

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

**Формирование коммуникативной компетентности подростков
посредством социально – психологического тренинга**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки Психология образования

Допустить к защите

Зав. кафедрой педагогики и психологии
«__» _____ 2018 г.

Манузина Елена Борисовна

_____ *подпись*

Выполнил студент

П-ЗПО131 группы

Ардатова

Марина Валерьевна

_____ *подпись*

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент

Шевченко

Наталья Борисовна

_____ *подпись*

Оценка _____

«__» _____ 2018 г.

Председатель ГЭК

Скоркина

Татьяна Васильевна

_____ *подпись председателя ГЭК*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М Шукшина»
(АГГПУ им. В. М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную работу бакалавра
студентки Ардатовой Марины Валерьевны
группы П-ЗПО131
Направление: Психолого-педагогическое образование
Профиль: Психология образования

Theme: The study and formation of communicative competence in adolescents through socio-psychological training.

Annotation:

Practical issues of studying and developing communicative competence among adolescents through socio-psychological training are raised in the work. The results of the socio-psychological training for adolescents aimed at forming communicative competence are presented. The description of research conditions, methods used is suggested. The most effective exercises are highlighted. Listed communication skills, the most prone to training. The description of the results of both qualitative and quantitative (processing of test parameters) of the analysis of the obtained data is given.

Автор ВКР _____ **Ардатова Марина Валерьевна**
(подпись) (ФИО)

Руководитель ВКР _____ **Шевченко Наталья Борисовна**
(подпись) (ФИО)

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ГЛАВА I. Теоретические основы проблемы коммуникативной компетентности подростков..... | 8 |
| I.1 Характеристика понятия «коммуникативная компетентность»..... | 8 |
| I.2 Особенности проявления коммуникативной компетентности в подростковом возрасте | 18 |
| I.3 Социально - психологический тренинг как одно из средств формирования коммуникативной компетентности..... | 22 |
| Вывод по I главе..... | 25 |
| ГЛАВА II. Изучение и формирование коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга..... | 28 |
| II.1 Организация и методы экспериментального исследования..... | 28 |
| II.2 Изучение коммуникативной компетентности в подростковом возрасте.. | 30 |
| II.3 Теоретические основы социально-психологического тренинга, направленного на формирование коммуникативной компетентности в подростковом возрасте..... | 33 |
| II.4. Оценка эффективности проведенной работы..... | 41 |
| Вывод II главе..... | 53 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 56 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | 60 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | |
| Приложение 1..... | 65 |
| Приложение 2..... | 76 |
| Приложение 3..... | 80 |
| Приложение 4..... | 85 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В нашей стране преобразовалась деятельность всех государственных и общественных структур, в связи с новыми экономическими и социальными условиями жизни. В результате актуальными являются социальные и педагогические проблемы связанные с процессом общения, а именно коммуникативная компетентность. Коммуникативная компетентность – это характеристика личности, помогает качественно реализовать ее потребности в социуме, уважении, самоактуализации и, помогает успешному процессу социализации (А. Маслоу). Сейчас до сих пор ведется работа по поиску нового понимания и структуры коммуникативной компетентности, ее особенностей у подростков, так как, в литературе четкого понимания не выявлено.

Многие психологи считают, (Г. М. Бреслав, Л. В. Выготский, Г. С. Никифоров, А. В. Петровский, Л. И. Рувинский и др.) что общение подростков превращается в самостоятельный вид деятельности, в процессе которого они усваивают жизненные цели и ценности, нравственные идеалы, нормы и формы поведения, повышают свой уровень коммуникативной компетентности. Если уровень коммуникативной компетентности низкий, то отношения с друзьями, родителями, педагогами и другими людьми, не складываются благополучно и влияет на эмоциональное состояние подростка.(К. Н. Волков, Я. Л. Коломинский, А. Е. Личко, Т. В. Сенигина). Педагоги - психологи (А. А. Бодалев, И. В. Дубровина и др.) ставят перед образовательным учреждением особую задачу - сформировать необходимый уровень коммуникативной компетентности у подростков. Ведь подростковый возраст - время, когда закладывается фундамент будущей жизни в обществе. Если подростки умеют строить отношения с родителями, друзьями, учителями и другими людьми, будет зависеть их удовлетворенность в профессиональной и личной жизни в будущем. Для этого, необходимо знать свои сильные и слабые стороны. Подростки с низким уровнем компетентности агрессивны, конфликтны со свер-

стниками, родителями и с другими окружающими их людьми. Используя качественные методы социально-психологического воздействия на подростка, можно добиться снижения агрессивности и повысить уровень взаимопонимания подростков. Область социально-психологического тренинга ориентирована в направлении воздействовать на развитие личности, группы, посредством оптимизации форм межличностного общения. Социально-психологический тренинг развивает компетентность подростков, повышает отдельные умения, навыки, в связи с этим, обусловил выбор темы дипломной работы - «Формирование коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга».

Разрабатывали групповые тренинги: К. Левин, К. Роджерс, Л. Брэдфорд, Р. Липпит, М. Форверг. Разработанные К. Левином теории групповой динамики и центрированной на объекте терапии явились прямыми источниками практики тренинга группового. Опыт использования психологического тренинга можно найти в работах российских психологов: Г. А. Ковалева (1989; 1996), Л. А. Петровской (1982; 1989; 1996), Ю. А. Емельянова (1983; 1985; 1991), Х. Миккина (1981; 1986), Т. С. Яценко (1987), В. П. Захарова и Н. Ю. Хрящевой (1989), А. П. Ситникова (1992; 1996), Г. И. Марасанова (1995), В. Ю. Большакова (1996), С. И. Макшанова (1997), И. В. Вачкова (2000), Г. И. Лидерса (2001), О. П. Кондауровой (2002), В. Г. Ромек (2002), Е. В. Сидоренко (2001; 2002), Т. В. Зайцевой (2002) и других.

Психологический тренинг - эффективное психологическое воздействие, позволяет решать многие задачи в области развития компетентности в общении подростков. Активное использование психологического тренинга для решения реальных практических проблем является актуальной задачей психологии.

Цель исследования: изучение и формирование коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга.

Объект исследования: коммуникативная компетентность подростков.

Предмет исследования: формирование коммуникативной компетентности подростков посредством социально-психологического тренинга.

Гипотеза исследования заключается в том, что формирование коммуникативной компетентности у подростков возможно в рамках специально разработанного социально-психологического тренинга, состоящего из трех блоков: эмоциональный, поведенческий, когнитивный, и проводится систематически. Для проверки **выдвинутой** гипотезы необходимо было решить следующие **задачи**:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Изучить уровень коммуникативной компетентности у подростков.
3. Составить и реализовать социально-психологический тренинг, направленный на формирование коммуникативной компетентности у подростков.
4. Экспериментально оценить эффективность тренинга.

Для решения исследовательских задач использованы следующие **группы методов**:

1. Методы теоретического исследования: изучение и анализ психолого-педагогической и социально-педагогической литературы, обобщение опыта отечественных и зарубежных ученых по проблеме исследования, анализ понятийно-терминологической системы.
2. Эмпирические методы: адаптированный вариант американского тест - опросника коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха, методика «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского, методика «Оценка отношений подростка с классом».
3. Математические методы статистической обработки полученных данных.

Экспериментальной базой исследования выступила МБОУ «Гимназия» №11 г. Бийск. Всего в эксперименте приняли участие 60 обучающихся

седьмых классов. Исследование проводилось с ноября 2017 года по май 2018 года.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов в учебно-воспитательном процессе образовательных учреждений, а также учреждений дополнительного образования при работе с подростками. Разработанный социально-психологический тренинг, направленный на формирование коммуникативной компетентности у подростков может быть использован психологами в развивающей и коррекционной работе.

Апробация результатов исследования. По итогам выступления на XVI Всероссийской научно – практической конференции «Развитие личности в образовательном пространстве», проходившей в г. Бийске Алтайского края, подготовлена статья по теме: «Формирование коммуникативной компетентности у подростков посредством социально – психологического тренинга», которая находится в печати.

Структура ВКР:

1. Введение. Сформулирован методологический аппарат исследования.
2. Глава I. посвящена теоретическим основам проблемы коммуникативной компетентности подростков.
3. Глава II. посвящена изучению и формированию коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга.
4. Заключение. Сформулированы основные выводы по работе.
5. Список используемой литературы состоит из 60 источников.
6. Приложение 1 включает в себя адаптированный вариант американского тест - опросника коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха.

7. Приложение 2 включает в себя методику «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского, методика «Оценка отношений подростка с классом».

8. Приложение 3 включает в себя методику «Оценка отношений подростка с классом».

9. Приложение 4 включает в себя план проведения занятий.

ГЛАВА I. Теоретические основы проблемы коммуникативной компетентности подростков

1.1. Характеристика понятия «коммуникативная компетентность»

Настоящая глава посвящена обоснованию теоретических положений, составляющих основу решения проблемы формирования коммуникативной компетентности у подростков. В ходе обсуждения обозначенной задачи в параграфах главы раскрывается сущность понятия «коммуникативная компетентность», приводится характеристика методов формирования коммуникативной компетентности личности, выявляются специфика формирования коммуникативной компетентности подростков и особенности социально-психологического тренинга как метода формирования коммуникативной компетентности подростков.

Изменения, которые произошли в России в последнее время, положили свой отпечаток во всех сферах жизни общества и возникли требования к уровню компетентности людей, который требуется повышать. Особую значимость приобрела способность к управлению в условиях, когда организации высказывают законные притязания на управление более крупными и сложными экономическими, социальными системами. При этом новое понимание, приоритеты восприятия проблемы коммуникативной компетентности личности необходимы всем членам современного общества, включая и только формирующееся в личностном плане подрастающее поколение [32, С.3].

Проведя многочисленные исследования, происходит корректировка понятия формирование коммуникативной компетентности, определяют ее место и роль в системе других определений, дают конкретную структуру коммуникативной компетентности. Одинаковый и единственный подход еще не выбран. Пытаются найти не одинаковые средства формирования и повышения уровня коммуникативной компетентности личности, например, социально-психологические тренинги, специальные курсы, игротерапия, активные методы обучения и др. Можно сделать вывод, что затруднение коммуникативной компетентности личности до сих пор остается не закрытой. Изучая

и анализируя научную и теоретическую литературу, видно, что структура, функции общения и отношение межличностного взаимодействия не до конца изучены и представлены в теории философов, психологов и педагогов. Анализ проблемы общения можно найти в работах Б. Г. Ананьева, Г. М. Андреевой, А. А. Бодалева, А. А. Леонтьева, Б. Ф. Ломова, В. Н. Мясищева, В. Н. Панферова, Б. Д. Парыгина и др. Проблемам общения между сверстниками, особенностям доверительного общения, развитию коммуникативности занимались: Я. Л. Газман, И. С. Кон, В. Н. Куницина, В. Х. Манеров, Л. Б. Филонов, Е. А. Хорошелова. В работах Е. В. Залюбовской, Б. Д. Парыгина, Е. В. Цукановой. В работах Н. Кунициной, Б. Ф. Поршнева рассматриваются проблемы общения человечества. В. А. Разработаны теоретические положения межличностного познания (А. А. Бодалев, С. В. Кондратьев, В. А. Лабунская, Н. Н. Обозов, Л. А. Петровская и др.) [15, С.178].

Чтобы понять и осмыслить определение «коммуникативная компетентность» изучали А. Б. Зверинцев, А. А. Мурашов, И. И. Рыданова и др. Затруднения, возникающие при общении тщательно исследовались С. Л. Братченко, Ю. Н. Емельяновым, Г. А. Кудрявцевой, О. П. Санниковой и др. Так как проводилось множество исследований по этой теме, имеется много несовпадений в определении понятия и в ее сущности. Чтобы верно проанализировать имеющиеся подходы, необходимо обратиться к рассмотрению истории, как становилась и развивалась категория «коммуникативная компетентность». Виды компетентности (социальная, перцептивная, академическая и т.п.) изучались за пределами России и СССР уже начале 60-х годов прошлого века, в то время не существовало понятие «коммуникативная компетентность». Первый раз это понятие сформировали «за рубежом в 70-е годы и это касалось психологии развития, когнитивной психологии и социальной лингвистики. В тех исследованиях коммуникативную компетентность изучали с трех позиций:

1. Средство и способность общаться устно или письменно (Р. Тейлор, Э. Хаймз);

2. Совокупность коммуникативных умений эмпатия, рефлексивными способностью (А. Бандура, Э. Берн, И. Миллер, Б. Ф. Скиннер и др.);

3. Умение к субъект - субъектной форме отношения и умение воспроизводить ситуацию, творчески ее изменять (В. Беннис, А. Маслоу, Я. Л. Морено, и др.).

В отечественной психологии проявления, относящиеся к «способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими в системе межличностных отношений до 1986 года определялись как «социально-психологическая компетентность» [11, С.178]. Позже некоторые авторы: Л. А. Петровская, Ю. Н. Емельянов и др. стали употреблять определение «коммуникативная компетентность» и «компетентность в общении» как синонимы [22, С.34]. В конце прошлого века в отечественной науке В. Н. Куницкой и Е. В. Коблянкой были созданы понятия, как «социально - психологическая компетентность» и «коммуникативная компетентность» и входили в составные элементы структуры коммуникативной компетентности.

Изучая определение «коммуникативная компетентность», выявляется две основы: «компетентность» и «коммуникация». В современном словаре иностранных слов это определение звучит так - «обладание компетенцией, обладание знаниями, позволяющими думать о чем-либо. С латинского языка переводится как - соответствующий, способный и обладает компетенций, правом, знающий в данной области. [56, С.89]. Можно найти определение и в словаре по этикету, где говорится, что «компетентность - свойство по значению прилагательного компетентный, при этом, компетентный - обладает знаниями в конкретной ситуации или проблеме, т. е., знающий; обладающий компетенцией, правомочный» [55, С.124]. Похожее определение можно найти в толком словаре [42, С.177]. Поэтому, сущность компетентности имеет две стороны:

1. Знание и умения;
2. Право личности к деятельности.

Существует два варианта изучения этой проблемы:

1. Компетентность - профессиональное качество (Л. А. Анцыферова, И. И. Барахович, Д. Равен и др.) - это личностная мотивация,
2. Представление и ожидание, связана с занимаемой позицией личности в обществе.

Получается, что структура компетентности - это сумма профессиональных свойств, а коммуникативная компетентность - это как «уровень представления в индивидуальном сознании иерархической структуры проблемных ситуаций деятельности и владение методами их решения» и как «интегральное новообразование психики, развивающееся в процессе профессионализации субъекта деятельности» [49, С.34].

Н. В. Яковлева, Е. А. Климов, В. М. Алхведов, М. И. Дьяченко, Е. А. Климов, В. Д. Шадриков, и др.- придерживаются к первому определению и понимают компетентность, что это психолого - педагогическое явление, не исключая, что это профессионализм. Приверженцы второго определения: Э. Г. Гельфмана, Ю. Н. Емельянова, М. А. Холодную и др., считают, что компетентность - «уровень сформированности социального опыта субъекта», «владение научно-обоснованными психологическими приемами эффективной работы с людьми готовы к общению с субъектами» [34, С.37]. Отличить человека, который обладает знаниями компетентности от другого можно, если у него наблюдается: разнообразие, четкая и взаимосвязанная речь, (взаимная заменяемость некоторых элементов знания); быстрота актуализации; способность его применения различных ситуациях; научение ключевых элементов; категорический характер; владение не только декларативным знанием, но и процедурным; наличие информации о собственном знании [С.61,С.62].

