеку, чтобы чувствовать себя человеком.)

Ведущий в процессе обсуждения подводит участников к выводу, что общение это самая важная роль, общению надо учиться, чтобы оно человеку приносило пользу и радость. Тяжело прожить жизнь без общения, поэтому общение входит в нашу жизнь с рождения. Если подумать, с кем мы общаемся, то поймем что общение может приносить и неприятности. Почему это происходит? Исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми происходят из-за отсутствия культуры общения. В ссорах чаще мы обвиняем других.

Тест-игра «С тобой приятно общаться».

Умеете ли вы общаться, это могут знать те, с кем вы общаетесь. В школе приходится часто общаться с одноклассниками. Давайте проверим, как вы общаетесь.

Для этого детям передаются листочки для записи, на которых они указывают свое имя и фамилию. Листочек отправляется по кругу и каждый отмечает соответствующие баллы для каждого ученика. Раскодирование баллов указано на доске:

+2 - с тобой очень приятно общаться

+1 - ты не самый общительный человек

0 - не знаю, я мало с тобой общаюсь

-1 - с тобой иногда неприятно общаться

-2 - с тобой очень тяжело общаться

Когда лист вернется снова к своему владельцу, подсчитывается количество набранных баллов.

Слова ведущего: «Если результаты Вам не понравятся, то не стоит огорчаться, а необходимо вспомнить, что всё происходящее и обдуманное зависит от каждого из вас. Если не знаем, как же нам общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо лишь желание. Нужно познавать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

Завершение

Подводятся итоги занятия при помощи следующего опроса: «Что вам понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить?»

#### 7. Упражнение «Пожелание другу»

Каждый участник по кругу выскажет пожелание на сегодняшний день. Упражнение позволяет получить эмоциональную поддержку.

#### 8. Тема занятия: Упражнение Театральная постановка «ТУСОВЩИЦА ЛИСА».

Цель: Вживание в выпавшую роль (образ), проявление таланта, творческих способностей с использованием пантомимы и пародии.

Роли: 2 Занавеса, Сентябрь, Туча, Лиса, Заяц, 2 кота, Гриб, Береза, Кустик, Утка, Коса, Мини, Бантик, Жесть, Пень, Речка (небо).

*Занавес открывается:*

На дворе стоял СЕНТЯБРЬ

На небе ТУЧА всё сгущалась

И только хитрая ЛИСА

С тусовки утром возвращалась

Ей вслед смотрели тихо звери

Между собой они жужжали

Ну, ничего себе, лиса

Про себя подумал ЗАЯЦ

Он спрятался под ближний КУСТИК

И долго вслед он ей смотрел

И со страха он большого



ГРИБ сидячий рядом съел.  
Тут пришли КОТЫ друзьяшки  
Подошли они к БЕРЁЗКЕ  
НА неё они взобрались  
Чтобы перемыть лисе все кости  
Вдоль РЕЧКИ УТКА мимо проплывала  
Оглянулась на лису  
Посмотрела и сказала  
Мне бы, блин, твою КОСУ  
Но лиса тут обернулась  
Посмотрев на этих уток  
Тут прям с гордостью сказала  
Вы в своем уме? Иль это шутка?  
Я свою родную косу  
Ни кому ведь не отдам  
Мне нужна такая штука  
Ей вертеть же можно и туда, сюда.  
Тут косичка встрепенулась  
Посмотрела на лису  
Я такую ведь хозяйку  
Не пожелаю и врагу.  
Вдруг от куда не возьмись  
Появилась МИНИ  
Посмотрела на лису  
И сказала Вииниу  
Ты отдай свою косу  
Лисанька-лиса  
А я тебе отдам свой БАНТИК  
Посмотри как с ним я хороша  
Лисе понравился такой обмен  
И говорит она той мышке  
Отдавай свой бант  
И беги, а то ж я съем  
Обменявши вещь на вещь  
Наши дамы разошлись  
Так и в жизни ведь бывает  
Вот такая ЖЕСТЬ.  
На дворе вдруг потемнело  
Очень страшно вдруг всем стало  
Но в тихушку около ПЕНЬКА  
Лисица доедала сало.  
*Занавес закрывается*

