



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование коммуникативных умений старших школьников

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
56 % авторского текста

Работа *рекомендована* к защите
рекомендована / не рекомендована

«26» 05 2017 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева
Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-410/099-4-1
Шумейко Рита Радиковна

Научный руководитель:
к. псих., доцент ТиПП
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Введение	3
Глава 1	Теоретические аспекты формирования коммуникативных умений у старших школьников	
1.1.	Понятие коммуникативных умений в психолого-педагогической литературе	8
1.2.	Характеристика возрастных особенностей формирования коммуникативных умений старших школьников	14
1.3.	Теоретическое обоснование модели формирования коммуникативных умений старших школьников.	21
Глава 2	Организация исследования формирования коммуникативных умений старших школьников	
2.1.	Этапы, методы и методики исследования	28
2.2.	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	32
Глава 3	Результаты опытно-экспериментального исследования формирования коммуникативных умений старших школьников	
3.1.	Организация и проведение программы развития коммуникативных умений старших школьников	40
3.2.	Анализ результатов формирующего эксперимента	45
3.3.	Психолого-педагогические рекомендации для учителей, родителей и учеников по формированию коммуникативных умений старших школьников	55
	Заключение	60
	Список использованной литературы	64
	Приложение	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования говорится, что одной из приоритетных задач современного школьного образования является воспитание детей, способных не только осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, но и способных вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Для этого человеку важно не просто уметь формулировать свои мысли, а четко и ясно выражать их, принимать информацию, обрабатывать и использовать её для своей дальнейшей деятельности в социуме. Качество обмена информацией определяет то, насколько результативной будет эта деятельность. Это в свой черед обеспечивается наличием необходимых коммуникативных умений и коммуникативного опыта у субъектов взаимоотношений. Поэтому чем раньше начинает осваиваться этот опыт и формируются эти умения, тем успешнее реализуется взаимодействие.

У старших школьников общение занимает огромное место в жизни и представляет для них самостоятельную ценность. Уже в переходный от младшего подросткового к старшему подростковому возрасту период у детей возникает особый интерес к общению со сверстниками и взрослыми. В старших классах эта тенденция усиливается.

Особую роль в формирование коммуникативных умений у ребенка выполняет именно школа. В процессе организации школьных праздников создаются условия для развития у школьников коммуникативных умений.

В связи с этим перед педагогом встает профессиональная задача, которая заключается в формирование коммуникативных умений старших подростков в процессе организации школьных праздников. В результате теоретического анализа литературы по проблеме нами было выявлено противоречие между необходимостью формирования коммуникативных умений у старших школьников в школьном классе и отсутствием

педагогических условий для реализации формирования данных умений на практике.

Профессиональной педагогической задачей, мы считаем: создание условий для формирования коммуникативных способностей у старших школьников.

Проблема коммуникативных умений в отечественной и зарубежной психологии изучалась в различных аспектах: особенности возрастного развития, исследуемые Э. Эриксеном, С.Ю. Головиным, И.С. Коном; идеи об особенностях развития коммуникативных умений мы нашли в литературе доктора психологических наук А.В. Петровского и И.А. Зимней, С.П. Баранова, В.А. Слостенина, доктора педагогических наук А.В. Мудрика а также выдающегося социолога и психолога И.С. Кона.

Человек является социальным существом, ощущая сильную потребность в общении с другими людьми. Эта потребность имеет развитие от простого общения к глубокому личностному и сотрудничеству. Данное обстоятельство определяет потенциальную непрерывность общения как необходимого условия жизнедеятельности. Общение требует определенных знаний и умений. Высокий уровень коммуникативности рассматривается как условие успешной адаптации к окружающей социальной среде, что определяет практическую значимость формирования коммуникативных умений с самого раннего возраста.

Коммуникация является неотъемлемой частью любого воспитательного процесса, поэтому формирование коммуникативных умений учащихся ведет к повышению как учебно-воспитательного процесса и развитию личности ребенка.

Потребность в общении выступает одной из самых главных в жизни человека. Вступая в отношения с окружающим нас миром, мы сообщаем информацию о себе, взамен получаем интересующие нас сведения, анализируем их и планируем свою деятельность в социуме на основе этого анализа. Эффективность этой деятельности зачастую зависит от качества

обмена информацией, что в свою очередь обеспечивается наличием необходимого и достаточного коммуникативного опыта субъектов отношений. Чем раньше осваивается этот опыт, чем богаче арсенал коммуникативных средств, тем успешнее реализуется взаимодействие. Следовательно, самореализация и самоактуализация личности в социуме напрямую зависит от уровня сформированности ее коммуникативной культуры.

Сегодня не каждый ребенок из обычной общеобразовательной школы может самостоятельно наладить продуктивную коммуникацию со сверстниками, учителями и родителями. Нами был проведен опрос среди учеников, который позволил выяснить что, во-первых, больше половины опрошенных имеют затруднения в общении со сверстниками, но более сложным считаю общение со старшим поколением.

В данной работе будут рассмотрены оптимальные условия для развития у старших подростков коммуникативных умений.

Проблема культуры общения школьников – одна из самых важных сегодня в организации социальной учебной среды. Для старших школьников в возрасте 15–17 лет обучение и общение являются ведущими видами деятельности, поскольку в ближайшей судьбе школьника именно коммуникативная компетентность начнет играть основополагающую роль, помогая в профессиональной подготовке и трудовой деятельности.

Цель работы: теоретически изучить и экспериментально проверить результативность программы формирования коммуникативных умений у старших школьников.

Объект исследования: коммуникативные умения старших школьников.

Предмет исследования: формирование коммуникативных умений старших школьников.

Гипотеза исследования: формирование коммуникативных умений старших школьников будет более успешным при применении специально разработанной программы.

Задачи:

1. Определить понятие коммуникативных умений в психолого-педагогической литературе;
2. Дать характеристику возрастным особенностям формирования коммуникативных умений старших школьников;
3. Составить теоретическое обоснование модели формирования коммуникативных умений старших школьников;
4. Определить этапы, методы и методики исследования;
5. Охарактеризовать выборку. Провести констатирующий эксперимент по выбранным методикам. Проанализировать полученный результат;
6. Составить программу формирования коммуникативных умений старших школьников;
7. Проанализировать результаты развивающего эксперимента коммуникативных умений старших школьников;
8. Разработать рекомендации для учителей, родителей и учеников по формированию коммуникативных умений старших школьников;

Методы исследования:

- 1) теоретические- анализ, обобщение, изучение практического опыта педагогов, психологов, целеполагание, моделирование;
- 2) эмпирические–констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:
 - методика определения коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина;
 - методика определения уровня Сергея Васильевича Ряховского;
 - тест оценки коммуникативных умений А.А. Карелина.
- 3) Методы количественной и качественной обработки. Т-критерий Вилкоксона.

Теоретико-методологической основой исследования стали основные положения психологических исследований в области игры и игровой деятельности (Ш.А. Амонашвили, Э. Берн, А.С. Выготский, А.Н. Леонтьев,

Н.Ю. Самоукина, Д.Б. Эльконин и др.); психологические теории игры (А.В. Запорожец, Я.Л. Коломинский, В.Г. Нечаева, Д.Б. Эльконин и др.) теории общения (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.Г. Ковалёв, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев); понятие коммуникативных умений (Л.М. Архангельского, Л.А. Гордона, И.С. Кона, А. Моравиа).

База исследования: экспериментальное исследование было проведено на базе МБОУ СОШ №53. В исследовании приняли участие обучающиеся 10 Б класса в количестве 25 человек в возрасте 15-16 лет.

Глава 1. Теоретические аспекты формирования коммуникативных умений у старших школьников

1.1. Понятие коммуникативных умений в психолого-педагогической литературе

Общение важный фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, устремленный на познание и оценку самого себя через пространство других людей. Как полагал Л.С. Выготский, развитие психики человека происходит лишь в совместной деятельности и общении [8, с.98].

Природа общения, его индивидуальные и возрастные особенности, механизмы протекания и изменения стали предметом изучения исследователей разнообразных отраслей научного знания: педагогов и психологов (Г.М. Андреева, Б. Г. Ананьев, Л.С. Выготский, В.К. Дьяченко, Е.В. Коротаева, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, Л.Р. Мунирова, В.С. Мухина, А.Г. Ружская, Л.М. Шипицына, и др.), психолингвистов (И.Н. Горелов, В.А. Лабунская, А.А. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.М. Шахнарович), философов и социологов (Л.П. Бueva, И.С.Кон, Б.Д.Парыгин, и др.) [3, с.141].

Особый интерес к проблеме общения связан с тем, что общение является необходимым условием социализации и формирования любого человека, его жизни и его органической потребностью.

Понятие «общение» в работах исследователей имеет разнообразные интерпретации.

Так, например, по данным А.А. Леонтьева, в англоязычной литературе к середине 20-ого века предлагалось более сотни определений понятия общения. Приведём некоторые из них [39, с.123].

Н. И. Конюхов определяет общение как «одну из универсальных форм активности личности, проявляющаяся в установлении и развитии контактов

между людьми, в формировании межличностных отношений и порождаемая потребностями в совместной деятельности» [цит. по 41, с.80].

Через категорию взаимопонимания, то есть совпадение, схожесть у людей взглядов на мир и ценностных ориентировок, понимание мотивов поведения друг друга понятие общения характеризуется в исследованиях Б.Д. Парыгина [цит. по 50, с.2701].