Для данного исследования более подходит цельный подход Н. С. Колмогоровой и М. Кяэрс . В этом варианте , чтобы раскрыть определение компетентности, можно выделить следующие типы :

1. Мысль или талант компетентности - это способность, знание, талант, умение, образование и т. д.;

2. Занятие человека, т. е. процесс: описание, структура, характеристика, признаки;

3. Результат участия, т. е. это плод труда, изменение предмета деятельности [32, С.17].

Также оговаривается, что «компетентность является одним из основных компонентов личности или совокупностью известных компонентов личности, обуславливающих успех в решении основных задач; компетентность является одним из свойств проявления личности и заключается в эффективности решения проблем, встречающихся в сфере деятельности человека и осуществляемых в интересах данной организации» [29, С.34]. Рассматривая понятие таким образом, как бы измеряя тем самым выражение личности, становится важно для нашей экспериментальной части исследования. Главными особенными способностями, которые включают в себя психологические черты и характер поведения, главные для какой-либо деятельности. Компетентностью можно назвать также способность достигать не низких результатов в какой-то деятельности, но также в структуре коммуникативной компетенции нужно иметь знания и определенные умения. Имеются различные виды компетентности в церемонии обучения и обычной практике. [32, С.68]. Чтобы провести качественное исследование из любых видов компетенции, нужно считаться с ее компонентами, которые могут показать наибольшие показатели в той или другой деятельности. Исходя из этой проблемы, мы и будем раскрывать первооснову коммуникативной компетентности.

Второй компонент категории - это «коммуникация». В словаре иностранных слов: коммуникация - это важный механизм становления индивида как социальной личности, проводник установок данного социума, формирующих индивидуальные и групповые установки, средство коррекции асоциального проявления индивида или группы» [55, С.68]. Но представление, которое дают авторы в понятие коммуникации, разный.

А также, главный упор в большинстве исследований делается на видоизменение передаваемой в процессе коммуникации информации, пропуская

ее через призму собственных воззрений, преобразование и даже создание новой (Б. Г. Ананьев, Г. М. Андреева, А. А. Бодалев, В. Н. Мясищев и др.).

Существует два варианта изучения процесса коммуникации. Первый - информационный, где средство информации является единственным фактором и источником социального развития (Г. Лассуэл, Д. Мид, Д. Хоманс и др.). Второй - гуманистическим (Д. Карнеги, С. Г. Якобсон и др.), так как основным итогом коммуникации здесь служит понимание индивида другим индивидом (взаимопонимание) [10, С.210].

Если соединить определение «коммуникация» и «общение», то в центре рассмотрения коммуникативной компетентности оказывается проблема оптимизации процесса общения [25, С.99]. Анализ соотношения понятий «общение» (Б. Г. Ананьев, Г. М. Андреева, А. А. Бодалев и др.) и «коммуникация» (А. Б. Зверинцев, А. А. Леонтьев, Б. Д. Парыгин, А. Б. Спиркин) позволяет утверждать, что, с одной стороны в них обнаруживаются существенные различия (Б. Г. Ананьев, Г. М. Дридзе, Л. В. Митина и др.), т.е. понятие «общение» значительно шире. Для нашего исследования интересен взгляд И. И. Барахович, которая рассматривает коммуникацию как процесс обеспечения многофункциональности общения и признает тесную взаимосвязь понятий «коммуникация» и «общение» [6, С. 9].

Исходя из выделенных особенностей коммуникации, Б. Г. Ананьев дает определение социально - психологической (коммуникативной) компетентности как «умение практического взаимодействия с людьми в различных социальных структурах», а также как «развитость и сформированность коммуникативных черт характера» [3, С.23]. Социально-психологическая компетентность в работах А. А. Бодалева рассматривается как «овладение умением находить оптимальные способы общения» [9, С.25]. А. А. Леонтьев, Б. Д. Парыгин, Б. Ф. Поршнев понимают под ней уровень развития средств общения и способность эффективно преодолевать коммуникативные барьеры (психологические препятствия на пути адекватной передачи информации между партнерами по общению) [44, С.12]. Они акцентируют, что общение является

один из видов деятельности. Помимо вербальных и невербальных средств общения ученые указывают внутреннюю его сторону, то есть познание участниками общения друг друга, межличностные отношения, саморегулирующиеся поступки человека с учетом полученных знаний, преобразование внутреннего мира участвующих в общении людей. На основе этого исследователи делают вывод о взаимосвязи между информацией о людях и межличностных отношениях; коммуникацией и саморегуляцией поступков человека, преобразованием внутреннего мира самой личности в процессе общения [43, С.13].

Остро указали проблему оптимизации общения и поиска путей, средств, форм и методов повышения коммуникативной компетентности личности отечественные психологи. Так, Б. Ф. Поршнев изучал распространение информации в обществе. А. Н. Леонтьев также исследовал обмен информацией в процессе коммуникации. Средства общения в процессе коммуникации рассматривали Б. Г. Ананьев и В. А. Лабунская (невербальные средства общения). А. М. Зимичев изучал барьеры общения, которые также систематизировал Я. А. Лупьян. Проблему коммуникативной компетентности рассматривала наиболее детально Л. А. Петровская, проблему конфликтного общения А. П. Егидес и многие другие.

Определения понятия «коммуникативная компетентность» Ю. Н. Емельянова предлагает рассматривать коммуникативную компетентность, с одной стороны, как приспособление по ситуации и свободное владение вербальными и невербальными средствами социального поведения, а с другой - как «такой уровень обученности взаимодействию с окружающими, который требуется индивиду, чтобы в рамках своих способностей и социального статуса успешно функционировать в данном обществе...». Отсюда коммуникативную компетентность нельзя считать итоговой характеристикой человека или понимать ее как замкнутое межличностное познание отдельного индивида [22, С.6].

Все многообразие раскрытия сущности категории коммуникативной компетентности можно свести к следующим подходам. Во-первых, это рассмотрение коммуникативной компетентности в связи с деятельностью людей и общением (Б. Г. Ананьев, Г. М. Андреева, А. Б. Зверинцев, М. С. Каган, А. А. Леонтьев, Л. М. Митина и др.). Во-вторых, это рассмотрение коммуникативной компетентности в связи с поведением человека, его психологическими свойствами и качествами (Е.Н Ильин, Л. В. Матвеева, З. И. Рябикина, Л. Д. Столяренко, В. М. Шепель, В. А. Якунин и др.). В-третьих, это характеристика коммуникативной компетентности посредством способностей личности, проявляемых в процессе общения (В. А. Кан - Калик, Л. М. Митина, А. В. Мудрик, К. К. Платонов).

Некоторое количество подходов имеет и структура коммуникативной компетентности:

1. Ученые ставят упор на когнитивную сторону этого определения, т.е. на знаниях и таланте, необходимых для построения общения (В. П. Захаров, В. А. Лабунская, Е. В. Руденский, З. С. Смелкова, Н. Ю. Хрящева);

2. Описание структуры коммуникативной компетентности дается через коммуникативные умения (А. В. Захарова, А. В. Мудрик);

3. Структурными элементами коммуникативной компетентности являются и коммуникативные знания, и коммуникативные способности, и коммуникативные умения (Е. В. Сидоренко);

4. В структуре коммуникативной компетентности кроме знаний, умений, навыков выделяются личностные особенности (Л. И. Берестова, Ю. Н. Емельянов, Ю. М. Жуков, Л.А. Петровская, Е. С. Семенов, А. А. Кидрон и др.) [41, С.29].

А. А. Кидрон в своих работах указывает в структуре коммуникативной компетентности следующие компоненты: совокупность навыков для восприятия, понимания и оценивания других людей, т.е. социальная сенситивность; способности оптимизировать межличностные отношения в малом коллективе; тактические умения общаться, «техника общения» и т.д., т.е. факторы

влиятельности; некоторые личностные предпосылки коммуникативного потенциала: стабильность «Я» - концепции, способность, автономия и т.д. первая из них - личностная плоскость, в которой отражена структура коммуникативной способности (навыки). Вторая - это плоскость поведения, где выделяются закономерности ситуационного формирования готовности к общению и умение общаться (умения). И третья - это плоскость взаимного восприятия и оценки людей, где происходит «отражение компетентности в общении в наборе коммуникативных свойств» (общая направленность поведения и стиль общения) [29, С.110].

Представители второго подхода опираются на теории А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна о компонентах предметной деятельности. Например, Ю. М. Жуков раскрывает структурный состав компетентности через «ориентировочную (анализ и оценка ситуации; формулирование цели и операционного состава действия с ориентировкой в правилах регуляции совместных действий) и исполнительскую (реализация плана) Он называет главным критерием коммуникативной компетентности - «наличие ресурсов компенсации и нейтрализации негативных эффектов действия» [26, С. 4].

Итак, коммуникативная компетентность включает следующие компоненты:

1. Когнитивный - дает знания о ценностно-смысловой стороне общения, о личностных качествах, которые способствуют и препятствуют общению, об эмоциях и чувствах, всегда сопровождающих его, о поведенческой стороне общения. Человек получает навыки, наблюдая за поведением близких людей, подражает их примеру, что происходит неосознано. Человек, не задумывается о самой форме этого процесса и может познавать его на протяжении всей жизни. Это позволяет лучше понять особенности собственного стиля общения, усовершенствовать его, разнообразить коммуникативные возможности.

2. Ценностно-смысловой компонент - дает ценности, которые активизируются в общении. Личностные ценности, проявляясь в базовых отноше-

ниях к себе и другим людям, регулируют общение и придает ему определенный смысл.

3. Личностный компонент образуют особенности человека, который вступает в общение, которые натуральным образом влияют на содержание, процесс и сущность коммуникации. Аутизм, застенчивость, беззастенчивость, отчужденность, эгоистичность, заносчивость, тревожность, ригидность, агрессивность, конфликтность, авторитарность, неблагоприятным образом сказываются на общении. Коммуникативная компетентность подростка должна иметь базу, а именно уверенность в себе, оптимизме, доброжелательности и уважении к людям, справедливости, альтруизме, честности, стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности, уравновешенности.

4. Эмоциональный компонент коммуникативной компетентности обусловлен создавать и поддерживать позитивный контакт с собеседником, самостоятельной регуляцией, уметь реагировать на изменение состояния партнера и предвосхищать его. Эмоциональный компонент создает ощущение психологически благоприятного или неблагоприятного, комфортного или дискомфортного общения.

5. Поведенческий компонент состоит из коммуникативных умений, способов деятельности и опыта, который является образованием, интегрирующим в себя на уровне поведения и деятельности все проявления коммуникативной компетентности. Коммуникативные умения как элементы создают коммуникативное поведение.

Объединив все научные разработки по проблеме коммуникативной компетентности, которые выше рассматривались, можно сделать вывод, что коммуникативной компетентность - это система психологических знаний о себе и о других, умений, навыков в общении, планов поведения в социальных ситуациях, позволяющая строить эффективное общение в соответствии с целями и условиями профессионального и межличностного взаимодействия. Итак, состав компетентности входят когнитивные, эмоциональные и поведенческие составляющие.

1.2 Особенности проявления коммуникативной компетентности в подростковом возрасте

В последнее время, как в зарубежной, так и в отечественной литературе по педагогике и психологии, достижения человека в сфере отношений с другими людьми все чаще отражаются в понятии «коммуникативная компетентность».

Коммуникативная компетентность, согласно психолого-педагогическим исследованиям, включает следующие компоненты:

1. эмоциональный (включает эмоциональную отзывчивость, эмпатию, чувствительность к другому, способность к сопереживанию и состраданию, внимание к действиям партнеров);
2. когнитивный (связан с познанием другого человека, включает способность предвидеть поведение другого человека, эффективно решать различные проблемы, возникающие между людьми);
3. поведенческий (отражает способность подростка к сотрудничеству, совместной деятельности, инициативность, адекватность в общении, организаторские способности и т.п.).

В процессе коммуникации перед подростками возникает необходимость договориться, заранее спланировать свою деятельность. Происходит становление субъективного отношения к другим детям, т.е. умение видеть в них равную себе личность, учитывать их интересы, готовность помогать. Общаясь со сверстниками, подросток учится управлять действиями партнера, контролирует их, показывает собственный образец поведения, сравнивает других ребят с собой.

По критерию рефлексия можно оценить насколько сформирована коммуникативная компетентность личности у подростка, является, когда человек способен оценить свою позицию в соответствии с позицией и интересами партнера. Необходимо, чтобы у подростка были также сформированы умения устанавливать связь с собеседником, анализировать его сообщения, адекватно реагировать на них, умело пользуясь как вербальными, так и невербаль-

ными средствами общения. Коммуникативная компетентность - система внутренних ресурсов, необходимых для построения коммуникативного воздействия в определенном круге ситуаций межличностных контактов.

Подростки должны овладеть не только языковыми формами, но у них должно быть сформировано представление о том, как их использовать в реальной коммуникации. В частности, в своих исследованиях Г. Уиддоусон стал использовать такое понятие как «коммуникативные функции». Он различает коммуникативные функции по их принадлежности к той или иной социальной ситуации. Это делает процесс обучения подростков не только интересным, но и социально значимым, формирует у учащихся стиль поведения в обществе, т.е. учит общественным нормам и правилам, а также развивает интерес к культурным традициям и обычаям других народов. Показателями сформированной коммуникативной компетентности является использование речевых и невербальных средств (мимики и жестов). Также четко прослеживается направленность на парное или групповое взаимодействие подростков.

Формирование коммуникативных умений способствует повышению мотивации подростков, содействует установлению межпредметных связей. Это способствует развитию познавательной активности, воображения, самодисциплины, навыков совместной деятельности и многому другому.

Французский ученый А.Н. Перре - Клемон характеризует коммуникацию как общее понимание связей индивидуальных действий относительно коллективного продукта и последующая реализация этих связей в структуре нового совместного действия. Это включает в себе следующие этапы:

1. планирование;
2. установление контакта;
3. обмен информацией;
4. рефлексия.

Исследователи И.Н. Горелов, В.Р. Житников, Л.А. Шкатова определяют коммуникацию как акт общения (или коммуникативный акт), который включает в себя следующие компоненты:

1. коммуниканты (общающиеся, обычно не менее двух человек);
2. действие, которое подразумевает под собой общение (говорение, жестикулирование, мимика и т.п.);
3. содержание сообщения, характеризующееся какой-либо формой и смыслом;
4. канал связи (органы речи, слуха, зрительный, визуально-вербальный);
5. мотивы коммуникантов (цели, намерения, побуждения).

Коммуникативные акты рассматривают по их типам и выделяют следующие разновидности:

1. по содержанию (производственные, практически-бытовые, научно - теоретические, межличностные и т.д.);
2. по форме контактирования (прямые, опосредованные);
3. по типу связи (двунаправленные, однонаправленные);
4. по степени взаимной схожести подростков (высокая, удовлетворительная, незначительная, неудовлетворительная, отрицательная);
5. по результатам (негативное к позитивному).

