**Маврина Азалия Юрьевна**

*Ученица 8 Г класса МБОУ Лицей – интернат имени М.Онджеля*

*Бугульмиснкого Муниципального района РТ*

**Суркова Елена Анатольевна**

*Педагог – психолог* *МБОУ Лицей – интернат имени М.Онджеля*

*Бугульмиснкого Муниципального района РТ*

*E-mail: vera.lyubow2000@yandex.ru*

**Mavrina Azaliya Yurievna**

*Student 8G class of MBOU Lyceum-boarding named after M.Angela Bugulminskogo Municipal district of Tatarstan*

**Surkova Elena Anatolyevna**

*Teacher-psychologist MBOU Lyceum-boarding named after M.Angela*

*Bugulminskogo Municipal district of Tatarstan*

*E-mail:* *vera.lyubow2000@yandex.ru*

**РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

**DEVELOPMENT OF COMMUNICATION SKILLS OF MODERN TEENAGERS BY MEANS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING**

**Аннотация:** В статье показана актуальность социально-психологического тренинга как средства развития коммуникативных способностей современных подростков.

**Ключевые слова:** подростки, коммуникация, тренинг.

**Abstract:** the article shows the relevance of socio-psychological training as a means of developing the communicative abilities of modern adolescents.

**Key words:** teenagers, communication, training.

Одним из основных периодов жизни любого человека является подростковый период. Подростковый период - этап онтогенеза между детством и взрослостью (от 11-12 до 16-17 лет), когда происходят качественные изменения, которые связаны с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Это тот возраст, когда детство уже исчерпывает себя, а взрослая жизнь еще не началась.

В этом возрасте учебная деятельность отодвигается на второй план, а ведущим видом деятельности становится общение со сверстниками, которое во многом определяет все остальные стороны поведения и деятельности подростка.

Коммуникативные способности являются важными в жизни любого человека, тем более подростка. От того насколько подростки успешно научатся выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми зависит их личная удовлетворенность жизнью в будущем.

В последние годы ученые внесли существенный вклад в разработку многих проблем развития коммуникативных и организаторских навыков подростков. Но теоретический анализ показал, что широкий спектр исследований связан либо с развитием коммуникативных и организаторских навыков в процессе учебной деятельности, либо с их самостоятельным развитием. Вместе с тем остается недостаточно изучено развитие коммуникативных и организаторских навыков подростков в процессе социально-психологического тренинга, что и определило тему нашего исследования.

**Объект исследования:** развитие коммуникативных способностей современных подростков

**Предмет исследования:** развитие коммуникативных способностей современных подростков средствами социально-психологического тренинга.

**Цель исследования:** изучить эффективность социально-психологического тренинга как средства развития коммуникативных способностей современных подростков.

**Гипотеза исследования**: развитие коммуникативных способностей современных подростков средствами социально-психологического тренинга будет эффективным, если:

1. будут учитываться возрастные особенности подростков;
2. основным средством развития будет социально-психологический тренинг;
3. тренинговая работа будет вестись в нескольких направлениях: развитие базовых коммуникативных умений, развитие умения чувствовать другого человека, формирование конкретных социальных навыков, активизации процесса самопознания и самокоррекции, совершенствование умений эффективного общения.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности развития коммуникативных способностей современных подростков.
2. Подобрать методики диагностики и методы развития коммуникативных способностей подростков.
3. Составить и апробировать тренинговую программу развития коммуникативных способностей современных подростков.

**Методологические основания исследования:**

Теоретико-методологическую основу нашей работы составили труды Фельдштейна Д.И., Мудрика А.В., которые занимались изучением общения в подростковом возрасте, Кона И.С., изучавшего психологические особенности подростков, Петровской Л.А., Емельянова Ю.Н., занимавшихся теорией и практикой социально-психологического тренинга.