М.И. Лисина предлагает следующее определение понятия «общение»: «Общение -это взаимодействие двух (или более) людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата»[40, с.83].

А.А.Брудный отмечает, что общение - это не только выражение отношений между людьми; общение является одновременно и деятельностью, и процессом [цит. по 9, с. 82].

В младшем возрасте ведущим является эмоциональное общение ребенка со взрослыми, затем оно сменяется предметно – деловым и, наконец, - речевым общением.

Чем старше становится ребенок, тем больше его потребность в общении и в оценке окружающих становится связанность с жизнью общества, с его моральными и нравственными нормами. У старших детей имеют место социальные мотивы, которые связаны со стремлением к контактам со взрослыми и сверстниками, мотивами самолюбия и самоутверждения. Общение играет особую роль в психическом развитии ребенка – это процесс, происходящий путем усвоения детьми общественно – исторического опыта человечества в контексте реального общения со взрослыми – носителями этого опыта.

Известно, что личность начинает формироваться с рождения в результате общения с близкими взрослыми. Та модель внутрисемейных отношений, которые усваивает ребенок с первых дней своего развития, в дальнейшем во многом будет определять его дальнейшие эмоциональные и поведенческие стереотипы и в более широком окружении. Известно, что

приобщение ребенка к общественным нормам и правилам поведения происходит, прежде всего, через такие социальные институты, как семья, образовательная, культурная, в том числе и религиозная среда. При этом, воздействие семьи оказывает преимущественное влияние на последующее участие ребенка в жизни общества. Именно в семье ребенок усваивает основные социальные знания, приобретает определенные ценности, необходимые ему в дальнейшей жизни.

Если ребенок не получает должного воспитания в семье, то ввести его в мир взрослого общества, научить жить по общим законам необходимо педагогам и воспитателям [4; 5; 6].

Ориентация современной педагогики на гуманизацию воспитательно-образовательного процесса выдвигает в число актуальных проблем создание оптимальных условий развития личности каждого ребенка, его личностного самоопределения.

Кроме решения задач воспитания подрастающего поколения, не менее актуальным является другой аспект рассмотрения проблемы общения, а именно - формирования личности в процессе воспитания. Как показывают результаты психолого-педагогических исследований, именно в общении, и, прежде всего в непосредственном общении со значимыми другими (родителями, педагогами, сверстниками и т.д.) приходит становление человеческой личности, формирование её главных её свойств: мотивационно-потребностной и нравственной сфер, волевых качеств, а так же мировоззрения, как ядра личности [8, 9].

Г.М. Андреева рассматривает общение не только, как сторону совместной деятельности (поскольку сама деятельность является не только трудом, но и общением в процессе труда), но и как её своеобразный вариант. Подобное понимание взаимоотношения общения и деятельности соответствует широкому пониманию самого общения как основного условия присвоения индивидом достижений исторического развития человечества,

как на микроуровне (в непосредственном окружении), или на макроуровне (во всей системе социальных связей) [1, с.65].

Такие исследователи, как В.В. Знаков, Б.Ю. Ломов, А.А. Реан рассматривают общение с другой позиции, полагая, что общение является не только средством, но и целью, оно охватывает особый класс отношений, а именно взаимоотношения субъект -субъект(ы). Общение является специфичной и самостоятельной формой активности субъекта. Результатом общения является не изменённый предмет, материальный или духовный, а взаимоотношения с другим субъектом, с другими людьми. Авторы замечают, что общение является основной сферой проявления человеческих эмоций, необходимым условием формирования психологических свойств личности, ее сознания и самосознания [цит.по 28, с.139].

Б.Ю.Ломов особое внимание обращает на то, что между общением и деятельностью имеются качественные различия, в то же время подчёркивает, что эти категории неразрывно связаны [68, с.1771].

Можно сделать вывод о единстве общения и деятельности. Тем не менее, характер этой связи понимается по-разному. В одних случаях деятельность и общение рассматривают не как параллельно существующие взаимосвязанные процессы, а как две стороны социального существования человека.

Коммуникативная функция реализует «взаимосвязь людей на уровне индивидуального, группового и общественного взаимодействия». Информационная функция предполагает осуществление общения с помощью коммуникативной функции: приема и передачи информации от человека к человеку. В зависимости от цели их условно можно подразделить на осведомительную, регуляторную и эмоциональную.

Многие авторы не разграничивают понятия «общение» и «коммуникация».

М.И.Лисина[40, с.108], рассматривает их как близкие по значению, но не идентичные: «Общение – это взаимодействие двух (или более) людей,

направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата». Коммуникация же – явление более узкое, направленное на обмен информацией. Таким образом, интерпретируя общение как особый вид деятельности,

М.И. Лисина рассматривает термины «общение» и «коммуникативная деятельность» как синонимы [40, с.89].

Л.С. Волкова и С.Н. Шаховская используют следующее определение: «Коммуникативная функция речи – функция общения» [6, с.76].

В.И. Селиверстов определяет коммуникацию, как функцию общения заключающуюся «в передаче некоторого «интеллектуального, логического содержания» [цит. по 67, с.69].

Понятие «коммуникация» не разграничивается с понятием «общение», а лишь уточняется.

В настоящее время идея единства общения и коммуникации является общепризнанной точкой зрения, вместе с тем характер этой связи понимается учеными неодинаково. Общение – понятие более широкое, коммуникация является лишь одной из сторон общения, которая имеет свою специфику.

Человеческая коммуникация не сводится только к процессу передачи информации, т.к. информация не только передаётся, но и формируется, уточняется, развивается.

Как всякая деятельность, коммуникативная имеет свои структурные компоненты, которые тесно взаимосвязаны между собой на каждом этапе ее развития. Структурными компонентами коммуникации являются: побудительно-мотивационная часть (потребности, мотивы, цели), предмет деятельности, продукт или результат деятельности и средства ее осуществления (действия и операции).

Для общения нужно наличие говорящего (коммуникатора) и слушающего (коммуниканта), представление о ситуации, обладание средствами передачи информации. Поэтому предметом общения является

другой человек. Передача различной информации возможна лишь посредством знаковых систем, или средств общения. Существуют различные подходы к классификациям средства общения.

Например, М.И. Лисина [40, с.140] выделяет три основные категории средств общения: экспрессивно-мимические, к ним относятся: улыбка, взгляд, мимика, выразительные движения рук и тела, выразительные вокализации; предметно-действенные: локомоторные и предметные движения, позы; речевые: высказывания, вопросы, ответы, реплики.

Общепризнано деление средств общения на вербальные и невербальные.

Вербальная коммуникация употребляет в качестве знаковой системы человеческую речь, а именно -систему фонетических знаков. При помощи речи происходит кодирование и декодирование информации. В зависимости от направленности речевого сообщения в речевой деятельности выделяют импрессивную речь, целью которой является прием, декодирование информации, и экспрессивную речь, направленную на выдачу, и кодирование сообщения [47, с.367].

Речь включена в систему деятельности, а включение это неизбежно дополняется использованием иных – неречевых –знаковых систем, которые составляют средства невербальной коммуникации

Полноценная коммуникация не может реализовываться без невербальных средств общения, которые являются базовыми для языковых средств образованиями.

Одним из структурных компонентов коммуникативной деятельности М.И.Лисина [40, с.95] выделяет коммуникативные мотивы –это то, ради чего предпринимается общение. Мотивы общения должны воплощаться, или по терминологии А.Н. Леонтьева [39, с.285], «опредмечиваться», в тех качествах самого человека и других людей, ради познания и оценки которых данный индивид вступает во взаимодействие с кем-то из окружающих.

Продуктом общения являются образования материального и духовного характера, создающиеся в итоге общения [5].

По мнению А.А. Леонтьева [39, с.194], для полноценного общения человек, помимо коммуникативных средств, должен обладать целым рядом умений: уметь быстро и правильно ориентироваться в условиях общения, планировать речь, выбирать содержание акта общения, подбирать адекватные средства для передачи этого содержания, уметь обеспечить обратную связь.

Для осуществления успешной коммуникации необходима сформированность не только вербальных и невербальных средств, но и коммуникативных умений, то есть умений свободно и адекватно использовать имеющиеся средства коммуникации в меняющихся условиях естественного живого общения [44, с.58].

Таким образом, общение является основной сферой проявления человеческих эмоций, необходимым условием формирования психологических свойств личности, ее сознания и самосознания В настоящее время идея единства общения и коммуникации является общепризнанной точкой зрения, вместе с тем характер этой связи понимается учеными неодинаково. Общение – понятие более широкое, коммуникация является лишь одной из сторон общения, которая имеет свою специфику.

1.2. Характеристика возрастных особенностей формирования коммуникативных умений старших школьников

Проблемы подросткового возраста все чаще привлекают внимание общества, но особенное значение они приобрели именно сейчас.

Уровень образования и материального состояния людей в нашей стране стал значительно выше, тем самым увеличилась возможность удовлетворения

духовных и материальных потребностей подрастающего поколения, но при этом сделало сложным формирование у них желаний и стремлений [37, с.70].

Коммуникативная способность имеет общественно историческое происхождение. Она проявляется, формируется и совершенствуется в практическом общении. Она отражается в коммуникативных навыках и умениях, а особенно ярко в быстроте и успешности приобретения соответствующих знаний, умений, навыков [4, с.64].