Исследователи отмечают такое свойство личности как коммуникабельность. Быть коммуникабельным - означает быть склонным к общению с людьми, проявлять инициативу в установлении и поддержании контакта, хотеть и уметь передавать свои мысли. Одним из главных качеств подростка, способного к общению, исследователи называют способность к рефлексии, эмпатию, то есть подросток должен суметь поставить себя на место другого, проявить свое сопереживание и сочувствие.

Ученые также выделяют четыре основных стадии общения:

1. ориентировка в окружающих условиях, дистанция взаимодействия в зависимости от цели, социальный контекст (в зависимости от целей общения);
2. формирование смыслового содержания высказываний (подбор лексики, речевых оборотов и т.д.);

3. непосредственный ход общения, обмен высказываниями, ориентированными на партнера, речевое взаимодействие (сам коммуникативный акт);

4. отключение от собеседника, выход из ситуации.

Основные стадии протекания коммуникативных актов:

1. установление контакта с собеседником;

2. определение смыслового содержания (подбор необходимой лексики, ориентация на собеседника и т.д.);

3. протекание контакта;

4. выход из контакта.

Одной из принципиальных задач психолога или педагога при формировании коммуникативной компетентности является организация таких условий, при которых подростки приобретают навыки и умения, соответствующие высокому уровню общения.

Способности к общению включают в себя:

1. желание вступать в контакт с окружающими;

2. умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, умение решать конфликтные ситуации;

3. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими (М.И. Лисина, Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина).

Эмоционально-практическая форма общения побуждает учащихся проявлять инициативу, влияет на расширение спектра эмоциональных переживаний. Ситуативно-деловая форма общения создает благоприятные условия для развития личности, самосознания, оптимизма. Внеситуативно-личностная формирует умение видеть в партнере по общению самоценную личность, понимать мысли своего партнера, его переживания, позволяет подростку уточнить представление о самом себе. Таким образом, мы полагаем, что общение подростка - это не только умение вступать в контакт и вести разговор с собеседником, но и умение внимательно и активно слушать и

слышать, а также использовать мимику, жесты для более экспрессивного выражения своих мыслей. Осознание особенностей себя и других людей влияет на конструктивный ход общения.

1.3 Социально-психологический тренинг как одно из средств формирования коммуникативной компетентности

Основы тренинга коммуникативной компетентности подробно рассмотрены в работах Андреевой Г.А., Богомоловой Н.Н., Емельянова Ю.Н., Петровской Л.А., Хараша А.И. и др. Авторы отмечают, что в социально-психологическом тренинге развитие коммуникативной компетентности происходит не естественным путем, а с помощью специальных приемов, заключающихся в создании особых ситуаций воздействия. Тренинг коммуникативной компетентности заключается в выработке социально-психологических умений, связанных с овладением процессами взаимосвязи, взаимовыражения, взаимопонимания, взаимоотношений, взаимовлияний [52, С.118]:

1. умение психологически верно и ситуативно обусловлено вступить в общение;
2. умение поддерживать общение, психологически стимулировать активность партнера;
3. умение психологически точно определить «точку» завершения общения;
4. умение максимально использовать социально-психологические характеристики коммуникативной ситуации для реализации своей стратегической линии;
5. умение прогнозировать возможные пути развития коммуникативной ситуации, в рамках которой разворачивается общение;
6. умение прогнозировать реакции партнеров на собственные акты коммуникативных действий;
7. умение психологически настраиваться на эмоциональный тон партнеров по общению, умение овладеть и удержать инициативу в общении;

8. умение спровоцировать «желаемую реакцию» партнера по общению;
9. умение формировать и «управлять» социально-психологическим настроением партнера в общении.

В тренинг коммуникативной компетентности могут быть включены упражнения, целью которых является: снятие мышечных зажимов, мышечных напряжений, формирование мускульной свободы в процессе общения, овладение навыками психофизиологической саморегуляции, развитие навыков произвольного внимания, наблюдательности, развитие навыков невербального общения, формирование умения управлять вниманием партнеров по общению и т.д.

Упражнения на формирование навыков стимулирования внимания партнеров по общению предусматривает овладению способами эмоциональной поддержки внимания, интонационной поддержки внимания и прямого вербального стимулирования.

Средством решения задач тренинга коммуникативных умений служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их количество меняется в зависимости от специфики целей группы.

Так в ходе групповой дискуссии участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д.

В ролевой игре упор делается на межличностное взаимодействие. Участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни, при этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. За игрой следует психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект.

Психогимнастика включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира.

Эффективность тренинга определяется тем, что он позволяет обеспечить индивидуальную направленность подготовки подростков к конкретной деятельности.

Таким образом, социально - психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются для формирования коммуникативной коммуникации для подростков.

Выводы по первой главе

По мнению многих психологов (Г. М. Бреслав, Л. В. Выготский, Г. С. Никифоров, А. В. Петровский, Л. И. Рувинский и др.), общение подростков превращается в самостоятельный вид деятельности, в процессе которого они усваивают жизненные цели и ценности, нравственные идеалы, нормы и формы поведения, повышают свой уровень коммуникативной компетентности. Неблагополучные взаимоотношения с товарищами складываются от того, что коммуникативная компетентность сформирована недостаточно, поэтому негативно отражаются на эмоциональном состоянии подростков (К. Н. Волков, Я. Л. Коломинский, А. Е. Личко, Т. В. Снигирева). Для снижения агрессивности и повышения уровня взаимопонимания подростков нужно использовать активные методы социально-психологического воздействия на подростка. Социально-психологический тренинг является эффективным средством психологического воздействия, позволяющим решать широкий круг задач в области развития компетентности в общении подростков. Занимались разработкой групповых форм тренинга К. Левин, К. Роджерс, Л. Брандфорд, Р. Липпит, М. Форвер.

Понимание и смысл термина «коммуникативная компетентность» рассматривали А. Б. Зверинцев, А. А. Мурашов, И. И. Рыданов, С. Л. Братченко, Ю. Н. Емельяновым, Г. А. Кудрявцевой, О. П. Санниковой и др. «Коммуникативная компетентность» (по Ю. Н. Емельяновой) - с одной стороны, как ситуативная адаптивность и свободное владение вербальными и невербальными средствами социального поведения, а с другой - как такой уровень обученности взаимодействию с окружающими, который требуется индивиду, чтобы в рамках своих способностей и социального статуса успешно функционировать в данном обществе...» [22, С.6].

В состав компетентности включаются когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты.

Показателями сформированной коммуникативной компетентности является использование речевых и невербальных средств (мимики и жестов). Также четко прослеживается направленность на парное или групповое взаимодействие подростков.

Французский ученый А.Н. Перре - Клемон характеризует коммуникацию как общее понимание связей индивидуальных действий относительно коллективного продукта и последующая реализация этих связей в структуре нового совместного действия. Это включает в себе следующие этапы: планирование, установление контакта, обмен информацией, рефлексия.

Таким образом, общение подростка - это не только умение вступать в контакт и вести разговор с собеседником, но и умение внимательно и активно слушать и слышать, а также использовать мимику, жесты для более экспрессивного выражения своих мыслей. Осознание особенностей себя и других людей влияет на конструктивный ход общения.

Современное состояние общественных процессов позволяет констатировать тот факт, что естественное формирование коммуникативной компетентности подростков не соответствует требованиям социальной действительности. Эту проблему позволяет решить целенаправленное формирование коммуникативной компетентности в процессе социально - психологического тренинга. В отечественной социальной психологии существуют два основания для построения такого рода тренингов: направленность на обретение богатой и разнообразной палитры общения и тренинг психологического консультирования трудностей в общении.

Основы тренинга коммуникативной компетентности подробно рассмотрены в работах Андреевой Г.А., Богомоловой Н.Н., Емельянова Ю.Н., Петровской Л.А., Хараша А.И. и др.

В тренинг коммуникативной компетентности могут быть включены упражнения, целью которых является: снятие мышечных зажимов, мышечных напряжений, формирование мускульной свободы в процессе общения, овладение навыками психофизиологической саморегуляции, развитие навы-

ков произвольного внимания, наблюдательности, развитие навыков невербального общения, формирование умения управлять вниманием партнеров по общению и т.д.

Упражнения на формирование навыков стимулирования внимания партнеров по общению предусматривает овладению способами эмоциональной поддержки внимания, интонационной поддержки внимания и прямого вербального стимулирования.

Средством решения задач тренинга коммуникативных умений служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика.

Эффективность тренинга определяется тем, что он позволяет обеспечить индивидуальную направленность подготовки подростков к конкретной деятельности.

Таким образом, социально - психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются для формирования коммуникативной коммуникации для подростков.

ГЛАВА II. Формирование коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга

II.1 Организация и методы экспериментального исследования

Цель экспериментального исследования: изучение и формирование коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга.

Экспериментальной базой исследования выступила МБОУ «Гимназия» №11 г. Бийск. Всего в эксперименте приняли участие 60 обучающихся седьмых классов. Исследование проводилось с ноября 2017 года по май 2018 года.

Этапы экспериментального исследования:

1. Констатирующий этап. На данном этапе проводилась диагностика для изучения уровня коммуникативной компетентности у подростков.
2. Формирующий этап – проведение социально-психологического тренинга.
3. Контрольный этап. Проводилась повторная диагностика - для изучения уровня коммуникативной компетентности у подростков.

Задачи экспериментального исследования:

1. Изучить уровень коммуникативной компетентности в подростковом возрасте.
2. Составить и реализовать социально-психологический тренинг, направленный на формирование коммуникативной компетентности у подростков.
3. Экспериментально оценить эффективность социально- психологического тренинга.

Процедура исследования: обучающимся 7 «А» и 7 «Б» класса предлагалось принять участие в исследовании, посвящённом изучению их личностных особенностей, уровню сформированности коммуникативной компетентности. После получения согласия испытуемым раздавались тексты опросни-

ков и бланки методик и проговаривалась инструкция по способу заполнения и работы с ними. Для проведения исследования были использованы следующие **методики**:

1. Адаптированный вариант американского тест-опросника коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха. Цель: Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений. Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, и построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов, или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Инструкция: Просим вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать. Обработка и анализ. Полученные данные обрабатываются с помощью ключа. (Приложение 1);

2. Методика «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского. Цель: определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда», «нет». Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «иногда», «нет». (Приложение 2);

3. Методика «Оценка отношений подростка с классом». Цель: позволяет выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в инди-

видуальной деятельности воспринимающего. В качестве исходного «банка» суждений при разработке анкеты был использован список из 51 суждения, каждое из которых отражает определенный «тип» восприятия индивидом группы (а именно – учебной группы). Анкета состоит из 14 пунктов-суждений, содержащих три альтернативных выбора. В каждом пункте альтернативы расположены в случайном порядке. Каждая альтернатива соответствует определенному типу восприятия индивидом группы. По каждому пункту анкеты испытуемые должны выбрать наиболее подходящую им альтернативу в соответствии с предлагаемой инструкцией. (Приложение 3).

II.2 Изучение коммуникативной компетентности в подростковом возрасте

В эксперименте принимало участие 60 обучающихся подросткового возраста (13-14 лет). Испытуемые были разделены на экспериментальную и контрольную группу по 30 человек в каждой.

Для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений у подростков провели американский тест - опросник коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха, результаты которого приведены в таблице 1.

Таблица 1

Изучение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений у подростков по тест - опроснику коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха на констатирующем этапе

N= 30

| Испытуемые | Тип реагирования | | | | | |
|-------------------|------------------|----|--------------|------|-------------|------|
| | зависимый | | компетентный | | агрессивный | |
| | абс. ч. | % | абс. ч. | % | абс. ч. | % |
| Экспериментальная | 12 | 40 | 8 | 26,7 | 10 | 33,3 |

| | | | | | | |
|--------------------|----|----|---|----|---|----|
| группа | | | | | | |
| Контрольная группа | 15 | 50 | 6 | 20 | 9 | 30 |

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что только четверть класса имеют компетентный тип реагирования, то есть умеют вступать в контакт с другим человеком и правильно реагировать на провоцирующее поведение со стороны собеседника. Больше половины учащихся имеет зависимый и агрессивный тип реагирования. Они неправильно реагируют на справедливую критику, на знаки внимания, не умеют обращаться к сверстнику с просьбой, не умеют сами оказывать сочувствие, поддержку, не контактны. Не способны к эмпатии, пониманию мимики, не имеют убедительной речи.

Для определения уровня общительности была проведена методика «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2

Изучение уровня коммуникативной компетентности в подростковом возрасте по методике «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского на констатирующем этапе

N= 30.

| Испытуемые | 1 уровень | | 2 уровень | | 3 уровень | | 4 уровень | | 5 уровень | | 6 уровень | | 7 уровень | |
|--------------------------|------------|------|------------|------|------------|------|------------|------|------------|------|------------|-----|------------|-----|
| | абс. ч. | % | абс. ч. | % | абс. ч. | % | абс. ч. | % | абс. ч. | % | абс. ч. | % | абс. ч. | % |
| Экспериментальная группа | 5 | 16,6 | 6 | 20 | 7 | 23,3 | 4 | 13,3 | 3 | 10 | 3 | 10 | 2 | 6,7 |
| Контрольная группа | 4 | 13,3 | 8 | 26,7 | 7 | 23,4 | 4 | 13,3 | 4 | 13,3 | 2 | 6,7 | 1 | 3,3 |

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что среднем уровнем коммуникативной компетентности (4-5 уровень) обладает минимальное количество подростков в каждой группе. Они достаточно терпеливы в общении, никому не отказывают в просьбе, охотно слушают собеседника. Низким уровнем коммуникативной компетентности обладает больше половины обучающихся в каждом классе. Это говорит о том, что они явно некоммуникабельны, нет навыков общения: в парном взаимодействии, в составе группы, неуютно чувствуют себя в незнакомой обстановке, предпочитают одиночество, либо, наоборот, вспыльчивые, обидчивые, нередко бывают необъективны. Нет навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми. Не умеют принимать решения, находить компромисс.

Затем была проведена методика «Оценка отношений подростка с классом». Цель данной методики - выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы. Результаты приведены в таблице 3.

Таблица 3

Изучение уровня восприятия подростком учебной группы по методике «Оценка отношений подростка с классом» на констатирующем этапе

N= 30

| Испытуемые | Тип восприятия | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|------|----------------------------|----|---------------------------------|------|
| | Тип. 1 «индивидуалистический» | | Тип. 2 «прагматический» | | Тип. 3 «коллективистический» | |
| | абс.ч. | % | абс.ч. | % | абс.ч. | % |
| Экспериментальная группа | 15 | 50 | 9 | 30 | 6 | 20 |
| Контрольная группа | 16 | 53,3 | 9 | 30 | 5 | 16,7 |

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что только четверть класса имеют «коллективистический» тип. Они воспринимают группу как самостоятельную ценность, на первый план выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремление внести свой вклад в групповую деятельность. Проявляется потребность в коллективных формах работы. Больше половины класса имеет тип «индивидуалистический» и «прагматический». Они воспринимают группу нейтрально или как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. Учащиеся уклоняются от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов.