**Методы исследования:**

- теоретические: анализ психологической литературы по проблеме исследования, систематизирование результатов имеющихся исследований;

- эмпирические: опрос, психологический эксперимент в единстве констатирующего, формирующего и контрольного этапов, математические методы обработки данных.

**Методики исследования:**

1. методика исследования коммуникативных и организаторских склонностей Б.А. Федоришина, В.В. Синявского;

2. сравнительный анализ показателей коммуникативных и организаторских навыков с использованием непараметрического рангового U – критерия Манна-Уитни.

Для этого нами были созданы две группы: экспериментальная и контрольная. Каждая группа состояла из 20 учеников 7 и 8 классов (всего в эксперименте участвовало 40 человек).

Целью нашей работы было разработать и апробировать тренинговую программу развития коммуникативных способностей современных подростков.

Исходя из гипотезы, исследование было спланировано следующим образом:

- на констатирующем этапе эксперимента была проведена входная диагностика, направленная на выявление уровня сформированности коммуникативных и организаторских способностей, а также на определение типов отношения к окружающим экспериментальной и контрольной групп с помощью методики исследования коммуникативных и организаторских склонностей Б.А. Федоришина, В.В. Синявского «КОС**-**1» и методики изучения потребности в общении О.П. Елисеевой в модификации для подростков А.Г. Грецова;

- на формирующем этапе эксперимента в экспериментальной группе были проведены занятия на развитие коммуникативных способностей современных подростков по составленной нами программе;

- контрольный этап эксперимента включал в себя итоговую диагностику коммуникативных способностей обеих групп подростков с помощью методики исследования коммуникативных и организаторских склонностей Б.А. Федоришина, В.В. Синявского «КОС-1».

**Программа социально-психологического тренинга по развитию коммуникативных способностей подростков**

На формирующем этапе эксперимента нами в экспериментальной группе была апробирована программа развития коммуникативных способностей современных подростков.

Во время занятий у подростков происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Они становятся более компетентными в сфере общения.

Механизм реализации программы:

Подготовительный этап: разработка программы, оснащение материально-технической базы, разработка методического обеспечения программы.

Основной этап: проведение занятий, в ходе которых происходит знакомство с приемами общения, развитие базовых коммуникативных умений, активизации процесса самопознания и самокоррекции.

 Заключительный этап: отслеживание результативности программы.

Цели и задачи программы:

Общие цели программы: повышение социально-психологической компетентности участников, развитие их способности активно взаимодействовать с окружающими, формирование активной социальной позиции подростков и развитие их способности производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей, повышение общего уровня психологической культуры.

Цель: развитие коммуникативных способностей современных подростков.

Задачи:

1. знакомство с приемами общения, развитие базовых коммуникативных умений;
2. формирование конкретных социальных навыков,

Участники программы: тренинговая программа предназначена для подростков в возрасте от 12 до 15 лет.

Форма проведения: групповые дискуссии;игровые методы; методы, направленные на развитие социальной перцепции; психогимнастика.

Оборудование и материалы: бумага, ручки, фломастеры, цветные карандаши, небольшой мячик, стулья по количеству участников.

Организация занятий: программой предусмотрено 5 занятий по 1,5 часа каждое.

Факторы риска:

1. Недостаточная квалификация ведущего тренинга, осуществляющего программу;
2. Временные ограничения для проведения занятий;
3. Финансовые затруднения;

Содержание программы:

Занятия по данной программе были организованы с использованием элементов тренинга, большая часть времени уходила на рефлексию и дальнейшую коррекцию собственных представлений подростков, на отработку навыков и самоанализ поведения.

Примерная структура занятия:

1. Представление ведущего и приветствие группы
2. Обсуждение правил групповой работы
3. Рефлексия результатов дня до тренинга
4. Целеполагание
5. Осмысление и выполнение заданий
6. Рефлексия чувств и результатов
7. Дискуссии
8. Групповое прощание

Таким образом, наша программа развития коммуникативных способностей современных подростков содержит следующий учебный план (Приложение 6).