### Опросник направленности в общении (НЛО) С.Л. Братченко

*Инструкция:* Ниже перечислены варианты поведения в разных обстановках общения. Вам предлагается выбрать для любой ситуации тот вариант, который в величайшей степени соответствует предпочитаемому Вами стилю общения с людьми (с друзьями, знакомыми и т.п.). Предложенные 5 разновидностей не исчерпывают всё разнообразие общения. Потому, если ни один из предложенных разновидностей не соответствует Вашему представлению об общении, тогда сформулируйте собственный вариант и впишите его под номером 6. Номер подобранного Вами (или сформулированного самостоятельно) варианта для любой ситуации выпишите на отдельный лист. Будьте внимательны и аккуратны. Отвечать надлежит строго в порядке предъявления ситуаций; прибавлять или же поправлять ответы после ознакомления с дальнейшими обстановками не допускается. Старайтесь быть неподдельными - не забываете, что тут не имеет возможности быть "хороших" или же "плохих" ответов, важно только, чтоб они отображали Ваше мнение.

#### Текст опросника

Вопросы:		Ответы:
1)	Чтобы собеседник без ошибок понял меня, ...	1 - я должен говорить о том, что его волнует и интересует 2 - у него должна быть со мной одинаковая точка зрения 3 - главное, чтоб он как следует разобрался в обсуждаемом вопросе 4 - я должен разговаривать тогда, что ему понятно и с чем он согласен 5 - я не практически постоянно буду стараться достичь этого 6 - ...
2)	Я жду от собеседника...	1 - конкретной и жесткой позиции 2 - согласия со мной 3 - некоторой выгоды для себя 4 - участия в решении деловых вопросов 5 - открытости, готовности принять мою поддержку 6 - ...
3)	Тогда, что ощущает и тянет собеседник ...	1 - я беру на себя недалеко к сердечку 2 - может влиять на мое поведение 3 - может представлять энтузиазм 4 - не обязано препятствовать делу 5 - не стоит проявлять окружающим 6 - ...
4)	Я желал бы, чтоб собеседник занимал в разговоре со мной позиции...	1 - комфортную для меня 2 - все точно также какую 3 - фаворита 4 - сочувствующего слушателя 5 - комфортную для него 6 - ...

5)	Доверие собеседника ко мне...	<p>1 - не имеет немаловажной ценности для дела</p> <p>2 - необходимо, так как мне главен данный человек</p> <p>3 - обязано быть полным</p> <p>4 - сделает общение более безмятежным и нетяжелым</p> <p>5 - мне чрезвычайно сложно и я буду стараться оправдать его</p> <p>6 - .....</p>
6)	Ежели в разговоре меж нами назревает инцидент, собеседник...	<p>1 - обязан уступить</p> <p>2 - может рассчитывать на мою готовность посядействовать, уступить</p> <p>3 - не обязан делать того, чего же я не пытаюсь</p> <p>4 - лучше пускай займется делом</p> <p>5 - обязан его не разрешить</p> <p>6 - ...</p>
7)	Когда собеседник меня не понимает, ...	<p>1 - значит, я плохо объясняю и должен ему помочь</p> <p>2 - я должен выслушать его точку зрения</p> <p>3 - меня это не волнует, если это не мешает делу</p> <p>4 - я прекращаю с ним общаться</p> <p>5 - я буду ему объяснять, если мне это надо</p> <p>6 - ...</p>
8)	Для меня важно, чтобы собеседник в общении со мной исходил из...	<p>1 - моих интересов</p> <p>2 - желания не обострять отношения</p> <p>3 - того, что приятно для меня</p> <p>4 - того, что его волнует</p> <p>5 - интересов дела</p> <p>6 - ....</p>
9)	Если собеседник перестает меня слушать ...	<p>1 - меня это не волнует</p> <p>2 - я обижаюсь и прекращаю разговор</p> <p>3 - значит, в этом виновен я</p> <p>4 - я попробую повлиять на него по-другому</p> <p>5 - я буду слушать его</p> <p>6 - ....</p>
10)	Мне нравится такое общение, когда...	<p>1 - оно проходит спокойно, и я согласен с собеседником</p> <p>2 - я получаю от него пользу</p> <p>3 - я чувствую, что нужен собеседнику</p> <p>4 - когда есть практический результат</p> <p>5 - когда я получаю удовольствие</p> <p>6 - ...</p>
11)	Чтобы я правильно понял собеседника...	<p>1 - он должен быть моим единомышленником</p> <p>2 - надо меньше разговоров, а больше дела</p>