Несмотря на большое количество проведенных исследований в психологии, которые раскрывают специфические особенности отношений подростков со сверстниками, происходит поиск новых эффективных средств по решению проблем нарушения взаимоотношений подростка с его окружением.

В первую очередь нам необходимо четко определить границы подросткового возраста. Существует несколько теорий. Так Ж. Пиаже относит подростковый возраст к границам 12–15 лет. В классификации Д.Б. Бромлей данный возраст определяется 11–15 годами. Г. Гримм ограничивает подростковый период возрастом до 15 лет у девочек и до 16 лет у мальчиков, тогда как Д.Б. Эльконин устанавливает границы подросткового возраста начиная с 10 лет [7, с.69].

Потребность в общении и взаимоотношения со сверстниками у подростков начинает усиливаться к 13–14 годам, то есть происходит переориентация на ровесников.

В подростковом возрасте взаимоотношения со сверстниками находятся на первом месте.

Под взаимоотношениями мы понимаем важную образную, интеллектуальную и эмоциональную похожесть друг на друга, которая отражает внутреннее состояние [9, с.82].

Подростковый возраст – возраст сильно развитой общительности. Уровень развития потребности в общении разный. У одних это выражается в болезненном перенесении одиночества, потребности в постоянном контакте

со своей компанией или с кем-либо, тогда как у других, предпочтение проводить больше времени с собой наедине, отдыхать от постоянного общения, иметь небольшой объем контактов с людьми. Многие подростки находятся посередине двух крайностей, то есть в них сочетается высокая потребность в эмоциональных контактах и необходимость уединения для осмысления своего места в мире.

С точки зрения Л.С. Выготского, подростковый возраст характеризуется периодами неустойчивости и изменчивости, что при неблагоприятных условиях имеет тенденцию несколько сокращаться, оставляя «еле заметную полоску» между окончанием полового созревания и наступлением окончательной зрелости [8, с.280].

В подростковом возрасте появляются новые качества личности, такие как осознанная регуляция своих поступков, умение прислушиваться к чувствам других, учитывать интересы окружающих людей. Эти новообразования не появились сами собой, они являются результатом личного опыта ребенка, который он получил по итогу активного включения в выполнение различных форм общественной деятельности.

Важным аспектом развития личности подростка является его высокая социальная активность, направленная на усвоение определенных ценностей, на построение благоприятных отношений со сверстниками, а также на самого себя [14, с.119].

Проблема психолого-педагогического формирования межличностных отношений старших школьников является одной из центральных для профессионально-педагогической деятельности, так как умение выстраивать межличностные отношения с учителями, со сверстниками является основной составляющей школьного успеха старшеклассника. В исследованиях психологов Л.Ф. Обуховой, Л.С. Выготского обосновывается важная роль подросткового возраста в формировании культуры межличностных отношений, что обусловлено общими возрастными особенностями, а также

новой социальной ситуацией, в которой формируется личность на данном этапе развития [цит. по 27, с.78].

По мнению С.А. Левашовой в период подросткового возраста происходит формирование нравственных ценностей, жизненной перспективы, а также осознание самого себя, своих возможностей, появляется стремление повзрослеть, усиливается желание общаться со сверстниками – формируются личностные смыслы жизни [37, с.49].

Возникающие объективные отношения в любой группе между её членами порождают межличностные отношения.

В процессе построения взаимоотношений со сверстниками у подростка развиваются такие навыки, как взаимопонимание, взаимодействие и взаимовлияние.

М.Г. Ярошевский определяет межличностные отношения как систему установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов и других диспозиций, через которые люди воспринимают и оценивают друг друга [70, с.26]. Эти диспозиции опосредствуются содержанием, целями, ценностями и организацией совместной деятельности и выступают основой формирования социально-психологического климата в коллективе.

Межличностные отношения выступают необходимым условием бытия людей, без которого невозможно полноценное формирование не только отдельных психических функций, процессов и свойств человека, но и личности в целом [3].

Страна подростков – это сложный мир, далеко не всегда понятный взрослым людям, который нуждается в ежедневной поддержке и корректировке. Границы этой страны очень извилистые, нередко подростки не понимают, когда и где переступили эти границы. Поэтому необходимо чаще предлагать помощь подросткам в освоении установленных норм и правил, чтобы потом им долго и утомительно не пришлось заниматься исправлением ошибок [68, с.1773].

Попав в сложную ситуацию, старшие подростки начинают проявлять себя не с лучшей стороны, начинают и дальше возвращать свои трудности вместо того, чтобы попробовать с ними справиться. Для подростка изменить своё отношение к конфликтам значит изменить взгляды на жизнь. Поэтому при разрешении межличностных проблем важно показать подросткам, что в трудной ситуации не нужно весь негатив копить в себе или идти на поводу у конфликтной ситуации, и не всегда нужно искать безупречное решение.

Поиск безупречного решения не только может поставить подростков в безвыходное положение, но и сам по себе может оказаться безрезультатным. Нужно искать такое решение, которое, в результате своей работы, изменит конкретную ситуацию, поведение и мышление [61, с.65].

Вступление в подростковый возраст сопровождается качественными изменениями во всех сферах жизни подростка. Изменяется его социальная позиция, возникает такое ценностное новообразование, как чувство взрослости. Это приводит к тому, что происходит переориентация с одних норм и ценностей на другие [56, с.90].

Анализ научной литературы показывает, что общение со сверстниками прямым или косвенным образом влияет на развитие подростка как личности. Однако, как правило, основная доля конфликтов возникает в результате нарушения одним из подростков морального кодекса товарищества, который везде одинаков. Кодекс выражается в четком стиле поведения по отношению к сверстникам [7].

Для подростка группа сверстников становится, так называемой школой жизненного опыта, который не может быть заменен семьей или образовательным учреждением. Взаимоотношения со сверстниками дают опыт «горизонтального общения», то есть общения на равных.

Обособленные группы сверстников в период подросткового возраста становятся более устойчивыми, а отношения между товарищами подчиняются более строгим правилам. Атмосферу в таких группах делает более привлекательным то, что подростки находятся на равных позициях со

сверстниками, они могут обсуждать любые темы и не боятся быть осмеянными, в отличие от общества взрослых.

Огромное значение для подростка имеет мнение сверстников о нем самом. Тот факт, что подросток принадлежит к определенной группе, дает ему уверенность в себе. Большое влияние на поведение подростка оказывает его положение в коллективе [54, с.24].

В процессе взаимоотношений со сверстниками подросток всё больше осознаёт себя личностью. Он усваивает право личности на самостоятельность и уважение, но чтобы быть уважаемым среди друзей и сверстников, надо обладать определёнными качествами. И перед подростком встает вопрос: «Что я за человек? Что во мне хорошего, что плохого?». Так начинается самопознание подростка. У подростка основные переживания связаны с отношением к себе, к собственной личности [46, с.18].

Особенно остро взаимоотношения с товарищами переживаются именно в подростковом возрасте. Любое нарушение в этой сфере, действительная или мнимая потеря привычного положения воспринимаются подростком как трагедия. Это лишь доказывает несомненную важность изучения путей психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков, которые влияют на результаты управления инновационными процессами в образовании.

Необходимо обратить внимание на то, что потребность в общении со сверстниками акцентирует проблемы уверенного поведения. Нынешние подростки часто теряются в ситуации провокационного, угрожающего либо задевающего характера, выбирая подчинение или ответную агрессию. Также существуют ситуации, в которых у подростков преобладает неконструктивный стиль поведения, то есть ситуации, когда подростку самому нужна помощь.

По данным Е.В. Зубаренко, подростки, у которых отношения со сверстниками складываются не так, как им хотелось бы, пытаются меняться, чаще всего не в лучшую сторону. Одни специально нарушают дисциплину и

требования. Другие ради одобрения пытаются развлекать сверстников, путем «работы на зрителя». В основном «клоуны» уважения товарищей не заслуживают, положения не добиваются, лишь только становятся заметными. Чаще всего сверстники таких товарищей от себя прогоняют. Существует еще один вид – хвастуны. В классе о них есть общее мнение: «трепач». У таких подростков, как правило, частые нарушения взаимоотношений со сверстниками [цит. по 28, с.68].

При отсутствии благоприятных связей личность формируется негативно. Неудачное выстраивание взаимоотношений со сверстниками зачастую приводит к сильным переживаниям со стороны подростка.

Также неблагоприятное развитие взаимоотношений ведет к появлению внутреннего дискомфорта, который не смогут компенсировать никакие высокие показатели в других сферах жизнедеятельности.

На психологическое развитие подростка большое влияние оказывает общественное мнение. Зачастую он подражает своему авторитетному товарищу-сверстнику, подросток копирует с него стиль поведения, которые чаще всего по человеческим понятиям являются не желательными (курение, жаргон).

Система взаимоотношений с социальной средой определяет направленность психологического развития подростка. Своеобразие развития состоит в том, что подросток включается в новую систему отношений и общения со сверстниками, занимая среди них новое место и выполняя новые функции [22, с.34].

Изучение особенностей взаимоотношений сложная задача. Особенно тяжело она решается в подростковых группах. Мы старались решить важную задачу – выявление нарушений во взаимоотношениях подростков со сверстниками, в контексте психолого-педагогической проблемы, которые влияют на уровень самооценки подростка, а также на формирование уровня притязаний школьника.

Компетенции по психолого-педагогическому формированию межличностных отношений старших школьников составляют отдельные аспекты готовности к инновационной деятельности в образовании [9].