В качестве примера приведем первое занятие:

Группа в составе 20 подростков собралась для занятия в полном составе.

Первое тренинговое занятие включало в себя следующий комплекс упражнений: «Снежный ком», «Покажи ситуацию», «Многие боятся», «Два подсказчика», «Пожелание»

В начале тренингового занятия с подростками было выполнено упражнение «Снежный ком». Каждый участник говорил свое имя и качество, присущее ему, на первую букву своего имени. Названные качества были разнообразными: обаятельный, добрый, аккуратный, властный, отзывчивый, сообразительный, интересный, решительный, стойкий и т.д. При возникновении затруднений на помощь приходили товарищи.

В упражнении «Покажи ситуацию» игроки были разделены на пары. Каждая пара показывала с помощью невербального общения, то есть, используя жесты, мимику и т.д., ситуацию, которую задавал ведущий тренинга. Остальные же участники отгадывали то, что изображает та или иная пара. Поначалу участники испытывали некоторое затруднение, не знали, как изобразить заданный предмет из ситуации. У игроков, которые были зрителями, не всегда получалось правильно истолковать увиденную ситуацию. Во второй раз проведения упражнения ребята лучше использовали навыки невербального общения. В отгадывании ситуации подросткам помогала совместная работа, а мешало – неточное изображение того или иного предмета. По итогам обсуждения, учащиеся рассказали о том, что упражнение вызвало у них интерес и веселье.

В упражнении «Многие боятся» учащиеся разделились на группы по 6 человек. Каждая группа трудилась над тем, чтобы закончить фразу «Многие боятся, а я не боюсь», а затем подбирала способы преодоления страха. Старшеклассники предлагали следующие идеи того, что многие боятся: темноты, пауков, получить плохую оценку по учебным предметам и т.д. Некоторые учащиеся стеснялись называть то, что вызывает у них страх. Участники выделили два основных способа преодоления страха: пережить ситуацию, которая вызывает страх и понять, что она совсем не такая уж и страшная, какой представлялась первоначально; избегать столкновений с подобными ситуациями. В процессе обсуждения выяснилось, что учащиеся узнали о своих одноклассниках новую информацию, неизвестную до того момента времени. По поводу выбора наиболее эффективного способа преодоления страха мнения разделились: одна часть была уверена, что лучше использовать первый способ, другая – считала второй способ наиболее действенным. В конечном итоге подростки пришли к выводу, что выбор того или иного способа преодоления страха зависит от возникшей ситуации.

В упражнении «Два подсказчика» от водящего был спрятан один предмет, который он с завязанными глазами старался найти при помощи двух подсказчиков. Подсказчики часто путались, не знали, что говорить. Остальные в это время наблюдали за происходящим и стремились заметить изменения во внешности водящего. Каждый водящий выбирал сам подсказчика, которому доверял больше. Большая часть группы смогла правильно распознать человека, который мешает в поисках предмета. Некоторые не смогли узнать, кто помогает, а кто мешает. Учащиеся находились в разных состояниях: активность, веселье, страх перед поиском предмета, рассеянность, неуверенность, заторможенность. Среди признаков неправильных и правильных подсказок были выделены: смех; сомнение или уверенность в голосе; человек, который первым подсказывал, воспринимался более правдивым. В роли водящего и подсказчика побывали все желающие. Наблюдатели отметили, что практически все водящие находились в потерянном состоянии, но старались этого не показывать.

В заключение с подростками было проведено упражнение «Пожелание», где они высказали друг другу позитивные пожелания на день.

В конце занятия ведущий благодарит всех за активное участие и приглашает на следующее занятие.

Общее время занятия 60 минут.

**Анализ и интерпретация результатов исследования**

На констатирующем этапе с целью изучения коммуникативных способностей мы провели входную диагностику подростков.