		<p>3 - я должен согласиться с его точкой зрения</p> <p>4 - надо внимательно за ним понаблюдать</p> <p>5 - мне надо полностью сосредоточиться на его проблемах</p> <p>6 - ...</p>
12)	Я считаю правильным, если собеседник ожидает от меня...	<p>1 - согласия</p> <p>2 - того, что я намерен ему предложить</p> <p>3 - ничего не ожидает</p> <p>4 - помощи, участия</p> <p>5 - четкой и твердой позиции</p> <p>6 - ...</p>
13)	То, что я чувствую и переживаю...	<p>1 - зависит от переживаний собеседника</p> <p>2 - не должно быть заметно собеседнику</p> <p>3 - не должно мешать делу</p> <p>4 - должно быть важно для собеседника, и он тоже должен переживать</p> <p>5 - не должно беспокоить собеседника</p> <p>6 - ...</p>
14)	Я стараюсь занять в общении позицию...	<p>1 - удобную для собеседника</p> <p>2 - все равно какую</p> <p>3 - сочувствующего слушателя</p> <p>4 - удобную для меня</p> <p>5 - лидера</p> <p>6 - ...</p>
15)	Доверять собеседнику...	<p>1 - можно только в очень редких случаях /если в этом есть смысл/</p> <p>2 - надо, если это в интересах дела</p> <p>3 - можно, если его позиция убедительна</p> <p>4 - можно, если наши взгляды совпадают</p> <p>5 - надо, потому что это поможет ему</p> <p>6 - ...</p>
16)	Если в общении назревает конфликт, я...	<p>1 - займусь делом</p> <p>2 - постараюсь его сгладить</p> <p>3 - буду действовать в соответствии со своими интересами</p> <p>4 - уступлю, чтобы помочь собеседнику</p> <p>5 - буду доказывать свою правоту</p> <p>6 - ...</p>
17)	В общении я исхожу из...	<p>1 - стремления утвердить свою точку зрения</p> <p>2 - желания получить максимум пользы для себя</p> <p>3 - необходимости решить проблемы другого человека, помочь ему</p> <p>4 - необходимости избежать конфликта</p> <p>5 - интересов дела</p> <p>6 - ...</p>
18)	Когда я не понимаю собеседника...	<p>1 - меня это не беспокоит</p> <p>2 - я очень переживаю и ищу свою ошибку</p>

		3 - пересматриваю свою точку зрения 4 - значит, он плохо объясняет 5 - буду стараться понять, если мне это надо 6 - ...
19)	Для меня главная цель общения	1 - помочь, поддержать собеседника 2 - решить деловой вопрос 3 - получить удовольствие 4 - избежать конфликта 5 - извлечь какую-нибудь пользу 6 - ...
20)	Если я считаю, что собеседник не прав, то...	1 - я теряю к нему интерес 2 - думаю, чем могу ему помочь 3 - буду добиваться, чтобы он признал и исправил свою ошибку 4 - не буду обострять ситуацию 5 - меня это не беспокоит - это его проблема 6 - ...