Таким образом, в подростковом возрасте взаимоотношения со сверстниками находятся на первом месте. Общение со сверстниками прямым или косвенным образом влияет на развитие подростка как личности. Система взаимоотношений с социальной средой определяет направленность психологического развития подростка. Своеобразие развития состоит в том, что подросток включается в новую систему отношений и общения со сверстниками, занимая среди них новое место и выполняя новые функции.

1.3. Теоретическое обоснование модели формирования коммуникативных умений старших школьников

Коммуникативные умения - это способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми.

Межличностные отношения – это субъективно переживаемые взаимосвязи людей, система установок, ориентаций, ожиданий, стереотипов, с помощью которых люди воспринимают и оценивают друг друга.

В. И. Долгова [13, 15], отмечает, что формирование — это объективный и закономерный процесс, в ходе коего человек выступает не только как объект воздействия, но и как субъект деятельности и общения. Личность, как и все специфически человеческое в психике, формируется и раскрывается в ходе активного взаимодействия со средой внешней и предметной, путем усвоения или присвоения индивидом общественно выработанного опыта. В этом опыте непосредственно к личности относятся системы представлений о нормах и ценностях жизни — об общей направленности человека, отношениях к другим, к себе, к обществу и пр. Формирование - процесс целенаправленного и организованного овладения социальными субъектами

целостными, устойчивыми чертами и качествами, необходимыми им для успешной жизнедеятельности [11].

Дерево целей — структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей программы, плана, в которой выделены: генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней [9].

Как метод планирования, дерево целей основывается на теории графов и определяет собой как траекторные, которые определяют направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, которые определяют достижение тактических целей, и которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [7].

Построение дерева целей начинается с формирования главной цели. Каждую цель более высокого уровня можно представить как самостоятельную систему, включающую в себя цели более низкого уровня (подцели) как ее элементы.

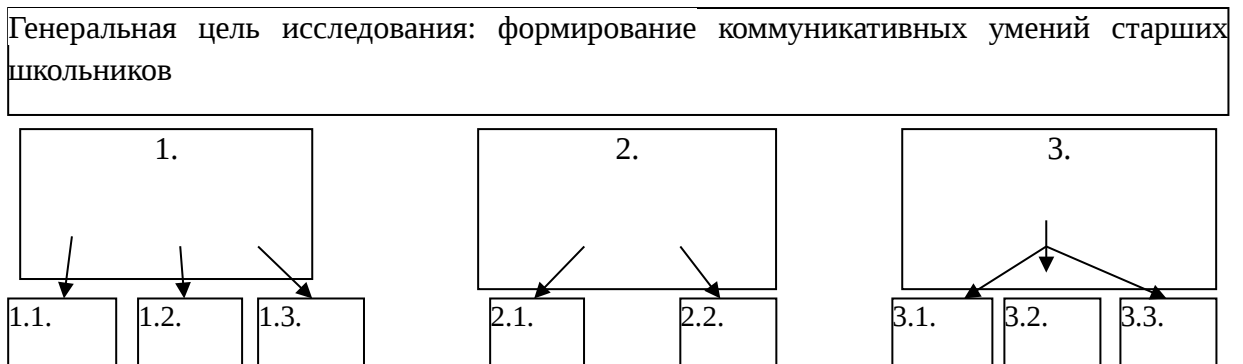


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирование коммуникативных умений старших школьников

1. Определить теоретические аспекты формирования коммуникативных умений у старших школьников.

1.1. Определить понятие коммуникативных умений в психолого-педагогической литературе;

1.2. Дать характеристику возрастных особенностей формирования коммуникативных умений старших школьников;

1.3. Составить теоретическое обоснование модели формирования коммуникативных умений старших школьников;

2. Выполнить организацию исследования формирования коммуникативных умений старших школьников.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования;

2.2. Охарактеризовать выборку. Провести констатирующий эксперимент по выбранным методикам. Проанализировать полученный результат;

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования коммуникативных умений старших школьников.

3.1. Составить программу формирования коммуникативных умений старших школьников;

3.2. Проанализировать результаты развивающего эксперимента коммуникативных умений старших школьников;

3.3. Разработать рекомендации для учителей, родителей и учеников по формированию коммуникативных умений старших школьников

Модель – это, как правило, искусственно созданный объект в виде схемы, математических формул, физической конструкции, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.п. Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, которая воспроизводит некоторые существенные свойства, качества и связи предметов [20, с.204].

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности. К моделям предъявляются определенные требования:

- оптимальность – в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности; в данном смысле модель обязана несколько упрощать действительность;

- наглядность – модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий; учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации [11, 12, 13].

Модель психолого-педагогического развития коммуникативных умений старших школьников представлена на рисунке 2.

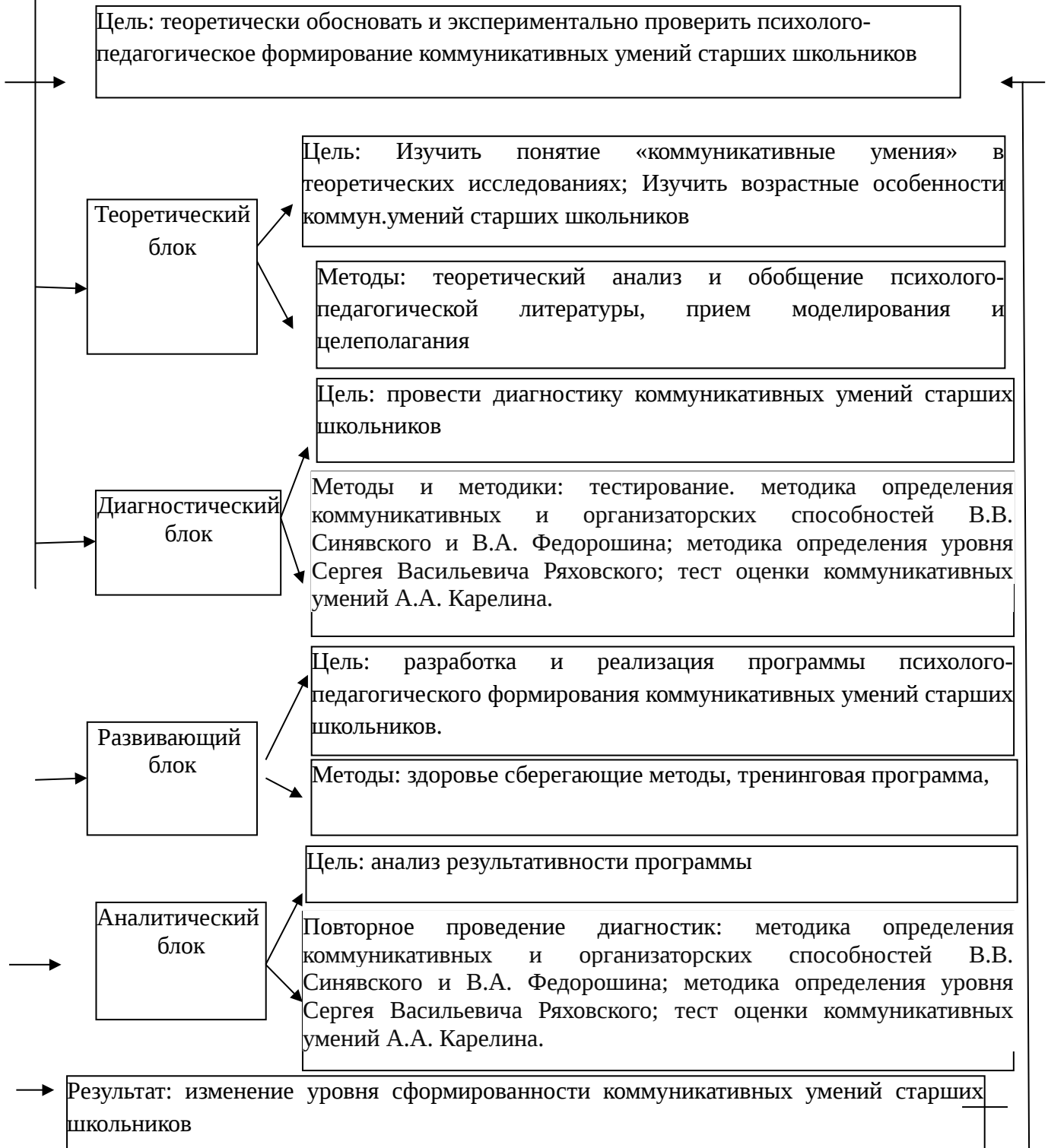


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников

Теоретический блок включает в себя сбор информации по изучаемой проблеме, ее анализ и формирование на этой базе теоретического обоснования формирования коммуникативных умений старших школьников.

Диагностический блок включает в себя систему этапов, методов и методик и их анализ и интерпретация, позволяющих выявлять уровни формирования коммуникативных умений старших школьников.

Основной целью данного блока является диагностика уровней формирования коммуникативных умений старших школьников.

В своей работе мы используем следующие методики:

- методика определения коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина;
- методика определения уровня Сергея Васильевича Ряховского;
- тест оценки коммуникативных умений А.А. Карелина.

Развивающий блок содержит в себе специально разработанную программу, направленную на развитие коммуникативных умений старших школьников.

Основной целью данного блока является создание психолого-педагогических условий развития и формирования оптимального уровня коммуникативных умений старших школьников..

В своей работе мы использовали специально разработанный комплекс игр и упражнений, направленных на развитие и формирование оптимального уровня коммуникативных умений старших школьников..