Итак, по результатам проведенных методик, выявили низкий уровень коммуникативной компетентности у подростков, поэтому требуется создать социально - психологический тренинг направленный на формирование коммуникативной компетентности в подростковом возрасте.

II.3 Теоретические основы социально-психологического тренинга, направленного на формирование коммуникативной компетентности в подростковом возрасте

Одна из важных задач школы - воспитание культурной, творческой личности, которая сумеет найти свое место в сложной, постоянно изменяющейся действительности. Все знания, приобретаемые ребенком в процессе взросления – всего лишь средства, которые ему предстоит использовать в предстоящей деятельности. Но во всех сферах нашей деятельности, одним из основополагающих инструментов, с помощью которой мы ее осуществляем, является общение.

Искаженная передача и прием знаний, идей, чувств и мнений происходит из-за отсутствия необходимых навыков владения коммуникативной техникой подростков. Поэтому, коммуникативную компетентность следует считать одним из ключевых факторов в становлении личности подростка. Школа и общество должны формировать качества толерантности, способности к са-

морализации и самоопределению, готовить конкурентно-способных учащихся, владеющих современными технологиями, адаптированных к изменяющимся условиям жизнедеятельности, умеющих принимать решения. Следовательно, коммуникативная компетентность – это ключ к успешной учебной деятельности и ресурс социальной адаптации в жизни, ресурс эффективности и благополучия будущей жизни школьника.

Коммуникативная компетентность относится к группе ключевых компетентностей, то есть имеющих особую значимость в жизни человека, поэтому ее формированию следует уделять пристальное внимание.

Во-первых, коммуникативная компетентность влияет на учебную успешность. Простой пример: если ученик стесняется отвечать у доски или испытывает при этом чрезмерную тревогу, его реальный ответ будет хуже имеющихся знаний, а его оценка, соответственно, ниже. Полученный негативный опыт отрицательно повлияет на последующую учебную деятельность.

Во-вторых, от коммуникативной компетентности во многом зависит процесс адаптации ребенка к школе, в частности его эмоциональное благополучие в классном коллективе.

В-третьих, коммуникативная компетентность учащихся может рассматриваться в образовательном процессе не только как условие сегодняшней эффективности и благополучия ученика, но и как ресурс эффективности и благополучия его будущей взрослой жизни.

Актуальность данного социально-психологического тренинга состоит в том, что коммуникативная компетентность является сегодня неотъемлемым компонентом развития и становления личности, позволяющей полноценно реализовывать свои способности, знания, умения и навыки, полученные в школе, а ее формирование способно являться одной из главных задач учебно-воспитательного процесса.

Именно в подростковом возрасте закладываются личностные особенности, связанные с ответственностью, рефлексивностью, целостностью Я-

концепции, как важные качества зрелой личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Е.И. Исаев, Д.И. Фельдштейн, В.Л. Хайкин, Э. Эриксон). От развития коммуникативной сферы в подростковом периоде зависит дальнейшая социализация подростка и интеграция его в современном обществе, и личностное становление подростка.

Таким образом, при разработке социально-психологического тренинга опиралась на понятие коммуникативной компетенции предложенное В. Н. Куницыной, «Коммуникативная компетентность — это владение сложными коммуникативными навыками и умениями, формирование адекватных умений в новых социальных структурах, знание культурных норм и ограничений в общении, знание обычаев, традиций, этикета в сфере общения, соблюдение приличий, воспитанность, ориентация в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету». Разработанный социально-психологический тренинг позволяет осуществлять целенаправленное влияние на процесс развития коммуникативной компетентности подростков.

Социально-психологический тренинг - один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения подростков, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников групп. Для такой рефлексии и саморефлексии в группе создаются максимально благоприятные условия, основанные на ряде принципов.

Тренинг разработан для развития коммуникативных умений, знаний и способностей, которые определяют возможности человека в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения и деятельности людей. Без правильного понимания личностных качеств и актуальных состояний партнеров и отношений между людьми невозможно эффективное планирование, принятие решений, разрешение проблемных и конфликтных ситуаций, подбор персонала в организациях.

Данный тренинг представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, на отработку навыков понимания других людей, принятия решения.

Проведение тренинга коммуникативных умений по представленной программе способствует воспитанию активной, коммуникабельной, творческой, успешной личности.

Цель: создание условий для формирования коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга

Задачи:

1. Сформировать навыки общения: в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании, т.е. обогащение техники и тактики общения.
2. Отработать навыки понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.
3. Развить способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.
4. Обучить подростков умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
5. Развить и расширить навыки принятия решений, нахождение компромисса.
6. Развить навыки убедительной речи и расширить диапазон творческих способностей.

Принципы:

1. Принцип учета объема и степени разнообразия материала. При переходе к новому объему материала, только после сформированности того или иного умения. Увеличивать объема и разнообразие материала постепенно.
2. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента согласует требования соответствия хода психического и личностного развития клиента нормативному развитию и признание факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития

личности. Нормативность развития – это последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

3. Учет эмоциональной сложности материала. Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

Этапы работы:

1. Диагностический этап. Определение исходного уровня сформированности коммуникативной компетентности у подростка посредством диагностических **методик**:

- Адаптированный вариант американского тест-опросника коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха. Цель: Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

- Методика «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского. Цель: определить уровень коммуникабельности человека.

- Методика «Оценка отношений подростка с классом». Цель: позволяет выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

2. Практический этап. Формирование коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга.

Цель этого этапа - научение навыкам общения: в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании, т.е. обогащение техники и тактики общения. Отрабатывание навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми. Развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений. Обучение подростков умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Развитие и расширение навыков принятия решений, на-

хождение компромисса. Развитие навыков убедительной речи и расширение диапазона творческих способностей.

3. Этап оценки эффективности социально-психологического тренинга.

Для учета эффективности целесообразно проводить диагностику с помощью тех же диагностических методик, которые использовались перед началом программы.

Условия организации:

Интенсивность социально-психологического тренинга: 2 раза в неделю по 45 минут. 7 «А» класс - экспериментальная группа, «Б» класс - контрольная группа. Подбор группы одновозрастной.

Адресная направленность: подростки.

Структура занятия:

Вводный этап. Создание комфортного психологического климата.

Основной этап. Создание условий для формирования коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга.

Заключительная часть. Подведение итогов.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование навыков общения: в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании, т.е. обогащение техники и тактики общения.
2. Отрабатывание навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.
3. Развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.
4. Обучение подростков умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
5. Развитие и расширение навыков принятия решений, нахождение компромисса.

6. Развитие навыков убедительной речи и расширение диапазона творческих способностей.

Таблица 4

Тематический план социально-психологического тренинга

| п/п № блока | Тематический блок | Цель | п/п № занятия | Основное содержание упражнений | Кол-во мин. |
|-------------|---|--|---------------|---|-------------|
| 1 | Эмоциональный: навыки вербальной и невербальной речи, способность к эмпатии | 1. Формирование навыков общения: в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании. 2. Обогащение техники и тактики общения. 3. Развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений. | 1 | 1.Приветствие 2.Объяснения целей и задач тренинга. 3.Упражнение «Знакомство» 4.Лекция «Эффективность общения» 5.Завершение занятия. | 45 |
| | | | 2 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Дар убеждения» 3.Упражнение «Подарок» 4.Завершение занятия. | 45 |
| | | | 3 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Необычное приветствие» 3.Упражнение «Зеркало» 4.Завершение занятия. | 45 |
| | | | 4 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Я тебя понимаю» 3.Упражнение «Да» 4.Подведение итогов дня. | 45 |
| | | | 5 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Побег из тюрьмы» 3.Упражнение «В самолете» 4.Подведение итогов дня. | 45 |
| | | | 6 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Представление» 3.Упражнение «Партнер» 4.Завершение занятия. | 45 |
| | | | 7 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Доверие» 3.Упражнение «Дискуссия» | |

| | | | | | |
|---|--|--|----|---|----|
| | | | | 4.Завершение занятия. | |
| | | | 8 | Приветствие 2.Упражнение «Передай чувство» 3.Упражнение «Подарок» 4.Завершение занятия. | |
| 2 | Поведенческий: навыки управления собой | 1.Формирование навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми. 2.Обучение умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих их ситуациях. | 9 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Коллективный счёт» 3.Упражнение «Моль» 4.Завершение занятия. | 45 |
| | | | 11 | 1.Приветствие 2. Упражнение «Луноход» 3. Упражнение «Его сильная сторона» 4.Завершение занятия. | 45 |
| | | | 11 | 1.Приветствие 2. Упражнение «Выход из контакта» 3.Упражнение «Моль» 4.Завершение занятия. | 45 |
| | | | 12 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Мы похожи» 3.Упражнение «Диспут» 4. Завершение занятия. | 45 |
| | | | 13 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Я отличаюсь от тебя» 3. Подведение итогов дня. | 45 |
| 3 | Когнитивный: навыки принятия решений, нахождение компромисса | 1.Развитие навыков убедительной речи и расширение диапазона творческих способностей. 2.Формирование навыков принятия решений, нахождение компромисса. | 14 | 1.Приветствие 2. Упражнение «Спутанные цепочки» 3. Упражнение «Рассмеши партнера» 4. Завершение занятия. | 45 |
| | | | 15 | 1.Приветствие 2.Игра «Потерпевшие кораблекрушение» 3. Завершение занятия. | 45 |
| | | | 16 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Да» 3.Упражнение «Необычное приветствие» | 45 |

| | | | | | |
|--|--|--|----|---|----|
| | | | | 4. Завершение занятия. | |
| | | | 17 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Переходы» 3.Упражнение «Представление» 4. Завершение занятия. | 45 |
| | | | 18 | 1.Приветствие 2.Упражнение «Строй» 3.Упражнение «Вижу разницу» 4. Завершение занятия. | 45 |
| | | | 19 | 1.Приветствие 2.Дискуссия «Что дал мне тренинг?». 3.Анкета оценки эффективности тренинга (И. Головатенко) | 45 |

II.4. Оценка эффективности проведенной работы

Цель данного этапа провести оценку эффективности проведенной работы, направленной на формирование коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга.

Задачи:

1. Создать условия для формирования коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга.
2. Сравнить полученные результаты.
3. Сформировать выводы.

Для проверки эффективности социально-психологического тренинга на формирование коммуникативной компетентности у подростков провели повторно методику американского теста - опросника коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха. Сравниваем полученные результаты констатирующего и контрольного этапов диагностики экспериментальной группы с контрольной группой. Данные сведены в таблицу 4.

Таблица 4

Изучение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений у подростков контрольной и экспериментальной групп по тест – опроснику коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбухана на контрольном этапе

N= 30

| Испытуемые | Тип реагирования | | | | | |
|--------------------------|------------------|------|--------------|----|-------------|------|
| | зависимый | | компетентный | | агрессивный | |
| | абс. ч | % | абс. ч | % | абс. ч | % |
| Контрольная группа | 15 | 50 | 6 | 20 | 9 | 30 |
| Экспериментальная группа | 5 | 16,7 | 21 | 70 | 4 | 13,3 |

Для наглядности результаты представлены на рисунке 1

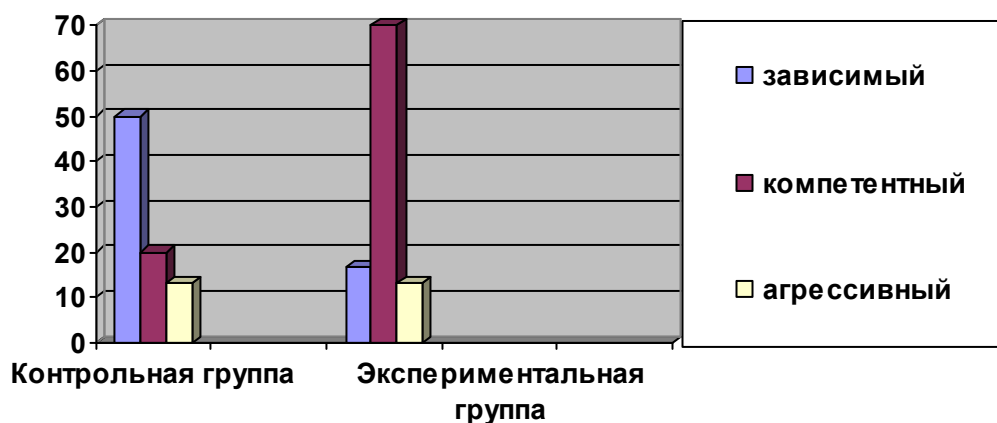


Рис.1 Средние значения результатов изучения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений у подростков контрольной и экспериментальной групп по тест – опроснику коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбухана на контрольном этапе (N = 30)

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что практически у всех детей экспериментальной группы изменился тип реагирования:

если раньше доминировал тип «Зависимый» и «Агрессивный», то после проведения социально-психологического тренинга тип «Компетентный» составляет больше половины подростков экспериментальной группы. Это говорит о том, что они научились оказывать и принимать знаки внимания от сверстника, адекватно реагировать на справедливую и на несправедливую критику. Умеют обращаться к сверстнику с просьбой, оказать сочувствие, поддержку и т.д.

Далее, повторно была проведена методика «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского. Сравниваем полученные результаты констатирующего и контрольного этапов диагностики экспериментальной группы с контрольной группой. Данные сведены в таблицу 5.

Таблица 5

Изучение уровня коммуникативной компетентности у подростков контрольной и экспериментальной групп по методике «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского на контрольном этапе

N= 30

| Испытуемые | 1 уровень | | 2 уровень | | 3 уровень | | 4 уровень | | 5 уровень | | 6 уровень | | 7 уровень | |
|----------------------------------|-----------|------|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|------------|-----|-----------|-----|
| | абс ч | % | абс. ч. | % | абс ч | % | абс ч | % | абс ч | % | абс. ч. | % | абс. ч | % |
| Контроль- ная группа | 4 | 13,3 | 8 | 26,7 | 7 | 23,4 | 4 | 13,3 | 4 | 13,3 | 2 | 6,7 | 1 | 3,3 |
| Экспери- ментальная группа | 0 | 0 | 2 | 6,7 | 6 | 20 | 12 | 40 | 8 | 26,7 | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 |

Для наглядности результаты представлены на рисунке 2

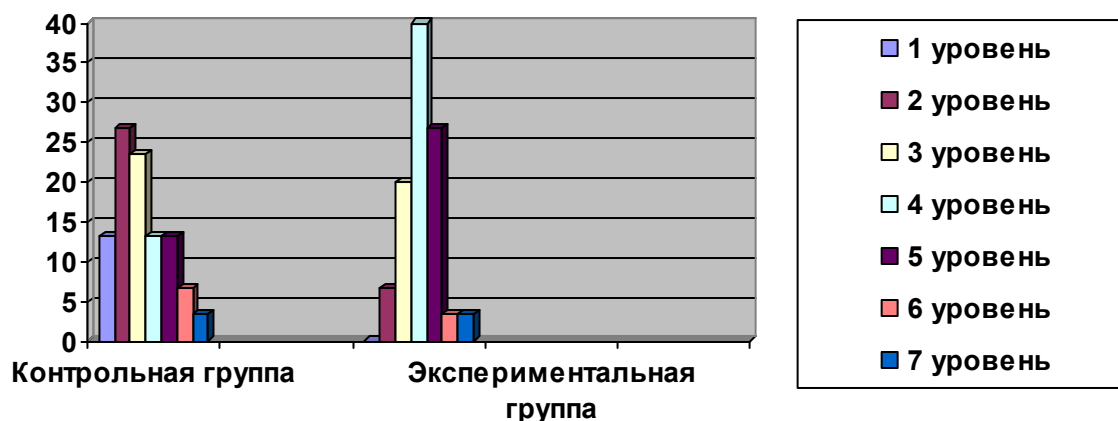


Рис.2 Средние значения результатов изучения уровня коммуникативной компетентности у подростков контрольной и экспериментальной групп по методике «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского на контрольном этапе (N = 30)

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что низким уровнем коммуникативной компетентности обладают менее четверти подростков экспериментальной группы. Средним уровнем коммуникативной компетентности (4-5 уровень) обладают уже больше половины подростков этой же группы. Дети более общительны, и в незнакомой обстановке чувствуют себя вполне уверенно, новые проблемы их не пугают, любознательны, охотно слушают собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаивают свою точку зрения, не агрессивные.