#### Обработка и интерпретация результатов методики.

В специальном исследовании автором методики С.Л.Братченко были уделены последующие виды НЛЮ:

КД-НЛЮ — ориентация на равноправное общение, основанное на обоюдном почтении и доверии, ориентация на взаимопонимание, обоюдную открытость и коммуникативное сотрудничество, желание к обоюдному самовыражению, развитию, к сотворчеству.

АВ-НЛЮ — ориентация на доминирование в общении, желание подавить личность собеседника, подчинить его себе, коммуникативная злость, когнитивный эгоцентризм, притязание быть понятым (а вернее — притязание согласия с личной позицией) и нежелание сознать собеседника, неуважение к чужой точке зрения, ориентация на стереотипное «общение — функционирование», коммуникативная ригидность.

М-НЛЮ — ориентация на применение собеседника и всего общения в собственных целях, для получения различного семейства выгоды. Отношение к собеседнику как к средству, объекту собственных манипуляций, желание взять в толк (вычислить) собеседника, чтоб получить необходимую информацию, совместно с личной скрытностью, неискренностью, ориентация на становление причем даже «творчество» (хитрость) в общении, по односторонняя — исключительно для себя, с помощью другого.

АЛ-НЛЮ — добровольная «центрация» на собеседнике, ориентация на его цели, необходимости и т. д. и бескорыстное жертвование собственными интересам и т. д., рвение взять в толк запросы иного с целью их более полного ублажения, по безразличию к пониманию себя с его стороны, рвение содействовать развитию собеседника, в том числе и во вред личному развитию и благополучию.

К-НЛЮ — отказ от равноправия в разговоре в пользу собеседника, ориентация на подчинение силе авторитета, на «объектную» позицию для себя, ориентация на некритическое единодушие (уход от противодействия), неимение желания к реальному

пониманию и стремления быть понятым, тенденция на подражание, реактивное общение, готовность подстроиться под собеседника.

И-НЛО — отношение к общению, при котором игнорируется оно само со всеми его проблемами, доминирование ориентации на сугубо деловые вопросы, уход от общения как такового.

Номер вопроса	Варианты ответа				
	1	2	3	4	5
1	АЛ	АВ	И	К	М
2	К	АВ	М	И	АЛ
3	АЛ	К	М	И	АВ
4	М	И	К	АВ	АЛ
5	И	М	АВ	К	АЛ
6	АВ	АЛ	М	И	К
7	АЛ	К	И	АВ	М
8	М	К	АВ	АЛ	И
9	И	АВ	АЛ	М	К
10	К	М	АЛ	И	АВ
11	АВ	И	К	М	АЛ
12	К	М	И	АЛ	АВ
13	АЛ	М	И	АВ	К
14	К	И	АЛ	М	АВ
15	М	И	К	АВ	АЛ
16	И	К	М	АЛ	АВ
17	АВ	М	АЛ	К	И
18	И	АЛ	К	АВ	М
19	АЛ	И	АВ	К	М
20	М	АЛ	АВ	К	И

### Методика Н. Холла на эмоциональный интеллект

Тест на эмоциональный интеллект показывает, как вы используете эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии.

Уже является неоспоримым фактом то, что эмоциональный интеллект не менее, и даже более чем классический IQ способствует успеху и психическому и физическому благополучию человека. Радует то, что EQ поддается развитию в отличие от IQ. Пройдя тест EQ, вы узнаете о себе много интересного, сможете эффективнее добиваться своих целей и при этом жить в мире с самим собой и окружающими.

Тест на эмоциональный интеллект (Тест EQ):

Инструкция.

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

Тестовый материал (вопросы)

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1.	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2.	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3.	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4.	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5.	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6.	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7.	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8.	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9.	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10.	Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.						
11.	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12.	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13.	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						

14.	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15.	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16.	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17.	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18.	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19.	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20.	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21.	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22.	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23.	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24.	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25.	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26.	Я способен улучшить настроение других людей.						
27.	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28.	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29.	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30.	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Обработка данных:

Ключ к методике Холла на эмоциональный интеллект.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управление эмоциями других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов теста EQ.