Аналитический блок – повторное проведение пакета диагностик с применением мат.статистики (Т-критерия Вилкоксона). В своей работе мы сравниваем показатели уровней развития коммуникативных умений старших школьников до и после прохождения специальной программы.

В итоге по проведённым мероприятиям мы сможем проследить реализацию цели по оптимизации и профилактики уровня сформированности коммуникативных умений старших школьников.

Таким образом, нами проведено теоретическое обоснование модели формирования коммуникативных умений старших школьников. с применением методов целеполагания и моделирования. Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих

параграфах, было разработано дерево целей, отражающее уровни работы в исследовании, была сконструирована модель психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников, отображающая связь блоков программы, их зависимость друг от друга и этапы выполнения.

Выводы по главе 1

Общение является основной сферой проявления человеческих эмоций, необходимым условием формирования психологических свойств личности, ее сознания и самосознания. В настоящее время идея единства общения и коммуникации является общепризнанной точкой зрения, вместе с тем характер этой связи понимается учеными неодинаково. Общение – понятие более широкое, коммуникация является лишь одной из сторон общения, которая имеет свою специфику.

В подростковом возрасте взаимоотношения со сверстниками находятся на первом месте. Общение со сверстниками прямым или косвенным образом влияет на развитие подростка как личности. Система взаимоотношений с социальной средой определяет направленность психологического развития подростка. Своеобразие развития состоит в том, что подросток включается в новую систему отношений и общения со сверстниками, занимая среди них новое место и выполняя новые функции.

Нами проведено теоретическое обоснование модели развития коммуникативных умений старших школьников с применением методов целеполагания и моделирования. Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, было разработано дерево целей, отражающее уровни работы в исследовании, была сконструирована модель психолого-педагогического формирования

коммуникативных умений старших школьников, отображающая связь блоков программы, их зависимость друг от друга и этапы выполнения.

Глава 2. Организация исследования формирования коммуникативных умений старших школьников

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования коммуникативных умений старших школьников проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме развития коммуникативных умений старших школьников, определение возрастных особенностей проявления коммуникативных умений. Были подобраны методики с учетом возрастных характеристик испытуемых и темы исследования.

2. Теоретический этап. На этом этапе осуществлялось теоретическое изучение проблемы исследования, использовался прием моделирования и целеполагания.

3. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка и анализ полученных результатов. Была проведена психодиагностика испытуемых по трем методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

4. Контрольно-обобщающий: математико-статистическая обработка экспериментальных данных с применением T-критерия Вилкоксона, проверка гипотезы, разработка рекомендаций, оформление работы.

В исследовании формирования коммуникативных умений старших школьников были использованы следующие методы и методики:

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

1) Теоретический: изучение, анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, использование методов моделирования и целеполагания;

2) Эмпирический: проведение констатирующего и формирующего эксперимента, тестирование по методикам:

- методика определения коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина;
- методика определения уровня С.В. Ряховского;
- тест оценки коммуникативных умений А.А. Карелина.

3) Математико-статистический: критерий Т-Вилкоксона.

Методы психологии-совокупность способов и приемов изучения психических явлений.

Анализ(от греч. analysis — разложение, расчленение) — рассмотрение, изучение ч.-л., основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, определении входящих в целое элементов, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Характерной особенностью психологического анализа является то, что объектом его изучения является психическая реальность, психические процессы, состояния, свойства человека. А также различные социально-психологические явления, возникающие в группах, коллективах: мнения, общение, взаимоотношения, конфликты, лидерство и др. [68].

Методологической основой психологического анализа могут выступать философские системы, общенаучные принципы познания, а также общепсихологические положения о субъекте, связи внутреннего и внешнего, специфичности психологических закономерностей, которым подчинен тот или иной вид деятельности [3, с.27].

Метод эксперимента(англ. experimentalmethod) состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента - испытуемые. Применение метода эксперимента целесообразно в тех случаях,

когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [З,с.259].

Констатирующий эксперимент выявляет факты, закономерности, сложившиеся в ходе развития человека.

Формирующий эксперимент выявляет закономерности, условия, психологические механизмы развития определенных качеств, способностей, свойств путем активного их формирования.

Тест (англ. test)— стандартизированная методика психологического измерения, предназначенная для диагностики выраженности психических свойств или состояний у индивида при решении практических задач. Тест представляет собой серию кратких испытаний (задач, вопросов, ситуаций и пр.). Как правило, показатели выполнения теста (иногда их можно называть «показателями успешности») выражаются в относительных величинах: за единицу часто принимается та или иная мера вариативности индивидуальных данных. Результаты выполнения тестовых заданий являются индикаторами психических свойств или состояний [66, с.93].

«Коммуникативные и организаторские склонности»

В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)

В профессиях, которые по своему содержанию связаны с активным взаимодействием человека с другими людьми, в качестве стержневых выступают коммуникативные и организаторские способности, без которых не может быть обеспечен успех в работе. Главное содержание деятельности работников таких профессий - руководство коллективами, обучение, воспитание, культурно-просветительское и бытовое обслуживание людей и т.д. По результатам ответов испытуемого появляется возможность выявить качественные особенности его коммуникативных и организаторских склонностей.

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Тест В.С. Ряховского. Методика оценки уровня общительности

Понадобится: для оценки уровня общительности, коммуникативных способностей кандидатов.

Описание

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности Ряховского содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Испытуемому необходимо отвечать на вопросы, используя три варианта ответов: «Да», «Иногда» и «Нет».

Инструкция

Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «Да», «Нет», «Иногда» и поставьте в соответствующий столбец отметку X.

Тест оценки коммуникативных умений

А.А.Карелин

Шкалы: уровень развития коммуникативных умений

Назначение теста

Понятие "коммуникативные умения" включает в себя оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т.д. Методика предназначена для проверки этих качеств .

Инструкция к тесту

"Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком – будь то Ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник".

Назначение T-критерия Вилкоксона. Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы

определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Таким образом, на этапе организации опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического развития коммуникативных навыков старших школьников мы определили и обосновали этапы, методы и методики исследования.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

- 1) Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование;
- 2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:
 - методика определения коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина;
 - методика определения уровня Сергея Васильевича Ряховского;
 - тест оценки коммуникативных умений А.А. Карелина.

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании приняли участие учащиеся 10 «б» класса МОУ СОШ №53 г.Челябинска, в количестве 25 человек. Для осуществления психолого-педагогического исследования мы использовали 3 (три) психодиагностические методики, направленные на изучение коммуникативных умений старших школьников.

Характеристика класса: класс сформирован в 2016 году. В классе большое количество детей с ярко выраженным сангвинистическим темпераментом, и в то же время есть достаточное количество не менее ярких холериков и флегматиков. Сочетание этих типов темперамента в одном

коллективе создаёт определённые трудности в работе учителя. Многие дети эмоционально уравновешены. Необходимо отметить, что дети достаточно высокоразвиты интеллектуально, внимательны, у них хорошая память, сформирована речь, у них наблюдается положительный характер учебной мотивации. Многие дети имеют ярко выраженную индивидуальность, ясное яркое мышление. Неудачных по учебе в классе нет, 5 детей учатся на «3, 4», 16 человек учатся на «4 и 5», 4 ребенка – отличников.

Многие дети в коллективе дружелюбны, добры. Возникают мелкие конфликты, крупных ссор за учебный год не было. У большинства детей (17 человек) отмечается стремление участвовать как в командных, так и в индивидуальных соревнованиях. При этом дети эмоционально переживают и успех, и неудачу. В основном дети легко идут на контакт. Большинство любит общаться и стремится к общению. Есть ребята-лидеры (3 человека). У детей отмечается большой интерес к музыке, компьютеру, танцам, спорту. Среди любимых учебных предметов выделяют физкультуру, изобразительное искусство, математику, русский язык, окружающий мир, математику. Класс с дополнительно посещает занятия по внеурочной деятельности. Родители учащихся принимают активное участие в жизни класса, помогают с организацией внешкольной групповой деятельности.

14 человек живут в полных семьях (мама, папа), у 10 есть старшие/младшие братья или сестры. 6 человек живут в неполных семьях (воспитываются только мамой или мамой и бабушкой). Все семьи материально обеспечены.

Результаты диагностики «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС) на констатирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 3.