Первая часть констатирующего этапа была направлена на изучение коммуникативных и организаторских способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп с помощью методики «КОС-1» до проведения тренинга на развитие коммуникативных способностей подростков. Данные диагностики представлены в приложениях 3 и 4.

В результате проведённого исследования в экспериментальной группе, среди протестированных подростков выявлено с низким уровнем коммуникативных склонностей – 7, с средним уровнем коммуникативных склонностей – 12, а с высоким уровнем коммуникативных склонностей – 1 человек.

Полученные данные свидетельствуют о том, что среди подростков большинство обладали средним уровнем коммуникативных склонностей, что в процентном отношении составляет соответственно – низкий 35%, средний 60% и высокий 5% подростков.

Такое же исследование было проведено и в контрольной группе. Данные, полученные в результате его проведения, указывают на следующее: низким уровнем коммуникативных склонностей обладают 8 подростков, средним уровнем – 10, а высоким – 2 подростка.

Полученные данные говорят о том, что дети, обладающие низким и высоким уровнем коммуникативных склонностей, составляют 50% от общего числа детей, соответственно 40% и 10%, а обладающие средним уровнем коммуникативных склонностей 50% от общего числа подростков группы.

Наглядно процентное соотношение уровней выявленных коммуникативных склонностей подростков контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе, показано на рисунке 2.

 - контрольная группа - экспериментальная группа

**Рис. 1. Коммуникативные склонности подростков контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе**

Далее с целью выявления значимости различий в особенностях коммуникативных способностей в экспериментальной и контрольной группах подростков на констатирующем этапе мы провели математический анализ статистических данных с использованием непараметрического рангового U – критерия Манна-Уитни. Полученные расчеты представлены в таблице 1 (в Приложении 3).

Таблица 1

**Анализ коммуникативных склонностей подростков в контрольной и экспериментальной группе на констатирующем этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели потребности в общении | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
| Кол-во человек | % | Кол-во человек | % |
| Очень низкий | 0 | 0% | 0 | 0% |
| низкий | 8 | 40% | 7  | 35% |
| средний | 10 | 50% | 12 | 60% |
| высокий | 2 | 10% | 1 | 5% |
| высший | 0 | 0% | 0 | 0% |
| итог | 20 | 100% | 20 | 100% |

|  |
| --- |
| UКр |
| p≤0.01 | p≤0.05 |
| **114** | **138** |



 114 138 183,5

**Рис. 4. Ось значимости значений коммуникативных склонностей контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе**

Полученное эмпирическое значение Uэмп (183,5) находится в зоне незначимости, что показано на рисунке 4. Следовательно, между подростками экспериментальной и контрольной группы, нами не были выявлены достоверно статистические различия по шкале коммуникативных способностей данной методики.

Нами был сделан вывод, что подростки обеих групп имеют схожие результаты: большинство из них стремится к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомых, отстаивают свое мнение, планируют свою работу. Однако «потенциал» этих склонностей не отличается высокой устойчивостью. Также в обеих группах высок процент подростков, которые не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Показатели организаторских склонностей подростков в экспериментальной группе на констатирующем этапе исследования следующие: среди протестированных подростков выявлено с низким уровнем организаторских склонностей – 8, с средним уровнем организаторских склонностей – 11, с высоким уровнем организаторских склонностей – 0, а с высшим – 1 человек.

Полученные данные свидетельствуют о том, что среди подростков большинство обладали средним уровнем организаторских склонностей, что в процентном отношении составляет соответственно – низкий 40%, средний 55%, высокий 0%, а высший 5% подростков.

Такое же исследование было проведено и в контрольной группе. Данные, полученные в результате его проведения, указывают на следующее: низким уровнем организаторских склонностей обладают 9 подростков, а средним уровнем – 11 подростков.

Полученные данные говорят о том, что дети, обладающие низким организаторских склонностей, составляют 45% от общего числа детей, а обладающие средним уровнем коммуникативных склонностей 55% от общего числа подростков группы.