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Интерпретация.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более — высокий;



8–13 — средний;  
7 и менее — низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более — высокий;  
40–69 — средний;  
39 и менее — низкий.

1. Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциям

3. Самомотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

4. Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

### Диагностика коммуникативной толерантности (В.В.Бойко)

#### Инструкция:

Вам предстоит ответить на 45 вопросов, поделенных на 9 блоков, каждый из которых отражает особенности вашего поведения в определенных условиях общения. Воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, насколько верны ниже приведенные суждения по отношению к вам. Будьте искренни, вы отвечаете для себя.

- 0 баллов — неверно;
- 1 балл — верно в некоторой степени;
- 2 балла — верно в значительной степени;
- 3 балла — верно в высшей степени.

#### Тестовый материал к методике:

1.неверно; 2.верно в некоторой степени; 3.верно в значительной степени; 4.верно в высшей степени.		
	Вопросы:	Ответы:
1.	Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.	
	Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.	
	Шумные детские игры переношу с трудом.	
	Оригинальные, нестандартные личности чаще всего действуют на меня отрицательно.	
	Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.	
2.	Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.	
	Меня раздражают любители поговорить.	
	Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу.	
	Я тяготился бы разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.	
	Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня.	
3.	Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, одежда).	
	Некоторые люди производят неприятное впечатление своим бескультурьем.	
	Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно не симпатичны мне.	
	Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.	
	Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.	
4.	Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.	
	Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен.	

	<p>Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.</p>	
	<p>Мне неприятны самоуверенные люди.</p>	
	<p>Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.</p>	
5.	<p>Я имею привычку поучать окружающих.</p>	
	<p>Невоспитанные люди возмущают меня.</p>	
	<p>Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.</p>	
	<p>Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.</p>	
	<p>Я люблю командовать близкими.</p>	
6.	<p>Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или в магазинах.</p>	
	<p>Жить в номере гостиницы с посторонним человеком - для меня просто пытка.</p>	
	<p>Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.</p>	
	<p>Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.</p>	
	<p>Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется.</p>	
7.	<p>Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.</p>	
	<p>Меня часто упрекают в ворчливости.</p>	
	<p>Я долго помню нанесенные мне обиды теми, кого я ценю или уважаю.</p>	
	<p>Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.</p>	
	<p>Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него, тем не менее, обижусь.</p>	
8.	<p>Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.</p>	
	<p>Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.</p>	
	<p>Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.</p>	
	<p>Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).</p>	
	<p>Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей.</p>	
9.	<p>Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам.</p>	
	<p>Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.</p>	
	<p>Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.</p>	
	<p>Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколькими странными людьми.</p>	
	<p>Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.</p>	

### Обработка результатов

По каждой шкале подсчитывается общая сумма баллов. Максимальное число баллов по каждой шкале – 15, общее по всем шкалам – 135. Чем выше число набранных респондентом баллов, тем выше степень его нетерпимости к окружающим. Рассмотрение ответов по отдельным шкалам позволяет выявить наиболее характерные аспекты и тенденции проявления коммуникативной толерантности и интолерантности.

Ключ к тесту Бойко.

Подсчитывается сумма баллов, полученных по всем девяти признакам. Максимальное число баллов — 135, по каждому из блоков — 15.

1-45	высокая степень толерантности
45-85	средняя степень толерантности
85-125	низкая степень толерантности
125-135	полное неприятие окружающих

Интерпретация методики Бойко.

Чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности, что свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим и высокой вероятности конфликтов.

Обратите внимание на то, по каким поведенческим блокам получены высокие суммарные оценки. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем меньше испытуемый терпит к людям в данном аспекте отношений с ними и сложнее наладить эффективный процесс общения. Напротив, чем меньше оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений.