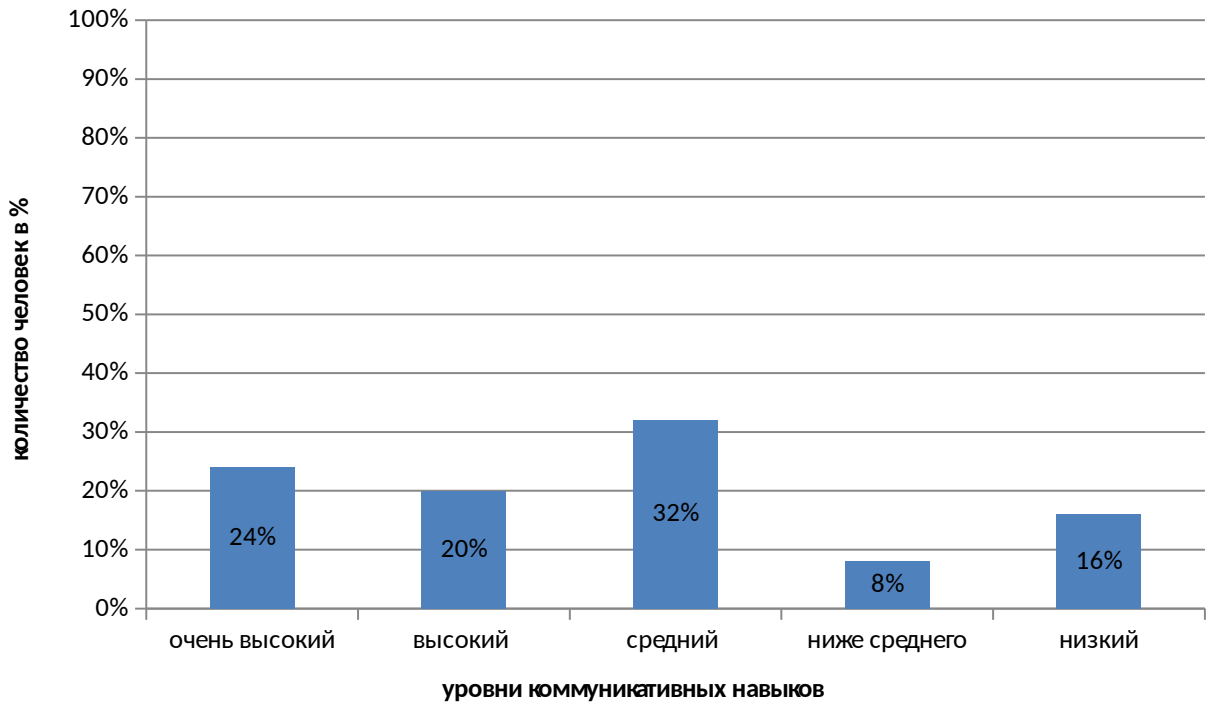


Рисунок 3 – Распределение уровней коммуникативных навыков среди испытуемых по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС) на констатирующем этапе эксперимента

Из рисунка 3 мы видим, что:

У 24% (6 человек) очень высокий уровень коммуникации. Такие подростки легко находят общий язык с новыми людьми. Не теряют самообладание в незнакомых ситуациях.

У 20% (5 человек) высокий уровень коммуникативных навыков. Такие дети легко могут поддержать беседу, не боятся незнакомых ситуаций. Легко выступают на сцене и участвуют в массовых мероприятиях.

У 32% (8 человек) средний уровень коммуникативных навыков. Такие ребята теряют самообладание в стрессовых ситуаций, у них несколько нарушена адаптация в незнакомой обстановке или ситуации.

У 8% (2 человека) уровень коммуникативных навыков ниже среднего. Им тяжело находиться в незнакомой обстановке. Им достаточно сложно находить общий язык с незнакомыми людьми.

У 16% (4 человека) низкий уровень коммуникативных навыков. Они испытывают сильное эмоциональное напряжение в незнакомой обстановке с новыми людьми.

Результаты диагностики Теста Ряховского «Методика оценки уровня общительности» на констатирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 4.

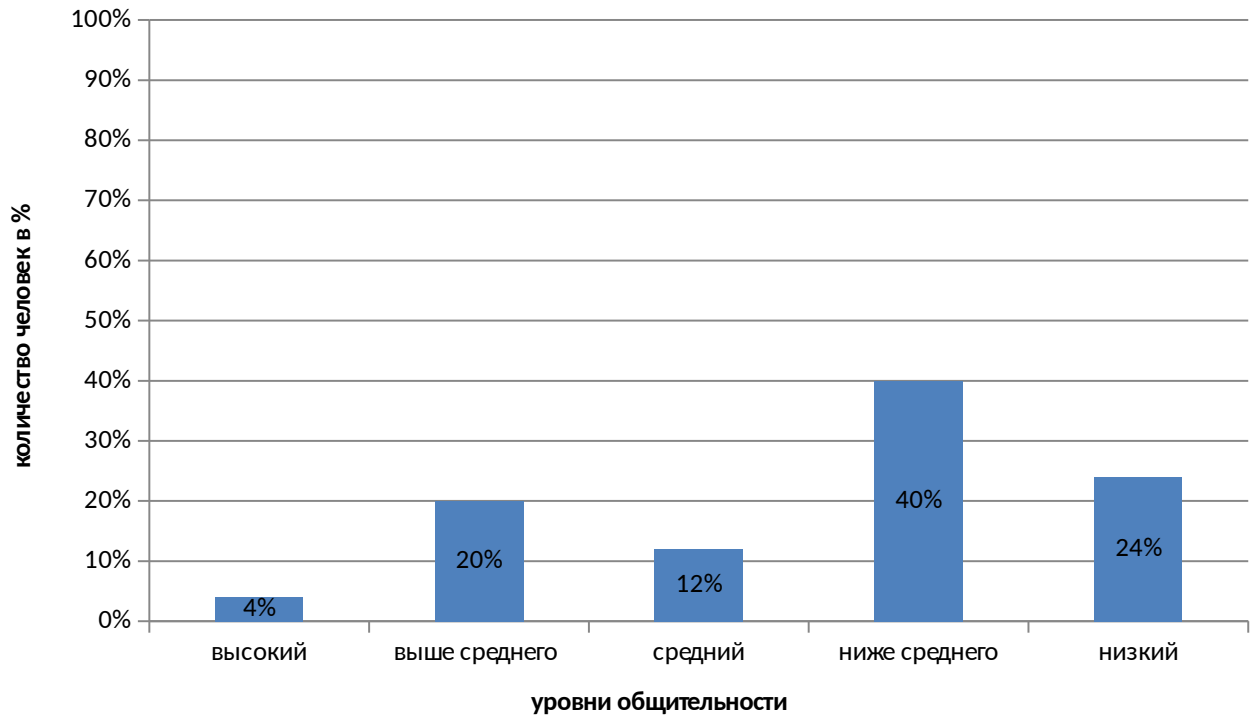


Рисунок 4 – Распределение уровней общительности среди испытуемых по методике тест Ряховского «Методика оценки уровня общительности» на констатирующем этапе эксперимента

Из рисунка 4 мы видим, что:

У 4% (1 человек) высокий уровень общительности. Такие подростки обычно всегда в курсе всех дел. Они любят принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у них мигрень или даже хандру. Охотно берут слово по любому вопросу, даже если имеют о нем поверхностное представление. Всюду чувствуют себя в своей тарелке. Берутся за любое дело, хотя не всегда могут успешно довести его до конца. По этой самой причине учителя и одноклассники относятся к ним с некоторой опаской и сомнениями.

У 20% (5 человек) уровень общительности выше среднего. Такие ребята весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Они любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомятся с новыми людьми. Любят бывать в центре внимания, никому не отказывают в просьбах, хотя не всегда могут их выполнить. Вспыльчивые, но быстро отходят. Чего им недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании они могут себя заставить не отступить.

У 12% (3 человек) средний уровень общительности. У таких старших школьников нормальная коммуникабельность. Они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идут навстречу с новыми людьми. В то же время не любят шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у них явное раздражение.

У 40% (10 человек) уровень общительности ниже среднего. Такие подростки общительны и в незнакомой обстановке чувствуют себя достаточно уверенно. Новые проблемы их не пугают. И все же с новыми людьми сходятся с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно. В высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания.

У 24% (6 человек) низкий уровень общительности. Такие дети замкнуты, неразговорчивы, предпочитают одиночество, поэтому у них мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают их в панику, то надолго выводят из равновесия.

Результаты теста оценки коммуникативных умений А.А.Карелин на констатирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 5.

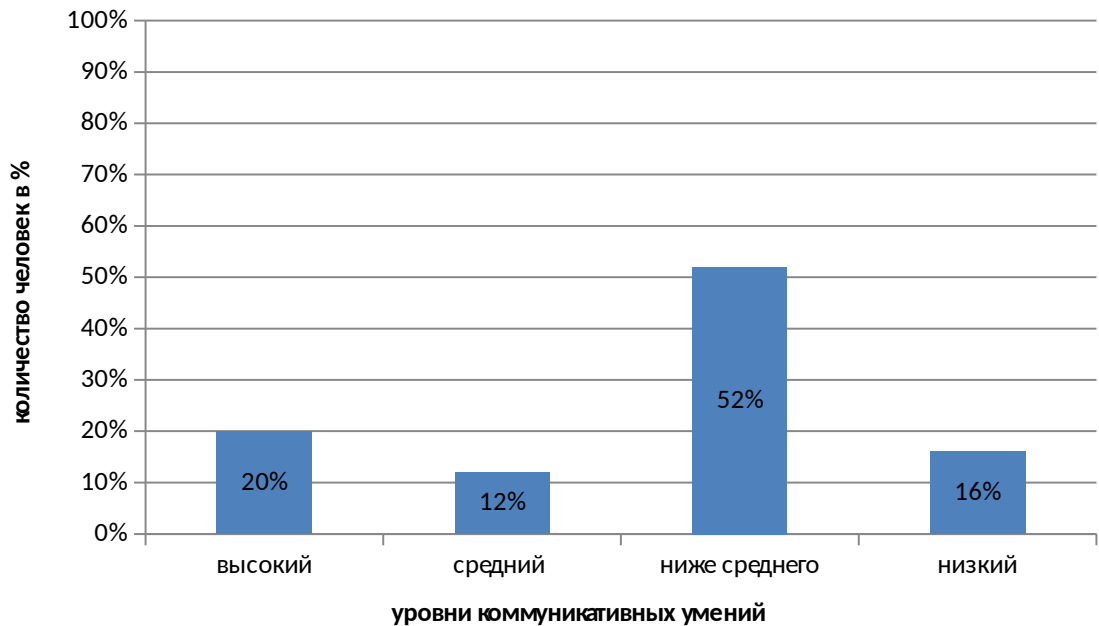


Рисунок 5 – Распределение уровней коммуникативных умений среди испытуемых по методике тест оценки коммуникативных умений А.А.Карелин на констатирующем этапе эксперимента

Из рисунка 5 мы видим, что:

У 20% (5 человек) высокий уровень коммуникативных умений. Такие подростки отличные собеседники. Они умеют слушать. Их стиль общения может стать примером для окружающих.