Затем, повторно была проведена методика «Оценка отношений подростка с классом». Сравниваем полученные результаты констатирующего и контрольного этапов диагностики экспериментальной группы с контрольной группой. Данные сведены в таблицу 6.

Изучение уровня восприятия подростком учебной группы по методике «Оценка отношений подростка с классом» на контрольном этапе контрольной и экспериментальной группы

N= 30

| Испытуемые | Тип восприятия | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|------|----------------------------|------|---------------------------------|------|
| | Тип. 1 «индивидуалистический» | | Тип. 2 «прагматический» | | Тип. 3 «коллективистический» | |
| | абс. ч. | % | абс. ч. | % | абс. ч. | % |
| Контрольная группа | 16 | 53,3 | 9 | 30 | 5 | 16,7 |
| Экспериментальная группа | 5 | 16,7 | 4 | 13,3 | 21 | 70 |

Для наглядности результаты представлены на рисунке 3

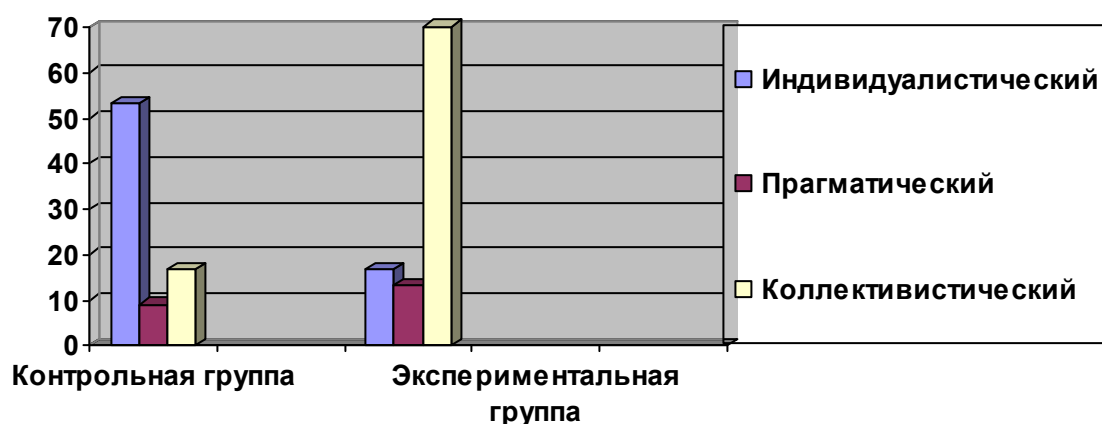


Рис.3 Средние значения результатов изучения уровня восприятия подростком учебной группы по методике «Оценка отношений подростка с классом» на контрольном этапе контрольной и экспериментальной группы (N = 30)

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что до проведения социально-психологического тренинга только 1/5 часть подростков имели «коллективистический» тип. Они воспринимают группу нейтрально

или как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. После проведения социально-психологического тренинга больше половины детей экспериментальной группы имеют «коллективистический» тип, это означает, что подростки воспринимают группу как самостоятельную ценность. На первый план для них выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремления внести свой вклад в групповую деятельность.

Затем, исходя из полученных данных, сравним результаты экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах диагностики по методике американского теста - опросника коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха. Данные сведены в таблицу 7.

Таблица 7

Изучение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений у подростков экспериментальной группы по тест – опроснику коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха на констатирующем и контрольном этапах

N= 30

| Испытуемые | Тип реагирования | | | | | |
|--|------------------|------|--------------|------|-------------|------|
| | зависимый | | компетентный | | агрессивный | |
| | абс. ч | % | абс. ч | % | абс. ч | % |
| Экспериментальная группа (констатирующий этап) | 12 | 40 | 8 | 26,7 | 10 | 33,3 |
| Экспериментальная группа (контрольный этап) | 5 | 16,7 | 21 | 70 | 4 | 13,3 |

Для наглядности результаты представлены на рисунке 4

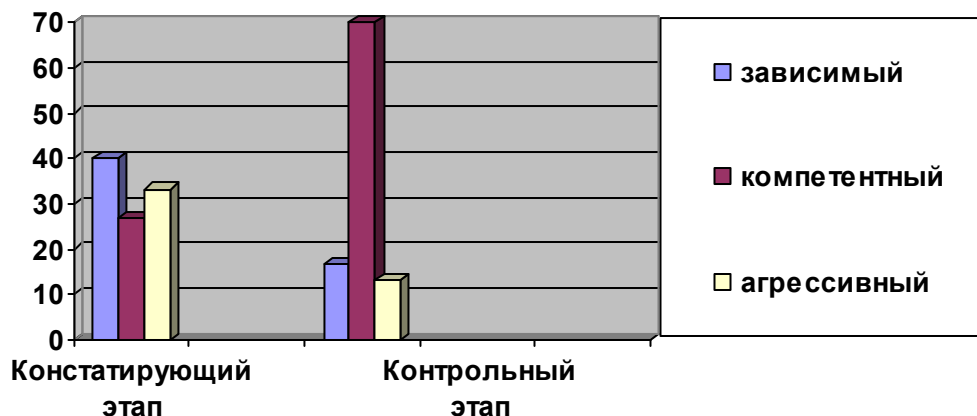


Рис.4 Средние значения результатов изучения коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений у подростков экспериментальной группы по тест – опроснику коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха на констатирующем и контрольном этапах (N = 30)

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что практически у всех детей экспериментальной группы изменился тип реагирования: раньше доминировал тип «Зависимый» и «Агрессивный», то после проведения социально-психологического тренинга, эти виды типов реагирования составляют всего 1/4 часть от общего количества подростков экспериментальной группы. Тип реагирования «Компетентный» составляет больше половины экспериментальной группы. Это говорит о том, что подростки научились адекватно реагировать на справедливую и несправедливую критику, на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника, научились оказывать и принимать знаки внимания от сверстника, умеют обращаться к сверстнику с просьбой, самому оказать и принимать сочувствие, поддержку и т.д.

Далее, исходя из полученных данных, сравним результаты экспертной группы на констатирующем и контрольном этапах диагностики по методике «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского. Данные сведены в таблицу 8.

Изучение уровня коммуникативной компетентности у подростков экспериментальной группы по методике «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского на констатирующем и контрольном этапах

N= 30

| Испытуемые | 1 уровень | | 2 уровень | | 3 уровень | | 4 уровень | | 5 уровень | | 6 уровень | | 7 уровень | |
|--|-----------|------|-----------|-----|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|-----|-----------|-----|
| | абс | % | абс. | % | абс | % | абс | % | абс | % | абс. | % | абс. | % |
| | ч | | ч. | | ч | | ч | | ч | | ч. | | ч | |
| Экспериментальная группа (констатирующий этап) | 5 | 16,6 | 6 | 20 | 7 | 23,3 | 4 | 13,3 | 3 | 10 | 3 | 10 | 2 | 6,7 |
| Экспериментальная группа (контрольный этап) | 0 | 0 | 2 | 6,7 | 6 | 20 | 12 | 40 | 8 | 26,7 | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 |

Для наглядности результаты представлены на рисунке 5

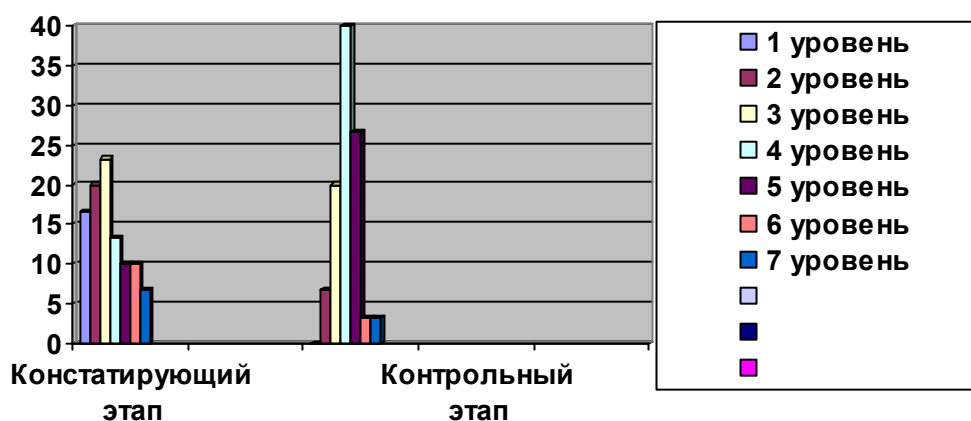


Рис.5 Средние значения результатов изучения уровня коммуникативной компетентности у подростков экспериментальной группы по методике «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского на констатирующем и контрольном этапах (N = 30)

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что после проведения социально-психологического тренинга низким уровнем коммуникативной компетентности обладают менее четверти подростков экспериментальной группы. Средним уровнем коммуникативной компетентности (4-5 уровень) обладают половина подростков этой же группы. Дети более общительны, и в незнакомой обстановке чувствуют себя вполне уверенно, новые проблемы их не пугают, любознательны, охотно слушают собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаивают свою точку зрения, без вспыльчивости.

Затем, исходя из полученных данных, сравним результаты экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах диагностики по методике «Оценка отношений подростка с классом». Данные сведены в таблицу 9.

Таблица 9

Изучение уровня восприятия подростком экспериментальной группы по методике «Оценка отношений подростка с классом» на констатирующем и контрольном этапах

N= 30

| Испытуемые | Тип восприятия | | | | | |
|--|----------------------------------|------|----------------------------|------|---------------------------------|----|
| | Тип. 1 «индивидуалистический» | | Тип. 2 «прагматический» | | Тип. 3 «коллективистический» | |
| | абс. ч. | % | абс. ч. | % | абс. ч. | % |
| Экспериментальная группа (констатирующий этап) | 15 | 50 | 9 | 30 | 6 | 20 |
| Экспериментальная группа (контрольный этап) | 5 | 16,7 | 4 | 13,3 | 21 | 70 |

Для наглядности результаты представлены на рисунке 6

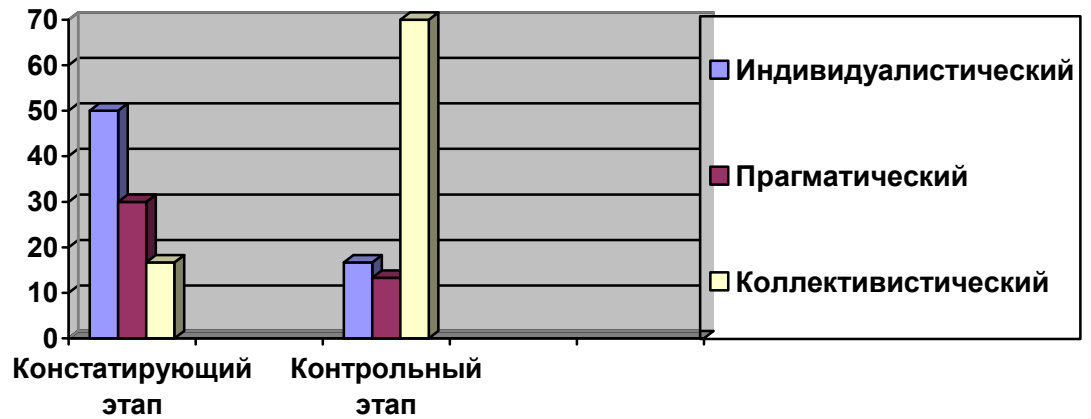


Рис.6 Средние значения результатов изучения уровня восприятия подростком экспериментальной группы по методике «Оценка отношений подростка с классом» на констатирующем и контрольном этапах (N = 30)

После проведения социально-психологического тренинга, больше половины подростков группы имеют «коллективистический» тип восприятия группы, это означает, что они воспринимают группу как самостоятельную ценность. На первый план для них выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремления внести свой вклад в групповую деятельность, появились доверительные отношения друг к другу.

Вывод.

На данном этапе, чтобы провести оценку эффективности социально - психологического тренинга, направленного на формирование коммуникативной компетентности у подростков, мы создали условия для формирования коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга и сравнили полученные результаты.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что до проведения социально-психологического тренинга только четверть подростков имели средний уровень коммуникативной компетентности. Наибольшая часть группы практически не имела навыков общения ни в парном взаимодействии, ни в групповом, отстаивание своей точки зрения происходило с агрессией. Они воспринимали группу нейтрально или как средство, способст-

вующее достижению тех или иных индивидуальных целей. После проведения социально-психологического тренинга, уровень развития коммуникативной компетентности у подростков экспериментальной группы увеличился в 3 раза. На первый план для них выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом; стремления внести свой вклад в групповую деятельность. Подростки научились адекватно реагировать на справедливую и несправедливую критику, на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника, научились оказывать и принимать знаки внимания от сверстника, Умеют обращаться к сверстнику с просьбой, самому оказать и принимать сочувствие, поддержку и т.д. Это говорит о том, что данный социально-психологический тренинг, направленный на формирование коммуникативной компетентности у подростков, состоящий из эмоционального, поведенческого, когнитивного блоков и, проводимый систематически, эффективен, так как подростки приобрели навыки вербальной и невербальной речи, способность к эмпатии, навыки управления собой, навыки принятия решений, нахождение компромисса.

Поставленные нами задачи социально – психологического тренинга решены полностью, а именно:

1. Дети научились навыкам общения: в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании, т.е. обогащение техники и тактики общения.
2. Отработали навыки понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.
3. У детей развились способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.
4. Подростки обучились умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
5. Они расширили навыки принятия решений, нахождение компромисса.

6. Развили навыки убедительной речи и расширили диапазон творческих способностей.

Выводы по II главе

Целью нашего экспериментального исследования было изучение и формирование коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга.

При работе с подростками мы использовали:

1. Адаптированный вариант американского тест-опросника коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха, целью которого является определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений у подростков.

2. Методика «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского, цель которой определение уровня общительности.

3. Методика «Оценка отношений подростка с классом», Цель данной методики - выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы.