Расшифровка блоков:

1. Неприятие или непонимание индивидуальности человека: вы не умеете либо не хотите понимать или принимать индивидуальные особенности других людей.

2. Использование себя в качестве эталона при оценках других: оценивая поведение, образ мыслей или отдельные характеристики людей, вы рассматриваете в качестве эталона самого себя.

3. Категоричность или консерватизм в оценках людей: вы категоричны или консервативны в оценках людей, вам не хватает гибкости и широты кругозора.

4. Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства: вы не умеете скрывать или хотя бы сглаживать неприятные чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров.

5. Стремление переделать, перевоспитать партнера по общению: вы стремитесь переделать, перевоспитать, изменить по вашему желанию своего собеседника.

6. Стремление подогнать других участников коммуникации под себя: вам хочется подогнать других к своему характеру, привычкам, притязаниям.

7. Неумение прощать другому ошибки: вы не умеете прощать другому его ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.

8. Нетерпимость к дискомфортным (болезнь, усталость, отсутствие настроения) состояниям партнера по общению: вы не терпимы к физическому или психическому дискомфорту, в котором оказался другой.

9. Неумение приспосабливаться к другим участникам общения: вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам или притязаниям других.

Терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению	Прощение	Уважение прав других
Сотрудничество, дух партнерства	Толерантность	Сострадание
Принятие другого таким, какой он есть	Милосердие	Уважение человеческого достоинства

**Выявление и оценка коммуникативных и организационных способностей («КОС-1»)**

Инструкция: вам нужно очень пристально проследить за тем, чтоб номер вопроса и номер клеточки, куда вы записали собственный ответ, совпадали. Заполняя лист ответов, имейте в виду, что вопросы коротки и вовсе не могут содержать всех требуемых подробностей. Представьте себе стереотипные ситуации и вовсе не задумывайтесь над элементами. Не надлежит большое количество времени затрачивать на обдумывание, отвечайте проворно. Вполне возможно, что на какие-либо вопросы вам будет тяжело ответить. Давайте поглядим на правила ответов при этом вопросе: «Правда ли, что вам не нравится заниматься математикой?» В случае если вам действительно не нравится заниматься арифметикой, тогда вы предварительно для себя ответьте на вопрос так: «Да, это правда». А значит, в «листе ответов» вы поставите «+». Но в случае если вам нравится заниматься, тогда на вопрос «Правда ли что вам не нравится заниматься математикой?» вы ответите отрицательно: «Нет, неправда». В этом случае в листе ответов поставьте «-». Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заранее благосклонное воспоминание собственными ответами. Непринужденно выражайте свое мнение. Нехороших либо неплохих ответов тут нет. Старайтесь ответить на все вопросы.

## Лист вопросов

Вопросы:		Ответы:
1.	Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?	
2.	Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего решения?	
3.	Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из ваших товарищей?	
4.	Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?	
5.	Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?	
6.	Нравится ли вам заниматься общественной работой?	
7.	Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгой или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?	
8.	Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?	
9.	Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?	
10.	Любите ли организовывать и придумывать со своими товарищами различные игры и развлечения?	
11.	Трудно ли вам включаться в новые для вас компании?	
12.	Часто ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?	
13.	Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?	
14.	Стремитесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?	
15.	Трудно ли вам осваиваться в новом коллективе?	

16.	Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с вашими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?	
17.	Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?	
18.	Часто ли в решении дел вы принимаете инициативу на себя?	
19.	Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?	
20.	Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?	
21.	Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?	
22.	Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?	
23.	Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?	
24.	Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?	
25.	Любите ли вы участвовать в коллективных играх?	
26.	Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?	
27.	Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?	
28.	Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?	
29.	Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?	
30.	Принимали ли вы участие в общественной работе в школе, классе, группе?	
31.	Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?	
32.	Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?	
33.	Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?	
34.	Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?	
35.	Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?	
36.	Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?	
37.	Верно ли, что у вас много друзей?	
38.	Часто ли вы оказываетесь в центре внимания у своих друзей?	
39.	Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?	