У 12% (3 человека) средний уровень коммуникативных умений. Такие ребята хорошие собеседники, но иногда отказывают партнеру в полном внимании. Следует повторять вежливо его высказывания, давать ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливать свой темп мышления к речи собеседника и можно быть уверенными, что общаться с таким человеком будет еще приятнее.

У 52% (13 человек) уровень коммуникативных умений ниже среднего. Таким ребятам присущи некоторые недостатки. Они критически относятся к высказываниям. Им недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, следует избегать поспешных выводов, не заострять внимание на манере говорить, не притворяться, не искать скрытый смысл сказанного, не монополизировать разговор.

У 16% (4 человека) низкий уровень коммуникативных умений. Такие ребята обычно плохие собеседники. Им необходимо работать над собой и учиться слушать.

Таким образом, мы видим из полученных результатов, что у 4% (1 человек) высокий уровень общительности. У 20% (5 человек) уровень общительности выше среднего. Такие ребята весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Они любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. У 12% (3 человек) средний уровень общительности. У таких старших школьников нормальная коммуникабельность. У 40% (10 человек) уровень общительности ниже среднего. Такие подростки общительны и в незнакомой обстановке чувствуют себя достаточно уверенно. У 24% (6 человек) низкий уровень общительности. Такие дети замкнуты, неразговорчивы, предпочитают одиночество, поэтому у них мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают их в панику, то надолго выводят из равновесия.

Обобщая полученные результаты, мы можем сделать вывод, что старшие школьники нуждаются в прохождении программы по развитию коммуникативных навыков.

Выводы по второй главе

На этапе организации опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического развития коммуникативных навыков старших школьников мы определили и обосновали этапы, методы и методики исследования.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

1) Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование;

2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- методика определения коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина;
- методика определения уровня Сергея Васильевича Ряховского;
- тест оценки коммуникативных умений А.А. Карелина.

В исследовании приняли участие учащиеся 10 «б» класса МОУ СОШ №53 г.Челябинска, в количестве 25 человек. Для осуществления психолого-педагогического исследования мы использовали 3 (три) психодиагностические методики, направленные на изучение коммуникативных умений старших школьников.

При проведении констатирующего эксперимента мы видим из полученных результатов, что у 4% (1 человек) высокий уровень общительности. У 20% (5 человек) уровень общительности выше среднего. Такие ребята весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Они любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. У 12% (3 человек) средний уровень общительности. У таких старших школьников нормальная коммуникабельность. У 40% (10 человек) уровень общительности ниже среднего. Такие подростки общительны и в незнакомой обстановке чувствуют себя достаточно уверенно. У 24% (6 человек) низкий уровень общительности. Такие дети замкнуты, неразговорчивы, предпочитают одиночество, поэтому у них мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают их в панику, то надолго выводят из равновесия.

Обобщая полученные результаты, мы можем сделать вывод, что старшие школьники нуждаются в прохождении программы по развитию коммуникативных навыков.

Глава 3. Результаты опытно-экспериментального исследования формирования коммуникативных умений старших школьников

3.1. Организация и проведение программы формирования коммуникативных умений старших школьников

После проведения первичной диагностики и выявления уровней развития коммуникативных умений старших школьников была сформирована группа из учащихся, прошедших тестирование, которые имеют неблагоприятный уровень развития коммуникативных умений, а значит, нуждаются в специальной работе по формированию оптимального уровня развития коммуникативных умений.

Для формирования нормального уровня развития коммуникативных умений нами была разработана модель психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников.

Программа проходила в рамках реализации модели психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников. Данная программа направлена на психолого-педагогическое формирование коммуникативных умений; обучение приемам межличностного общения; повышение уверенности в себе и эмоциональной устойчивости у учащихся; развитие навыков, направленных на повышение результативности деятельности; коррекцию мотивов общения.

Актуальность выбранной программы. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста, поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение.

Цель программы: развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем мире.

Задачи:

закреплять навыки бесконфликтного общения на разных уровнях;

мотивировать учащихся на обращение к внутреннему миру, анализу собственных поступков;

развивать позитивную моральную позицию по отношению к окружающему миру, другим людям, к себе.

Организационно – методические требования к проведению занятий:

Категория учащихся, для которой предназначена эта программа: экспериментальная группа учащихся десятого класса прошедшими тестирование.

Условия формирования группы: констатирующий этап эксперимента, беседа с учителями учащихся, с психологом.

Численность группы: 25 человек (10 Б класс).

Продолжительность: 8 занятий по 40 минут.

Основные методы и приемы:

- беседа;
- ролевая игра;
- упражнения по межличностной коммуникации;
- дыхательные и двигательные упражнения;
- методы самовыражения (в рисунке, в создании образа).

Конспекты занятий

(полный конспект см. в прил.3)

Занятие № 1.

Цель: знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе, развитие навыков правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.

Упражнение 1.

Разминка «Веселое приветствие».

Цель: разогреть группу, работа над сплочением.

Упражнение 2 «Правила работы»

Цель: Для того чтобы всем было комфортно работать в группе, необходимо принять правила.

Упражнение 3. «Дождь»

Цель: разогреть участников, улучшить их эмоциональный фон.

Упражнение 4 «Интервью»

Цель: улучшить контакт с детьми, создает в группе атмосферу открытости и честности. Игра дает соответствующий эффект особенно в том случае, когда дети ведут себя неуверенно или беспокойно.

Занятие 2

Цель: дать детям возможность осознать ценность и уникальность личности каждого подростка; развивать навыки самопознания и принятия самого себя.

Упражнение 1 «Колокол»

Цель: разминка

Упражнение 2 «Что я знаю о себе?»

Цель: Необходимость показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.

Упражнение 3 «Кто я?»

Цель: осознать свою индивидуальность и уникальность.

Упражнение 4 «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Занятие 3 «Я в мире людей»

Цель: развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Упражнение 1 «Клубочек»

Цель: разминка.

Упражнение 2 «Доброе животное»

Цель: сплочение группы, формирование единства.

Упражнение 3 «Солнце и ветер»

Цель: анализ притчи.

Упражнение 4 «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Занятие 4 «Поведение и культура»

Цель: стимулировать поведенческие изменения, обучать индивидуализированным приемам межличностного общения.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: разминка.

Упражнение 2 «Массаж по кругу»

Цель: разминка, формирование доверительных отношений.

Упражнение 3 «Ворвись в круг»

Цель: снятие напряжения, ощущение собственной силы.

Упражнение 4. «Подарок»

Цель: эмоциональное расслабление, развитие фантазии, эмпатии.

Упражнение 5. «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Занятие 5. «Общение в моей жизни»

Цель: дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

Упражнение 1. Приветствие

Цель: начать тренинговый день.

Упражнение 2 «Дыхание»

Цель: снятие напряжения.

Упражнение 3. «Пустой стул»

Цель: развитие общения, развитие понимания невербального общения.

Упражнение 4. «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Занятие 6. «Общение и уважение»

Цель: формировать навыки эффективного повседневного общения, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: начать тренинговый день.

Упражнение 2 «Я рад общаться с тобой»

Цель: разминка.

Упражнение 3. «Расшифруй слово»

Цель: работа по теме занятия.

Упражнение 4. «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Занятие 7. «Конфликт — неизбежность или...»

Цель: обучать детей поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: начать тренинговый день.

Упражнение 2 «Рубка дров»

Цель: дыхательная гимнастика.

Упражнение 3. «Толкни без слов»

Цель: работа по анализу ощущений, возникающих в конфликтах.

Упражнение 4. «Ситуация»

Цель: обучение поведению в конфликтных ситуациях.

Упражнение 5. «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Занятие 8. «На пути к гармонии...»

Цель: закрепить полученные знания.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: начать тренинговый день.

Упражнение 2 «Спасибо, что ты рядом»

Цель: формирование сплоченности, доброжелательных отношений.

Упражнение 3. «Закончи предложение»

Цель: анализ своего внутреннего состояния.

Упражнение 4. «Коммуникация»

Цель: анализ своих реакций.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: закончить тренинг.

Таким образом, на основе полученных результатов проведенного констатирующего эксперимента нами была разработана и проведена программа психолого-педагогического развития коммуникативных умений старших школьников в соответствии со здоровье сберегающими технологиями, особенностями развития. В программе был использован комплекс упражнений и приемов, направленный на повышение уровня коммуникативных навыков, на общее повышение эмоционального состояния, повышение качества межличностных отношений.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

В исследовании принимали участие учащиеся 10 «б» класса МОУ СОШ № 53, в количестве 25 человек.

На момент проведения исследования школу посещали 25 человек. Среди обследованных 10 мальчиков и 15 девочек.