На констатирующем этапе результат диагностики показал, что больше половины класса имеют низкий уровень коммуникативной компетентности. Подростки не умеют вступать в контакт с другими членами группы и правильно реагировать на провоцирующее поведение со стороны собеседника, и на справедливую критику, на знаки внимания, не умеют обращаться к сверстнику с просьбой, не контактны. Не способны к эмпатии, пониманию мимики, не имеют убедительной речи. Они воспринимают группу нейтрально или как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. Учащиеся уклоняются от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Не умеют принимать решения, находить компромисс.

После систематического проведения специально разработанного социально-психологического тренинга, состоящего из трех блоков: навыки вербальной и невербальной речи, способность к эмпатии; навыки управления собой; навыки принятия решений и нахождение компромисса, провели по-

вторную диагностику с помощью тех же диагностических методик и сравнили полученные результаты. Уровень развития коммуникативной компетентности у подростков экспериментальной группы увеличился в 3 раза. Больше половины подростков имеют «коллективистический» тип восприятия группы, это означает, что на первый план для них выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом; стремления внести свой вклад в групповую деятельность. Подростки воспринимают группу как самостоятельную ценность, появились доверительные отношения друг к другу. Больше половины подростков экспериментальной группы стали более общительны и в незнакомой обстановке чувствуют себя вполне уверенно, новые проблемы их не пугают, любознательны, охотно слушают собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаивают свою точку зрения, без вспыльчивости.

Из полученных результатов видно положительную динамику развития. Уровень развития коммуникативной компетентности у подростков увеличился в три раза, что говорит об эффективности данного социально-психологического тренинга, направленного на формирование коммуникативной компетентности у подростков и состоящего из эмоционального, поведенческого, когнитивного блоков и, проводимый систематически, эффективен, так как подростки приобрели навыки вербальной и невербальной речи, способность к эмпатии, навыки управления собой, навыки принятия решений, нахождение компромисса; и ожидаемые результаты получены:

1. Дети научились навыкам общения: в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании, т.е. обогащение техники и тактики общения.
2. Отработали навыки понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.
3. У детей развились способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

4. Подростки обучились умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
5. Они расширили навыки принятия решений, нахождение компромисса.
6. Развили навыки убедительной речи и расширили диапазон творческих способностей.

Проводя с подростками такого рода занятия, можно добиться положительной динамики в развитии уровня коммуникативной компетентности.

Данный социально-психологический тренинг является эффективным для формирования коммуникативной компетентности у подростков и может быть применен психологами и педагогами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По мнению многих психологов (Г. М. Бреслав, Л. В. Выготский, Г. С. Никифоров, А. В. Петровский, Л. И. Рувинский и др.), общение подростков превращается в самостоятельный вид деятельности, в процессе которого они усваивают жизненные цели и ценности, нравственные идеалы, нормы и формы поведения, повышают свой уровень коммуникативной компетентности. «Коммуникативная компетентность» (по Ю. Н. Емельяновой) - с одной стороны, как ситуативная адаптивность и свободное владение вербальными и невербальными средствами социального поведения, а с другой - как такой уровень обученности взаимодействию с окружающими, который требуется индивиду, чтобы в рамках своих способностей и социального статуса успешно функционировать в данном обществе...» [22, С.6]. Неблагополучные взаимоотношения с товарищами складываются от того, что коммуникативная компетентность сформирована недостаточно, поэтому негативно отражаются на эмоциональном состоянии подростков (К. Н. Волков, Я. Л. Коломинский, А. Е. Личко, Т. В. Снигирева). В процессе становления личности развитие коммуникативной компетентности имеет несколько источников: идентификация взрослым, усвоение культурного наследия, наблюдения за поведением других людей, проигрывание в воображении коммуникативных ситуаций. Для снижения агрессивности и повышения уровня взаимопонимания подростков нужно использовать активные методы социально-психологического воздействия на подростка. Социально-психологический тренинг является эффективным средством психологического воздействия, позволяющим решать широкий круг задач в области развития компетентности в общении подростков. Занимались разработкой групповых форм тренинга К. Левин, К. Роджерс, Л. Брандфорд, Р. Липпит, М. Форвер. В отечественной социальной психологии существуют два основания для построения такого рода тренингов: направленность на обретение богатой и разнообразной палитры общения и тренинг психологического консультирования трудностей в общении.

Целью нашего экспериментального исследования было изучение и формирование коммуникативной компетентности у подростков посредством социально-психологического тренинга.

При работе с подростками мы использовали:

1. Адаптированный вариант американского тест-опросника коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха, целью которого является определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений у подростков.

2. Методика «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского, цель которой определение уровня общительности.

3. Методика «Оценка отношений подростка с классом», Цель данной методики - выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы.

На констатирующем этапе результат диагностики показал, что больше половины класса имеют низкий уровень коммуникативной компетентности. Подростки не умеют вступать в контакт с другими членами группы и правильно реагировать на провоцирующее поведение со стороны собеседника, и на справедливую критику, на знаки внимания, не умеют обращаться к сверстнику с просьбой, не контактны. Не способны к эмпатии, пониманию мимики, не имеют убедительной речи. Они воспринимают группу нейтрально или как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. Учащиеся уклоняются от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Не умеют принимать решения, находить компромисс.

После проведения специально разработанного социально-психологического тренинга, состоящего из трех блоков: эмоционального, поведенческого, когнитивного, провели повторную диагностику с помощью тех же диагностических методик и сравнили полученные результаты. Уровень развития коммуникативной компетентности у подростков эксперименталь-

ной группы увеличился в 3 раза. Больше половины подростков имеют «коллективистический» тип восприятия группы, это означает, что на первый план для них выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом; стремления внести свой вклад в групповую деятельность. Подростки воспринимают группу как самостоятельную ценность, появились доверительные отношения друг к другу. Больше половины подростков экспериментальной группы стали более общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно, новые проблемы их не пугают, любознательны, охотно слушают собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаивают свою точку зрения, без вспыльчивости.

На основе полученных результатов можно сделать вывод, об эффективности данного социально-психологического тренинга, направленного на формирование коммуникативной компетентности у подростков, и состоящего из эмоционального, поведенческого и когнитивного блоков и, проводимый систематически, эффективен, так как подростки приобрели навыки вербальной и невербальной речи, способность к эмпатии, навыки управления собой, навыки принятия решений, нахождение компромисса.

Поставленные нами задачи социально – психологического тренинга решены полностью, а именно:

1. Дети научились навыкам общения: в парном взаимодействии, в составе группы, при вступлении в контакт, при активном слушании, т.е. обогащение техники и тактики общения.
2. Отработали навыки понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми.
3. У детей развились способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.
4. Подростки обучились умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

5. Они расширили навыки принятия решений, нахождение компромисса.

6. Развили навыки убедительной речи и расширили диапазон творческих способностей.

Проводя с подростками такого рода занятия, можно добиться положительной динамики в развитии уровня коммуникативной компетентности.

Данный социально-психологический тренинг является эффективным для формирования коммуникативной компетентности у подростков и может быть применен психологами и педагогами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Андреева Г.М.* Социальная психология. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 376с.
2. *Алифанова Е.М.* Формирование коммуникативной компетентности детей. - Дисс. канд. пед. наук.[Текст]/ Е.М.Алифанова. – Волгоград, 2010.с. 302
3. *Азимов Э. Г., Щукин А. Н.* Словарь методических терминов (теория и практика преподавания языков) / – СПб: «Златоуст», 2000. – 472 с.
4. *Алексеев Н.А.* Понятие личностно-ориентированного обучения // Завуч. - 1999.-№3.-С.113 - 126.
5. *Алмазова О.В.* Психолого-педагогическая диагностика: учеб.пособие /О.В.Алмазова; Урал.гос.пед.ун-т, Ин-т спец.образования. – Екатеринбург, 2013. -227с. – ISBN 5-901487-38-9.
6. *Андреева Г.М.* Общение и оптимизация совместной деятельности. – М.: МГУ, 2015. – 302 с.
7. *Андреев, А. В.* Знания или компетенции? / А.Андреев // Высшее образование в России.—2005.—№ 2.
8. *Арбузова, Е.Н., Анисимов, А.И., Шатрова, О.В.* Практикум по психологии общения [Текст]/Е.Н.Арбузова, А.И.Анисимов, ОВ.Шатрова.- СПб.:Речь, 2008.-с.183-185.
9. *Ариес, Ф.* Возрасты жизни [Текст]/ Ф.Ариес// Философия и методология истории. - М.: Просвещение,2007.
10. *Асмолов А.Г.* Как проектировать универсальные учебные действия: от действия к мысли" / Асмолов А.Г. М.: "Просвещение" - 2011.- с.152.
11. *Белл Р. Т.* Социоллингвистика: Цели, методы, проблемы / под ред. А. Д. Швейцера. – М.: Международные отношения, 2006. – 50 с.
12. *Березников, А. А.* Специфика обратной связи в групповой работе с подростками [Текст]/ А.А.Березников// Журнал практического психолога. № 8, 2000.

13. *Бодалева А.А.* Психологическое общение. - М.: Институт практической психологии, 2000. - 256с.
14. *Божович, Л. И.* Этапы формирования личности в онтогенезе[Текст]/ Л.И.Божович // Вопросы психологии. 2011. №4.
15. Большая энциклопедия психологических тестов.- М.:ЭКСМО, 2013.-416 с. 15. Булыгина, Л.Н. Инструментарий мониторинга развития коммуникативной составляющей образованности личности: метод. пособие / Л.Н. Булыгина. - Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2012. 24 с.
16. *Булыгина, Л.Н.* Формирование коммуникативных компетенций учащихся как цель урока на этапе его подготовки: методические рекомендации и контрольно-измерительные материалы /Л.Н. Булыгина. - Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2014. 24 с
17. *Буртовая Н.Б.* Коммуникативная компетентность личности и социально- психологические факторы ее развития: на примере студентов – будущих педагогов-психологов. – дисс... канд. псих. . наук. – Томск, 2004. – 176 с. 18. Варга, А.Я. Психологическая коррекция нарушений общения младших школьников в игровой группе // Семья в психологической консультации / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М.: Гардарики, 2010.- 152с.
18. *Васюра, С.А.* Коммуникативная активность школьников подросткового возраста и ее развитие [Текст]/С.А.Васюра// Психологическая наука и образование.-2002.№3-с.35-44.
19. *Выготский, Л.С.* Проблема возраста[Текст]/ Л.С.Выготский // Собр. Соч. Т. 4.
20. *Галлямова, Н.Ш.* Активные методы обучения в процессе формирования коммуникативной компетенции [Текст]/Н.Ш.Галлямова// Рус.яз.в шк.- 2010.№7.-с.22-25.
21. *Гальперин Б.Я., Запорожец А.В., Карпова С.Н.* Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Педагогика, 2003. - 424с.

22. *Горшкова Е.А.* Формирование взаимоотношений подростков в коллективе сверстников [Текст]/Е.А.Горшкова//Современная педагогика.-2004.№8.- с.27-29.
23. *Добрович А.Б.* Воспитатель о психологии и психогигиене общения. - М.: Просвещение, 2000. - 205с.
24. *Драгунова Г.В.* Подросток. - «Знание», 1996.
25. *Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растяжников П.В.* Диагностика и развитие компетентности в общении. - Киров, 2001. - 142с.
26. *Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Соловьёва О.В.* Введение в практическую и социальную психологию. М.: Смысл, 2000. - 373с.
27. *Емельянов Ю. Н.* Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетенции: Автореф. дисс. ... д.психол.н. - Л., 2000. - 403 с.
28. *Емельянов Ю.Н.* Активное социально-психологическое обучение. - изд-во Лен. Гос. Ун., 2005. - 162с
29. *Епишина, Л.В.* Педагогические аспекты развития коммуникативных свойств личности [Текст]/Л.В.Епишина//Нач.шк.-2012.№11.-с.12-14.
30. *Желдак, И. П.* Практикум по групповой психотерапии детей и подростков с коррекцией семейного воспитания[Текст]/И.Желдак. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
31. *Зимняя И.А.* Педагогическая психология [Текст]/И.А.Зимняя. – Ростов - на - Дону.: Феникс, 2010.
32. *Иванов И.Д.* Энциклопедия творческих дел. –М.: 2014.98с.
33. *Изард К.* Психология эмоций. – Спб., 2012.120с.
34. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. -2-е изд. – Спб.: Питер, 2011. -752с.
35. *Кабардов М.К.* Коммуникативно-речевые и когнитивно-лингвистические способности/ М.К. Кабардов // Способности и склонности. М., 1989. — С. 103—104.

36. *Калацкая Н.Н., Шигабиева Ф.К.* Детские страхи и способы их коррекции у детей школьного возраста // Вестник НЦ БЖД. -2010. -№6. – с.44-47.
37. *Клюева Н.В., Касаткина Ю.В.* Учим детей общению. - Ярославль: Академия развития.
38. *Коджаспирова, Г.М., Коджаспиров, А.Ю.* Педагогический словарь: Для студ.высш. и сред. пед. учеб. заведений[Текст] /Г.М.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров.-М.:Издательский центр «Академия», 2011.-176 с.
39. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года // Министерство образования Российской Федерации (Минобрование России).
40. *Крутецкий, В.А.* Основы педагогической психологии [Текст] /В.А.Крутецкий. - М.: Просвещение, 2008г.
41. *Крутецкий В.А., Лукин Н.С.* Психология подростка. - М.: Просвещение, 2002 – 231 с..
42. *Леонтьев А.А.* Теория речевой деятельности. - М.: Высшая школа, 2010. - 294с.
43. *Леонтьев А.А.* Что такое язык. - М.: Педагогика, 2000. - 517с.
44. *Мелибурда Е.Л.* Ты - мы: Психологические возможности улучшения общения. - М.: Прогресс, 2006. - 265с.
45. *Мясищев В.Н.* О взаимосвязи общения, отношения и общения как проблеме общей и социальной психологии. // Социально-психологические и лингвистические характеристики форм общения. - Л., 2001. - 39 с.
46. Основы социально-психологической теории. Под редакцией Бодалева А.А., Сухова А.Н. - М.: Международная педагогическая академия, 2003. - 412с.
47. Общение и оптимизация совместной деятельности. Под редакцией Андреевой Г.М. - М.: 2007. - 297с.
48. *Петровская Л.А.* Компетентность в общении. - М.: изд-во МГУ,2006. - 216с.

49. *Петровская Л.А., Соловьев О.В.* Обратная связь в межличностном общении. // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология, 2002. - № 3.
50. *Петровская Л.А.* Компетентность в общении: социально-психологический тренинг/ Л.А. Петровская. М.: Изд-во МГУ, 2010.
51. *Руденский Е.В.* Социальная психология: Курс лекций. - М.: ИН-ФА-М, 2000. - 224с.
52. *Рудестаиш К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. - М.: Прогресс, 2010. - 220с.
53. *Смирнов С.А., Котова И.Б.* Педагогика. - М.: Академия, 2000. - 329 с.
54. *Столяренко Л.Д.* Основы психологии. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. -736с.
55. *Фальковская К.И.* Коммуникативная компетентность личности молодого человека в добровольной социальной работе/ К.И. Фальковская. М., 2008.
56. *Фельдштейн Д.И.* Психология воспитания подростка. - М.: «Знание», 2008/.
57. Хрестоматия по социальной психологии. Учебное пособие для студентов под редакцией Кутасовой Т. - М.: Международная педагогическая академия, 2004. - 222с.
58. *Хрипкова А.Г.* Мир детства: Подросток. - М.: Педагогика, 2002.
59. *Яноушек Я.* Проблемы общения в условиях современной деятельности. // Вопросы психологии, 2000. - № 1.
60. *Якобсон С.Г.* Исследование взаимоотношений в совместной деятельности. // Вопросы психологии, 2000. - № 6. - С. 96-107.