40.	Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы людей?	
-----	---	--

Методика «КОС-1» отвечает по принципу отражений и оценки для испытуемых некоторых особенностей личного поведения в разных ситуациях. Ситуации, которые знакомы испытуемым по их личным опытам. Оценка ситуации и поведения в различных условиях основывается на воспроизведении испытуемыми личного реального поведения, а также и реального и пережитого опыта отношений. Отвечая данному принципу, создается проективный опросник, который позволяет раскрыть устойчивые показатели «КОС». Особенность данного метода в том, что испытуемые могут проецировать свои личностные свойства, а также и личностные особенности своего поведения в ситуации, которая будет предложена консультантом. Возможности проявления коммуникативных и организаторских способностей заложены в тех группах вопросов, совокупность которых представлена в «Листе вопросов». Объем вопросов настолько широк, что данным результатом ответов представленных испытуемым представляется возможность, чтобы определить качественные особенности его коммуникативных и организаторских способностей. При построении вопросов были указаны различные формы отношения испытуемых к представленным вопросам.

Некоторые испытуемые могут быть более склонны как к утвердительным ответам, а так и к отрицательным. Вопросы в анкете заполнены так, чтобы один и тот же вопрос имел значение отрицательное и положительное смысловое значение. В программу изучения коммуникативных способностей представлены вопросы определенного содержания: а) выражает ли учащийся стремление к общению, имеется ли много у него друзей; б) любит ли ребенок быть в кругу друзей или выбирает одиночество; в) быстро ли адаптируется к новому коллективу; г) как быстро отвечает на просьбы друзей или знакомых; д) любит ли совместную работу и выступает на собраниях; е) легко ли сходиться с незнакомыми людьми; ж) легко ли для него выступления в аудитории среди слушателей.

По данной теме было разработано двадцать специальных вопросов сравнительно для реального поведения, а также и реального, пережитого в его опыте отношения. Программа изучения организаторских способностей учащихся содержит вопросы следующего содержания: а) беглость ориентации в сложных ситуациях; б) смысленность, упорство, разборчивость; в) способность к организаторской деятельности; г) решительность, самокритичность; д) выносливость; е) отношение к работе, общительность. На данной основе были разработаны двадцать вопросов, каждый из которых характеризует организаторские способности учащихся. Ответы на вопросы испытуемым заносятся в определенный лист ответов, в котором отмечаются личные анкетные данные испытуемого.

#### Обработка данных

Для количественной обработки данных консультантом используются дешифраторы, в которых представлены идеальные ответы, в предельной степени, которая отражает коммуникативные и организаторские способности. Обработка ответов испытания проста и проводится следующим образом. При помощи дешифраторов, которые наложены поочередно на листы ответов, считается количество совпадающих с дешифратором ответов по каждому из разделов данной методики. Оценочный коэффициент (К) коммуникативных и организаторских способностей отмечается отношением количества соответствующих ответов по каждому разделу к самому возможному числу совпадений (20). Удобно применять следующую формулу:  $K = n / 20$ , где К – степень оценочного коэффициента; n – количество одинаковых с дешифратором ответов. Показатели, которые представлены по этой методике, могут видоизменяться от 0 до 1. Показатели, которые близки к 1, говорят о высоком уровне представления коммуникативных и организаторских способностей, а ближе к 0 – о низком уровне.

Оценочный коэффициент (К) – первичная количественная характеристика данных испытаний. Для качественной типизации данных испытания применяются оценочные шкалы, в которых тому или другому масштабу количественных показателей «К» соответствует данная оценка.

Таблица 2.

Шкала оценок коммуникативных склонностей

«К»	Оценка	Уровень проявления коммуникативных склонностей
0,10- 0,45	1	низкий
0,46- 0,55	2	ниже среднего
0,56- 0,65	3	средний
0,66- 0,75	4	высокий
0,76- 1,00	5	очень высокий

Таблица 2.