 - контрольная группа - экспериментальная группа

 **Рис.2. Коммуникативные склонности подростков контрольной и экспериментальной группы на контрольном этапе**

Для того чтобы доказать, что допускаемые нами выводы относительно повышения уровня коммуникативных способностей подростков достоверны, мы провели математический анализ статистических данных.

Таблица 2

**Анализ коммуникативных склонностей подростков в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели потребности в общении | Контрольная группа | Экспериментальная группа |
| Кол-во человек | % | Кол-во человек | % |
| Очень низкий | 0 | 0% | 0 | 0% |
| низкий | 8 | 40% | 0 | 0% |
| средний | 9 | 45% | 7 | 35% |
| высокий | 2 | 10% | 6 | 30% |
| высший | 1 | 5% | 7 | 35% |
| итог | 20 | 100% | 20 | 100% |

|  |
| --- |
| UКр |
| p≤0.01 | p≤0.05 |
| **114** | **138** |



 59 114 138

**Рис.14. Ось значимости значений коммуникативных склонностей контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе**

Полученное эмпирическое значение Uэмп (59) находится в зоне значимости, что показано на рисунке 14. Следовательно, между подростками экспериментальной и контрольной группы, нами не были выявлены достоверно статистические различия по шкале коммуникативных способностей данной методики.

Рассмотрим результаты повторной диагностики организаторских склонностей подростков экспериментальной группы с помощью методики «КОС-1». Количество подростков со средним уровнем организаторских склонностей уменьшилось и составляет теперь 8 человек, а количество подростков обладающих высоким и высшим уровнями организаторских склонностей увеличилось и составляет соответственно 10 и 2 человека из 20-ти участников экспериментальной группы подростков. Таким образом, полученные результаты говорят о том, что подростки, обладающие высшим и средним уровнем организаторских склонностей, составляют 50% от общего числа детей, соответственно 10% и 40%, а подростки, обладающие высоким уровнем - 50%.

В результате проведения итоговой диагностики в контрольной группе подростков, были получены следующие результаты: низким уровнем организаторских склонностей обладало 50% из обследуемых подростков и средним 50%.

Таким образом, если сначала потребность в общении у подростков была невысокой, то уже после проведения социально-психологического тренинга она повысилась. Возможно, после специальных занятий подростков заинтересовало общение со своими сверстниками, с которыми до этого не складывались отношения.

### Список использованной литературы

1. Айхорн, А. Трудный подросток / А. Айхорн. – М. : Смысл, 2001. – 205 c.

2. Бакли, Р. Теория и практика тренинга / Р. Бакли, Д. Кейпл. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.

3. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1999. – № 1. – С. 16-17.

4. Беличева, С.А. Сложный мир подростка / С.А. Беличева. – Свердловск: Средне-Уральск, 2000. – 129 с.

5. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание : пер с англ. / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.

6. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. – 2-е изд. – М.: Издательство Ин-та практической психологии, 1980. – 352 с.

7. Бурлачук Л., Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).

8. Бюлер, Ш. Жизненный путь человека / Ш. Бюлер, Ф. Массарик. – СПб. : АСТ, 1968. – 225 с.

9. Бодалев, А.В. В мире подростка / А.В. Бодалева. – М. : Академия, 1999. – 282 с.

10. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. особие / И.В. Вачков. – М. : Ось-89, 2005. – 256 с.

11. Грецов, А.Г. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А.Г. Грецов, Т.А. Бедарева. – СПб. : Питер, 2008. – 190 с.

12. Гуткина, Н.И. Психологические проблемы общения учителя с подростком / Н.И. Гуткина // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – С. 25-31.

13. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб. : Речь, 2005. – 244 с.

14. Емельянов, Ю.Н Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга / Ю.Н. Емельянов, Е.С. Кузьмин. — СПб. : Речь, 1998. – 321 с.