Приложение 1

Адаптированный вариант американского тест-опросника коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха.

Автор: Л. Михельсон. Перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха

Цель: определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений. Инструкция: Мы просим вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для вас поведение, то, что вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

Тестовый материал:

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:

а) Говорите:

"Нет, что Вы! Я таким не являюсь"

б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".

в) Говорите: "Спасибо".

г) Ничего не говорите и при этом краснеете.

д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"

б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".

в) Ничего не говорите.

г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".

д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Вы - болван!"

б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".

в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.

г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".

д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"

б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".

в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".

г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".

д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".

б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".

в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".

г) Ничего не говорите этому человеку.

д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

а) Никого ни о чем не просите.

б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".

в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.

г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.

д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"

б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.

в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"

г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.

д) Смеясь, говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.

б) Говорите: "Это не Ваше дело!"

в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".

г) Говорите: "Пустяки".

д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".

9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Вы с ума сошли!"

б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".

в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".

г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".

д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".

б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.

в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".

г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".

д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.

11. Кто-то говорит Вам что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".

б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".

в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".

г) Говорите: "Спасибо".

д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".

б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".

в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".

г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.

д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:

а) Немедленно прекращаете беседу.

б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".

в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.

г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.

д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".

б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"

в) Ничего не говорите этому типу.

г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"

д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: "Вы - болван, я ненавижу Вас!"

б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".

в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".

д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.

б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

в) Отбираете эту вещь.

г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.

д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".

б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".

в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:

а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".

б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"

в) Продолжаете молча, работать.

г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".

д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"

б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть, я что-либо могу для Вас сделать?"

в) Спрашиваете: "Что случилось?"

г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".

д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:

а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"

б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.

в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"

г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".

д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:

а) Не говорите ничего.

б) Говорите: "Это их ошибка!"

в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".

г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".

д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:

а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.

б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.

в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.

г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.

д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".

б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"

в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.

г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.

д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите.

б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".

в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".

г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".

д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.

б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.

в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.

г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.

д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Что Вам угодно?"

б) Не говорите ничего

в) Говорите: "Оставьте меня в покое".

г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.

д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)

- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)

- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)

- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)

- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Обработка и анализ результатов: Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.

2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.

3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.

4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.

5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.

6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.

7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.

8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.

9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.

10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

КЛЮЧИ

| зависимые | компетентные | агрессивные |
|-----------|--------------|-------------|
| 1. АГ | БВ | Д |
| 2. АВ | Д | БГ |
| 3. ВД | Б | АГ |
| 4. БД | Г | АВ |
| 5. Г | АБ | ВД |

| | | |
|--------|----|----|
| 6. АГ | ВД | Б |
| 7. БГ | АВ | Д |
| 8. АГ | В | БД |
| 9. Д | БВ | АГ |
| 10. БД | Г | АВ |
| 11. БД | Г | АВ |
| 12. БГ | А | ВД |
| 13. АГ | В | БД |
| 14. АВ | Д | БГ |
| 15. ВД | Б | АГ |
| 16. БД | Г | АВ |
| 17. Г | АБ | ДВ |
| 18. АГ | В | БД |
| 19. АВ | Д | БГ |
| 20. ГД | БВ | А |
| 21. Б | ГД | АВ |
| 22. А | ВГ | БД |
| 23. АВ | Д | БГ |
| 24. Г | АБ | ВД |
| 25. В | АД | БГ |
| 26. ВД | АБ | Г |
| 27. БД | АГ | В |

Приложение 2

Методика «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского.

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда», «нет».

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «иногда», «нет».

| № | Суждения | баллы |
|---|--|-------|
| 1 | Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи? | |
| 2 | Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии? | |
| 3 | Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента? | |
| 4 | Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки? | |
| 5 | Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было? | |
| 6 | Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)? | |
| 7 | Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга? | |
| 8 | Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад? | |
| 9 | В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачествен- | |

| | | |
|----|---|--|
| | венное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку? | |
| 10 | Оказавшись один на один с незнакомым человеком вы, не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это? | |
| 11 | Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она не была (в магазине, библиотеке, кассе, кинотеатре). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост, и будете томиться в ожидании? | |
| 12 | Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций? | |
| 13 | У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так? | |
| 14 | Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в разговор | |
| 15 | Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме? | |
| 16 | Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной? | |
| 17 | Итого | |

Оценка ответов:

«да» - 2 очка, «иногда» - 1 очко, «нет» - 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относятся.

1 уровень: 30-31 очко. Вы явно некоммуникабельны, и эта ваша беда, так как больше всего страдаете от этого вы сами. Но и близким вам людям

нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

2 уровень: 25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в вашей власти переломит эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

3 уровень: 19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

4 уровень: 14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

5 уровень: 9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытные, разговорчивые, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете себя заставить не отступать.

6 уровень: 4-8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызывать у вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

7 уровень: 3 очка и меньше. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивые, обидчивые, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Приложение 3

Методика «Оценка отношений подростка с классом».

Предлагаемая методика позволяет выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

Тип 1. Индивид воспринимает группу как помеху своей деятельности или относится к ней нейтрально. Группа не представляет собой самостоятельной ценности для индивида. Это проявляется в уклонении от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Этот тип восприятия индивидом группы можно назвать «индивидуалистическим».

Тип 2. Индивид воспринимает группу как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. При этом группа воспринимается и оценивается с точки зрения ее «полезности» для индивида. Отдается предпочтение более компетентным членам группы, способным оказать помощь, взять на себя решение сложной проблемы или послужить источником необходимой информации. Данный тип восприятия индивидом группы можно назвать «прагматическим».

Тип 3. Индивид воспринимает группу как самостоятельную ценность. На первый план для индивида выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремления внести свой вклад в групповую деятельность. Проявляется потребность в коллективных формах работы. Этот тип восприятия индивидом своей группы может быть назван «коллективистическим».

В качестве исходного «банка» суждений при разработке анкеты был использован список из 51 суждения, каждое из которых отражает определенный «тип» восприятия индивидом группы (а именно – учебной группы).

Анкета состоит из 14 пунктов-суждений, содержащих три альтернативных выбора. В каждом пункте альтернативы расположены в случайном порядке. Каждая альтернатива соответствует определенному типу восприятия индивидом группы. По каждому пункту анкеты испытуемые должны выбрать наиболее подходящую им альтернативу в соответствии с предлагаемой инструкцией.

АНКЕТА

1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто. А – знает больше, чем я;

Б – все вопросы стремится решать сообща;

В – не отвлекает внимание преподавателя.

2. Лучшими преподавателями являются те, которые:

А – используют индивидуальный подход;

Б – создают условия для помощи со стороны других;

В – создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.

3. Я рад, когда мои друзья:

А – знают больше, чем я, и могут мне помочь;

Б – умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов;

В – помогают другим, когда представится случай.

4. Больше всего мне нравится, когда в группе:

А – некому помогать;

Б – не мешают при выполнении задачи;

В – остальные слабее подготовлены, чем я.

5. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:

А – я могу получить помощь и поддержку со стороны других;

Б – мои усилия достаточно вознаграждены, В – есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.

6. Мне нравятся коллективы, в которых:

А – каждый заинтересован в улучшении результатов всех;

Б – каждый занят своим делом и не мешает другим;

В – каждый человек может использовать других для решения своих задач.

7. Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые.

А – создают дух соперничества между учениками,

Б – не уделяют им достаточного внимания,

В – не создают условия для того, чтобы группа помогала им.

8. Больше всего удовлетворение в жизни дает:

А – возможность работы, когда тебе никто не мешает;

Б – возможность получения новой информации от других людей;

В – возможность сделать полезное другим людям.

9. Основная роль должна заключаться.

А – в воспитании людей с развитым чувством долга перед другими;

Б – в подготовке приспособленных к самостоятельной жизни людей;

В – в подготовке людей, умеющих извлекать помощь от общения с другими людьми.

10. Если перед группой стоит какая-то проблема, то я:

А – предпочитаю, чтобы другие решали эту проблему;

Б – предпочитаю работать самостоятельно, не полагаясь на других;

В – стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.

11. Лучше всего я бы учился, если бы преподаватель:

А – имел ко мне индивидуальный подход;

Б – создавал условия для получения мной помощи со стороны других;

В – поощрял инициативу учащихся, направленную на достижение общего успеха.

12. Нет ничего хуже того случая, когда:

А – ты не в состоянии самостоятельно добиться успеха;

Б – чувствуешь себя ненужным в группе;

В – тебе не помогают окружающие.

13. Больше всего я ценю:

А – личный успех, в котором есть доля заслуги моих друзей, Б – общий успех, в котором есть и моя заслуга;

В – успех, достигнутый ценой собственных усилий.

14. Я хотел бы.

А – работать в коллективе, в котором применяются основные приемы и методы совместной работы,

Б – работать индивидуально с преподавателем, В – работать со сведущими в данной области людьми.

Инструкция испытуемым: «Мы проводим специальное исследование с целью улучшения организации учебного процесса. Ваши ответы на вопросы анкеты помогают нам в этом. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами А, Б и В. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно выражает вашу точку зрения. Помните, что "плохих" или "хороших" ответов в данной анкете нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ».

На основании ответов испытуемых с помощью «ключа» производится подсчет баллов по каждому типу восприятия индивидом группы. Каждому выбранному ответу приписывается один балл. Баллы, набранные испытуемым по всем 14 пунктам анкеты, суммируются для каждого типа восприятия отдельно. При этом общая сумма баллов по всем трем типам восприятия для каждого испытуемого должна быть равна 14. При обработке данных «индивидуалистический» тип восприятия индивидом группы обозначается буквой «И», «прагматический» – «П», «коллективистический» – «К». Результаты каждого испытуемого записываются в виде многочлена:

$$a И + b П + c К,$$

где а - количество баллов, полученное испытуемым по «индивидуалистическому» типу восприятия, b – «прагматическому», с – «коллективистическому», например: 4И + 6П + 4К.

Ключ для обработки анкеты

| Тип восприятия индивидом группы | | |
|--|-----------------------|-----------------------|
| индивидуалистическое | коллективистическое | прагматическое |
| 1В 8А 2А 9Б 3Б 10Б 4Б | 1Б 8В 2В 9А 3В 10В 4А | 1А 8Б 2Б 9В 3А 10А 4В |
| 11А 5Б 12А 6Б 13В 7Б | 11В 5В 12Б 6А 13Б 7А | 11Б 5А 12В 6В 13А 7В |
| 14В | 14А | 14В |

План проведения занятий

Занятие 1

Цель: установление положительного социально-психологического климата в группе, способствующего наибольшей эффективности тренинга.

1. Приветствие
2. Объяснения целей и задач тренинга
3. Упражнение «Знакомство».

Садимся в круг. Предлагаем вам задуматься о том, что в вас, в вашем характере является самым важным, самым существенным. А теперь попробуйте найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме. К примеру: «Лед и пламень», «То, как зверь, она завоет, то заплачет, как дитя», «Тиха, печальна, молчалива...» и т.д. Пожалуйста. Подумали? Хорошо. Сейчас по кругу, по очереди, начиная с участника, сидящего справа от ведущего, начинайте представляться группе. Сначала назовите свое имя, а затем скажите несколько слов о себе, о своей сути. Лучше, если это будет сказано одной фразой, можно в стихах или с использованием метафоры. То, что вы только что придумали. Просим вас. Спасибо. Мы сделали один шаг навстречу друг другу. Обсудите, чьи представления произвели наибольшее впечатление.

4. Лекция «Эффективность общения». Эффективность общения - это оптимальный способ достижения поставленных коммуникативных целей. Она проявляется в достижении и сохранении психологического контакта с партнером в целях стабилизации межличностных отношений на их оптимальной стадии развития через достижение совместимости, согласия, взаимной приспособленности и удовлетворенности путем гибкой корректировки целей, умений и состояний, способов воздействия в соответствии с меняющимися обстоятельствами. Эффективность общения определяется: 1) достижением целей общения; 2) удовлетворенностью процессом общения, когда в ходе общения не возникает чувства досады и т.п.); 3) отсутствием трудностей

(в первую очередь напряженности, скованности, внутренних преград, зажатости и пр.). Успешность общения обеспечивают коммуникативные умения, под которыми понимают владение сложной системой психических и практических действий, необходимых для полноценной реализации общения и межличностного взаимодействия, которые проявляются в осознанных коммуникативных действиях и в умении строить свое поведение в соответствии с задачами общения, требованиями ситуации и особенностями собеседника. Это совокупность умений, необходимых для организации и реализации процесса непосредственной и опосредованной межличностной коммуникации. Каждая группа умений соответствует одной из трех сторон общения (коммуникативной, перцептивной и интерактивной). Группа умений соответствующая коммуникативной стороне общения: цели, мотивы, средства и стимулы общения, умения четко излагать мысли, аргументировать, анализировать высказывания. Другая группа соответствует перцептивной стороне общения и включает понятия эмпатии, рефлексии, саморефлексии, умения слушать и слышать, правильно интерпретировать информацию, понимать подтексты. Третья группа – интерактивная сторона общения: понятие о соотношении рационального и эмоционального факторов в общении, самоорганизация общения, умение проводить беседу, собрание, умение увлечь за собой, сформулировать требование, умение поощрять, наказывать, умение общаться в конфликтных ситуациях. В системе коммуникативных умений выделяют:

1) интерактивные умения: умение строить общение на гуманной, демократической основе, инициировать благоприятную эмоционально-психологическую атмосферу, самоконтроль и саморегуляция, умение организовывать сотрудничество, умение руководствоваться принципами и правилами профессиональной этики и этикета, умения активного слушания;

2) социально - перцептивные умения: умение адекватно воспринимать и оценивать поведение партнера в общении, распознавать по невербальным сигналам его состояния и мотивы поведения, составлять адекватный образ

другого как личности, умения производить благоприятное впечатление. К основным коммуникативным умениям относят:

1) умения понимать психологию собеседника и в соответствии с этим строить свое поведение: умение выбрать нужную интонацию, жесты, умение разбираться в эмоциях собеседника, сопереживать ему и пр;

2) умения исполнения речи: соблюдение речевых норм, умение использовать различные речевые средства и риторические приёмы;

3) умения адекватно выражать свои мысли и понимать смысл чужого высказывания: умение придерживаться темы высказывания, раскрыть основную мысль высказывания, определить тему и основную мысль чужого высказывания, подобрать аргументы для доказательства своей мысли.

Таким образом, успешность общения обеспечивается комплексом осознанных коммуникативных умений, понимаемых как владение сложной системой психических и практических действий, необходимых для полноценной реализации общения и межличностного взаимодействия, которые проявляются в осознанных коммуникативных действиях и в умении строить свое поведение в соответствии с задачами общения, требованиями ситуации и особенностями собеседника.

5. Завершение занятия.