Шкала оценок организаторских склонностей «К»

«К»	Оценка	Уровень проявления коммуникативных склонностей
0,20- 0,55	1	низкий
0,56 - 0,65	2	ниже среднего
0,66 - 0,70	3	средний
0,71 - 0,80	4	высокий
0,81 - 1,00	5	очень высокий

Классификатор теста

Испытуемые, которые получили оценку 1 (=1), отвечают низким уровнем проявления способностей в коммуникативно-организаторской деятельности.

Испытуемые, которые получили оценку 2 (=2), формирование коммуникативных и организаторских способностей помещается на уровне ниже среднего. Они не тянутся к общению, чувствуют себя неуверенно в новой компании, коллективе, выбирают проводить время наедине с самим собой, а также и ограничивают свои знакомства и испытывают трудности в установлении контактов с другими людьми, и в нахождении перед аудиторией, плохо разбирается перед аудиторией, в незнакомой ситуации, не доказывают личностное мнение, трудно переживают обиды. Крайне редко проявляют активность в общественной деятельности, во многих делах они решают избегать принятия личных решений.

Испытуемые, которые получили оценку 3 (=3), отвечает средний уровень проявления коммуникативных и организаторских способностей. Имея в целом средний показатель, они тянутся к контактам с людьми, а также не закрывают круг своих знакомых, свое мнение, организуют свою работу. Однако потенциал этих способностей не отличается высокой устойчивостью. Данные испытуемые нуждаются в следующей серьезной и планомерной работе по формированию и развитию данных коммуникативных и организаторских способностей.

Испытуемые, которые получили оценку 4 (=4), относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских способностей. Они быстро адаптируются в новой обстановке и быстро находят друзей, постоянно расширяют круг своих знакомых и занимаются общественной деятельностью, а также и помогают друзьям и близким, представляют инициативу в общении, с положительной точки зрения



принимают участие для организации общественных мероприятий, умеют принимать самостоятельные решения в трудных ситуациях. Все это они делают не по принуждению, а согласно личным устремлениям.

Испытуемые, которые получили оценку 5, обладают очень высоким уровнем проявлений коммуникативных и организаторских способностей. Они нуждаются в потребности к коммуникативной и организаторской деятельности и инициативно стремятся к ней. К ним относится быстрая ориентация в сложных ситуациях, непосредственность поведения в новом коллективе. Испытуемые данной группы активны и предпочитают принимать самостоятельные решения и отстаивать свое мнение и достигаются того, чтобы они были приняты товарищами. Они могут создать оживление в незнакомой компании, могут легко организовать различные игры, и мероприятия, также являются настойчивыми в деятельности, которая им нравится. Лично сами ищут такие дела, которые бы отвечали их потребностям в коммуникативной и организаторской деятельности. При интерпретации полученных данных следует помнить, методика констатирует только наличный уровень развития коммуникативных и организаторских способностей в этот период развития личности. Если при освидетельствовании учащегося отмечается не совсем высокий уровень развития коммуникативных и организаторских способностей, то это не означает, что они могут быть неизменными в процессах продолжительного развития личности. При положительном побуждении, увлеченности и представленных условий деятельности данные способности могут развиваться.

Ключи

К

1	+	11	-	21	+	31	-
2		12		22		32	
3	-	13	+	23	-	33	+
4		14		24		34	
5	+	15	-	25	+	35	-
6		16		26		36	
7	-	17	+	27	-	37	+
8		18		28		38	
9	+	19	-	29	+	39	-
10		20		30		40	

О

1	-	11	+	21	-	31	+
2		12		22		32	
3	+	13	-	23	+	33	-
4		14		24		34	
5	-	15	+	25	-	35	+
6		16		26		36	
7	+	17	-	27	+	37	-
8		18		28		38	
9	-	19	+	29	-	39	+
10		20		30		40	