Занятие 2

Цель: снятие коммуникативных барьеров. Развитие эмпатических способностей участников группы, понимания мимики, жестов, языка телодвижений.

1. Приветствие

2. Упражнение «Дар убеждения». Цель упражнения: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи. Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в ко-

робке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае если "публика" ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

3. Упражнение «Подарок». - Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.)

4. Завершение занятия.

Занятие 3

Цель: снятие коммуникативных барьеров. Развитие эмпатических способностей участников группы, понимания мимики, жестов, языка телодвижений.

1. Приветствие

2. Упражнение «Неожиданное приветствие» – Мы привыкли к стереотипам. Они обедняют нашу жизнь. Давайте попробуем испытать новые эмоции, придумав и воплотив в жизнь нетрадиционные приветствия. Например, можно здороваться тыльной стороной ладони, стопами ног... Ваши варианты?

3. Упражнение «Зеркало». Необходимо симитировать выполнение нескольких несложных заданий. Их всего четыре. Задания следующие: 1) пришиваем пуговицу; 2) собираемся в дорогу; 3) печем пирог; 4) выступаем в цирке. Особенность этих заданий в том, что каждое из них участники будут выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них - исполни-

тель, а другой - его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы - зрители, они наблюдают за игрой пары. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

4. Завершение занятия.

Занятие 4

Цель: снятие коммуникативных барьеров. Развитие эмпатических способностей участников группы, понимания мимики, жестов, языка телодвижений.

1. Приветствие

2. Упражнение «Я тебя понимаю». Каждый член группы выбирает себе партнёра и затем в течение 2-3 минут в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чьё состояние описывает партнёр, должен подтвердить правильность и достоверность предположений или опровергнуть их. Оба партнёра вправе комментировать высказывания друг друга.

3. Упражнение «Да» Назначение: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии. Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, "Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

4. Подведение итогов дня.

Занятие 5

Цель: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений, развитие убедительной речи, выработка умения говорить и слушать.

1. Приветствие

2. Упражнение «Побег из тюрьмы». Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: «Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны «рассказать» преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый «сообщник» спасает одного «преступника»)). После окончания игры «преступники» рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

3. Упражнение «В самолёте». Группе предлагается разыграть следующую ситуацию «вы купили билет на самолёт Москва-Хабаровск, впереди 7 часов полёта. Спать вы не хотите, интересной книги у вас нет, вы обращаете внимание на соседа и пытаетесь завязать с ним разговор. Как вы поступите, если вашим соседом окажется: пожилая женщина, читающий книгу, молодая девушка и т.д.» Все члены группы включаются в игру, - то в роли, желающего вступить в контакт, то в роли его попутчика в разных вариантах.

4. Подведение итогов.

Занятие 6

Цель: формирование вербального и невербального общения, расширение сенсорного осязания и развития межличностного доверия.

1. Приветствие

2. Упражнение «Представление». Цель упражнения: - формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими. Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники

сразу запомнили выступившего. Например, "Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка выются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады" или "Возраст у меня средний, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю".

3. Упражнение «Партнер». Выберите себе партнёра. Вместе выполняйте одно из описанных ниже коммуникативных упражнений. Приблизительно через пять минут перейдите к другому партнёру и выполните второе упражнение. То же повторите и для двух последних упражнений.

Спина к спине. Сядьте на пол спина к спине. Постарайтесь вести разговор. Через несколько минут повернитесь и поделитесь своими ощущениями. Сидящий и стоящий. Один из партнёров сидит, другой стоит. Постарайтесь в этом положении вести разговор. Через несколько минут поменяйтесь позициями, чтобы каждый из вас испытал ощущение "сверху" и "снизу". Ещё через несколько минут поделитесь своими чувствами.

Только глаза. Посмотрите друг другу в глаза. Установите зрительный контакт без использования слов. Через несколько минут вербально поделитесь своими ощущениями.

Исследование лица. Сядьте лицом к лицу и исследуйте лицо вашего партнёра с помощью рук. Затем дайте партнёру исследовать ваше лицо. Поделитесь своими ощущениями и переживаниями.

4. Подведение итогов.

Занятие 7

Цель: формирование невербальных навыков общения.

1. Приветствие

2. Упражнение «Доверие». Группе даётся следующая инструкция. Разделитесь на пары, выбрав себе в качестве партнёра наименее знакомого человека. Один человек в каждой паре становится ведущим. Другой – ведомым, ему одевается повязка на глаза. Через полчаса поменяйтесь ролями. Упражнение выполняется невербально. Если вы в роли ведущего, возьмите вашего партнёра за кисть, руку или талию и водите его для сенсорного исследования пространства. Молча руководите им. Приводите вашего партнёра в контакт с интересующей его фактурой, например с листьями, занавесками и коврами. Постарайтесь заставить партнёра ощутить солнечное тепло, услышать птиц или отдалённые разговоры, ходить и бегать. Через 20-30 минут остановитесь и снимите повязку с глаз партнёра. Затем поделитесь своими чувствами, касающиеся руководства и ответственности за другого. В качестве ведомого обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда вынуждены полностью доверять другому человеку, берущему на себя ответственность за ваш опыт и благополучие. Почувствуйте каждое новое ощущение. Поделитесь своими чувствами с партнёром.

3. Упражнение «Дискуссия» Вы разбились на тройки. В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой и немой»: он способен только слышать и показывать. Все тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи. Затем обсуждаем что получилось, что нет, удалось ли договориться. Что мешает нам общаться?

4. Завершение занятия.

Занятие 8

Цель: развитие способностей к эмпатии, выработка умения говорить и выслушивать.

1. Приветствие
2. Упражнение «Передай чувство»

Инструкция: На доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

Инструкция: На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство.

Обсуждение в кругу: В каком упражнении было проще понять человека.

4. Упражнение «Подарок». - Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т.п.)

5. Завершение занятия.

Занятие 9

Цель: снятие коммуникативных барьеров. Развитие эмпатических способностей участников группы, понимания мимики, жестов, языка телодвижений.

1. Приветствие

2. Упражнение «Коллективный счет». Процедура такова: участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь при-

слушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

3. Упражнение «Моль». Упражнение направлено на снятие барьеров, поднятие настроения, движение. Необходимо всем встать и ловить «МОЛЬ».

4. Завершение занятия.

Занятие 10

Цель: снятие коммуникативных барьеров. Развитие эмпатических способностей участников группы, понимания мимики, жестов, языка телодвижений.

1. Приветствие

2. Упражнение «Луноход». Участники должны встать в круг. Смотреть только в глаза друг другу. Тот кто засмеётся должен сесть в круг, и на корточках перебираться по кругу, говоря: «Я луноход 1». Следующий уже будет луноход 2 и т.д. Необходимо проделать это до того, как стоять останется только 1 человек. Он-то и есть самый выдержанный. Это упражнение хорошо развивает чувства стойкости, упорства и способствует снятию напряжения в группе.

3. Упражнение «Его сильная сторона». Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты. Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

4. Завершение занятия

Занятие 11

1. Приветствие

2. Упражнение «Выход из контакта». Представьте ситуацию: «Вы встретили не очень близкого знакомого, который располагает временем и имеет желание пообщаться с вами, а вам некогда». Участники группы разыг-

рывают ситуацию, предлагая несколько вариантов выхода из контакта. После этого следует обсуждение.

3. Упражнение «Моль». Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как «хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее дома развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли». Далее ведущий предлагает всем участникам группы «убить по 10 штук моли», и первый демонстрирует «убивание моли» хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии. Ведущий прекращает упражнение с учетом меры вовлеченности всех участников в игру.

4. Завершение занятия

Занятие 12

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу, взаимоотношение между собой.

1. Приветствие

2. Упражнение «Мы похожи». Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов: - Ты похож на меня тем, что... - Я отличаюсь от тебя тем, что...

3. Упражнение «Диспут». Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники «загара», «курения», «раздельного питания» и т. д. Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать поддакиванием и эхом, задавать уточняющие вопросы, если содер-

жание аргументации не до конца ясно, или же сделать парафраз, если создано впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой: «Да, именно это я и имел в виду»). Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения: «Да, вы меня поняли правильно». Следует предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

4. Подведение итогов.

Занятие 13

Цель: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу, взаимоотношение между собой.

1. Приветствие

2. Упражнение «Я отличаюсь от тебя» В парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

3. Подведение итогов.

Занятие 14

Цель: формирование навыков принятия решений, нахождение компромисса.

1. Приветствие

2. Упражнение «Спутанные цепочки». Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каж-

дый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

3. Упражнение «Рассмешить партнёра». Выберем первую пару игроков. Один из выбранных игроков должен, во что бы то ни стало, любыми средствами рассмешить своего партнера. Если ему удастся это сделать, то его коллега становится смешающим и выбирает себе нового партнера из остальных игроков. Если рассмешить не удастся никакими силами, то приходится выбирать нового партнера. Итак, по хлопку в ладоши один игрок пытается рассмешить другого. Остальные участники переживают происходящее, глядя со стороны. Если замысел удался, то смешающий удаляется, а тот, кого рассмешили, выбирает себе нового партнера для того, чтобы его рассмешить. Если рассмешить не удалось, то на место игрока, которого не удалось рассмешить, выбирают нового игрока и так далее. Внимание! Начали! Спасибо, игра закончена.

4. Завершение занятия.

Занятие 15

Цель: развитие навыков убедительной речи и расширение диапазона творческих способностей, формирование навыков принятия решений, нахождение компромисса.

1. Приветствие

2. Игра «Потерпевшие кораблекрушение». Каждому члену группы дают следующую инструкцию и просят выполнить задание в течение 15 минут: «Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от бли-

жайшей земли. Ниже дан список 14 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы.

Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот. Ваша задача – классифицировать 14 нижеперечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания.

Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у 2-го по значению и так далее до 14-го, наименее важного для вас».

Список предметов:

1. Зеркало для бритья.
2. Пятигаллоновая канистра с водой.
3. Противомоскитная сетка.
4. Одна коробка с армейским рационом.
5. Карты Тихого океана.
6. Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной).
7. Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси.
8. Маленький транзисторный радиоприемник.
9. Репеллент, отпугивающий акул.
10. Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика.
11. Одна кварта пуэрториканского рома крепостью 80 градусов.
12. Пятнадцать футов нейлонового каната.
13. Две коробки шоколада.
14. Рыболовная снасть.

После того как завершена индивидуальная классификация, группе дается 45 минут для выполнения общего задания.

Это упражнение на групповое принятие решений.

Группа должна прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из пятнадцати предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти.

Психолог может дать группе следующие *рекомендации* для достижения согласия:

Избегайте защищать свои индивидуальные суждения.

Подходите к задаче логически.

Поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти.

Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху.

После того как группа закончила свою работу, ее не обходимо познакомиться с мнением экспертов.

Согласно «экспертам», основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода.

Следовательно, самыми важными являются зеркало для бритья и двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Предметы следует расположить так:

1. Зеркало для бритья. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

2. Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси важна для сигнализации. Нефтегазовая смесь может быть зажжена долларовой банкнотой и спичкой (естественно вне плота) и будет плыть по воде, привлекая спасателей.
3. Пятигаллоновая канистра с водой необходима для утоления жажды.
4. Одна коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу.
5. Двадцать квадратных метров непрозрачного пластика. Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихий.
6. Две коробки шоколада. Резервный запас пищи.
7. Рыболовная снасть. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.
8. Пятнадцать футов нейлонового каната. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не уплыло за борт.
9. Плавательная подушка. Если кто-то упадёт за борт, она может послужить спасательным средством.
10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. Одна кварта пуэрториканского рома крепостью 80 градусов. Используется в качестве антисептика. В других случаях имеет малую ценность.
12. Маленький транзисторный приёмник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.
13. Карты Тихого океана бесполезны без дополнительных навигационных приборов.
14. Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет moskitov.

После того, как группа познакомится со списком, составленным экспертами, можно начать обсуждение линии поведения отдельных участников. Обсудить, что помогло, а что мешало процессу достижения согласия? Кто проявил себя лидером? Кто участвовал, а кто нет? Кто оказывал влияние?

3. Завершение занятия

Занятие 16

Цель: развитие навыков убедительной речи и расширение диапазона творческих способностей.

1. Приветствие
2. Упражнение «Необычное приветствие». Можно участникам приветствовать соседа в роли кого угодно. Например, в роли помидора, президента, пирата, бабочки и т.д.
3. Упражнение «Да». Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, "Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".
4. Подведение итогов дня.

Занятие 17

Цель: формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

1. Приветствие
2. Упражнение «Переходы». Тренируем навыки рабочей собранности: Посмотрите на своих товарищей по полукругу, обратите внимание на цвет волос каждого из них. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа стоял участник с самыми светлыми волосами, рядом с ним - потемнее, а крайним слева - был бы участник с самыми черными волосами. Никаких шумных обсуждений!
3. Упражнение «Представление». Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, "Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются,

что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады" или "Возраст у меня средний, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю".

4. Завершение занятия.

Занятие 18

Цель: групповое взаимодействие, сплочение группы, совершенствование взаимопонимания партнеров по общению.

1. Приветствие.
2. Упражнение «Строй»

Я хочу вам рассказать одну притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: «Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья».

И сейчас мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.) В конце упражнения задание поделиться на тройки по тем признакам, которые присутствуют в группе.

3. Упражнение «Вижу разницу». Один доброволец какое-то время побудет за дверью. Остальные участники делятся на две группы по какому-то

выбранному признаку. Признак должен быть зрительно виден (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся группы садятся в разных местах комнаты, чтобы быть обозначенными в пространстве. Вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку группа разделилась на две части.

4. Завершение занятия.

Занятие 19

Цель: завершение тренинга, закрепление полученных навыков.

1. Упражнение «Последняя встреча». Цель: совершенствование коммуникативной культуры. Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и теперь».

2. Дискуссия «Что дал мне тренинг?».

3. Анкета оценки эффективности тренинга (И. Головатенко)

1. Что Вы ожидали от тренинга?

2. Знали ли Вы, что такое тренинг?

3. Соответствовало ли то, что было на тренинге Вашим ожиданиям?

4. Что Вам понравилось на тренинге?

5. Что Вам не понравилось на тренинге?

6. Произошли ли какие-то изменения с Вами после участия в тренинге?

7. Если поменялось, то, что именно?

8. Кто еще из участников, с Вашей точки зрения поменялся в большей степени?

9. Какие из упражнений тренинга оказали наибольшее влияние на Вас?

На группу?

10. Было ли скучно в группе? Когда?

11. Было ли Вам страшно в группе? Когда?

12. Жалеете ли Вы о чем-то, что произошло за время тренинга? О чем?

13. Что из того, что Вы получили в группе, Вы можете использовать уже сейчас?

14. Легче ли Вам стало анализировать особенности поведения окружающих тебя людей?

15. Стали ли Вы лучше понимать себя и других?

16. Нужна ли Вам такая тренинговая группа?

17. Как Вы считаете, нужен ли Вашей группе еще один цикл тренингов?

18. Какие проблемы Вы хотели бы в связи с этим обсудить?

19. За кого в ходе тренинга Вы переживали особенно много?

20. Что Вам хотелось бы пожелать себе? Другим участникам тренинга? Ведущему?

21. Самое важное для Вас событие тренинга. Было ли оно? В чем оно заключалось?