Для определения эффективности проделанной развивающей работы, нами был использован тот же диагностический пакет методик, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Результаты диагностики «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС) на формирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 6.

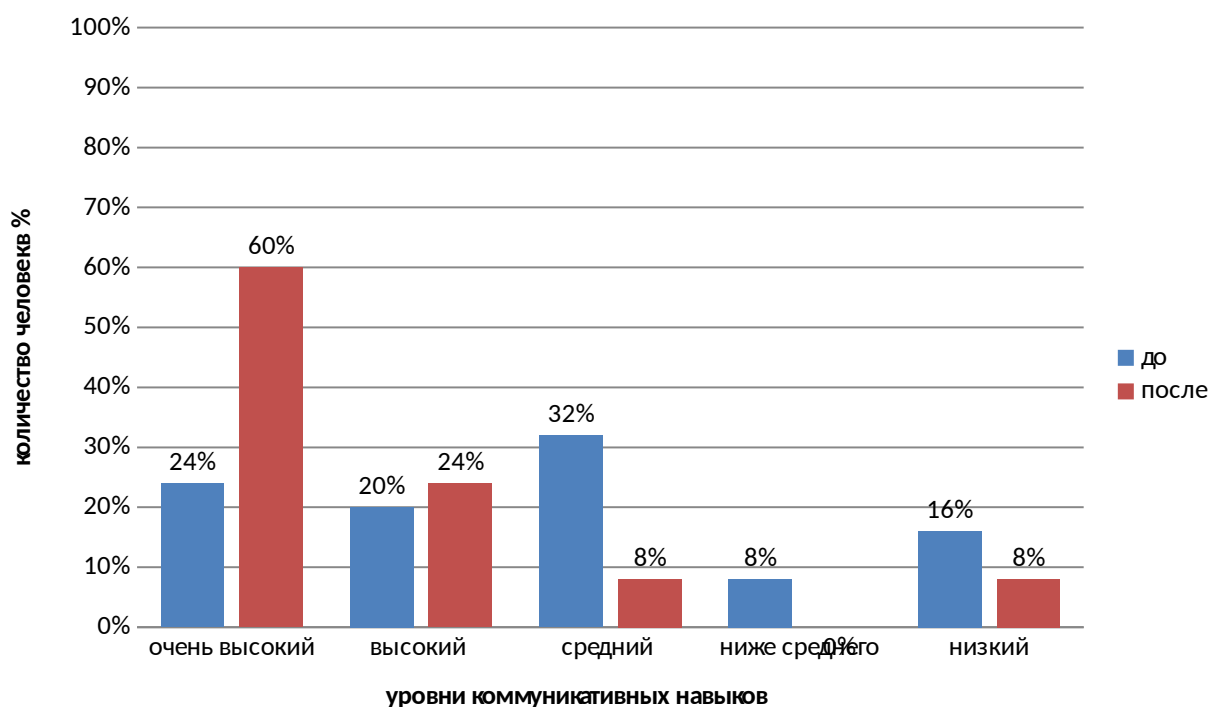


Рисунок 6 – Распределение уровней коммуникативных навыков среди испытуемых по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС) до и после эксперимента

Из рисунка 6 мы видим, что:

До эксперимента у 24% (6 человек) был выявлен очень высокий уровень коммуникации, после прохождения эксперимента этот уровень вырос до 60% (15 человек). Подростки стали гораздо легче находить общий язык с новыми людьми. Чувствуют эмоциональный комфорт в незнакомых ситуациях или с новыми людьми.

У 20% (5 человек) до эксперимента был выявлен высокий уровень коммуникативных навыков, после он вырос до 24% (6 человек). Детям стало легче поддержать беседу, найти общие темы для разговора, гораздо меньше боятся незнакомых ситуаций. Легко выступают на сцене и участвуют в массовых мероприятиях.

У 32% (8 человек) до эксперимента был выявлен средний уровень коммуникативных навыков, после он снизился до 8% (2 человек). Ребята стали меньше терять самообладание в стрессовых ситуациях, у них снизились проявления нарушений адаптации в незнакомой обстановке или ситуации.

У 8% (2 человека) до эксперимента был выявлен уровень коммуникативных навыков ниже среднего. Им было тяжело находиться в незнакомой обстановке. Им также было достаточно сложно находить общий язык с незнакомыми людьми. После прохождения эксперимента этот уровень не выявлен.

У 16% (4 человека) до эксперимента был выявлен низкий уровень коммуникативных навыков, после этот показатель снизился до 8% (2 человек). Они все еще испытывают сильное эмоциональное напряжение в незнакомой обстановке с новыми людьми.

Результаты диагностики Теста Ряховского «Методика оценки уровня общительности» на формирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 7.

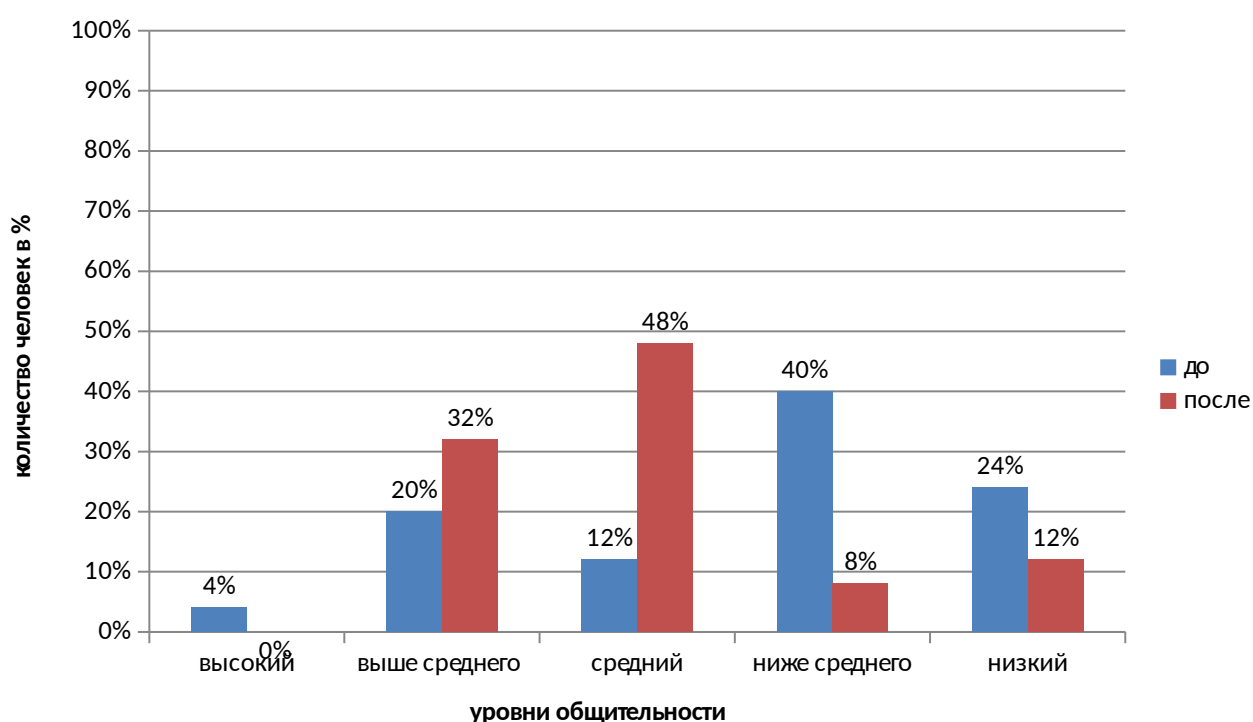


Рисунок 7 – Распределение уровней общительности среди испытуемых по методике тест Ряховского «Методика оценки уровня общительности» до и после эксперимента

Из рисунка 7 мы видим, что:

У 4% (1 человек) до эксперимента был выявлен высокий уровень общительности, после участия в эксперименте этот уровень стал 0%. Ребята любят принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у них беспокойство. Охотно берут слово по любому вопросу, даже если имеют о нем поверхностное представление. Берутся за любое дело, хотя не всегда могут успешно довести его до конца.

У 20% (5 человек) до эксперимента был выявлен уровень общительности выше среднего, после прохождения программы этот уровень возрос до 32% (8 человек). Такие ребята стали более общительными. Они стали более любопытными, разговорчивыми, внимательными к собеседнику. Стали более открытыми для новых знакомств. По-прежнему вспыльчивые, но быстро отходят. Они стали более усидчивыми, терпеливыми при столкновении с серьезными проблемами. При желании они могут себя заставить не отступать.

У 48% (12 человек) до эксперимента был выявлен средний уровень общительности, после прохождения программы этот уровень снизился до 8% (2 человек). У таких старших школьников остается нормальная коммуникабельность. Они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. Не любят шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у них явное раздражение.

У 40% (10 человек) до эксперимента был выявлен уровень общительности ниже среднего, после он стал 8% (2 человека). Такие подростки общительны и в незнакомой обстановке чувствуют себя достаточно уверенно. Новые проблемы их не пугают. И все же с новыми людьми сходятся с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно. В высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания.

У 24% (6 человек) до эксперимента был выявлен низкий уровень общительности, после эксперимента он снизился до 12% (3 человек). Такие дети все еще остаются замкнутыми и неразговорчивыми, предпочитают одиночество. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают их в панику, то надолго выводят из равновесия.

Результаты теста оценки коммуникативных умений А.А.Карелин на формирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 8.

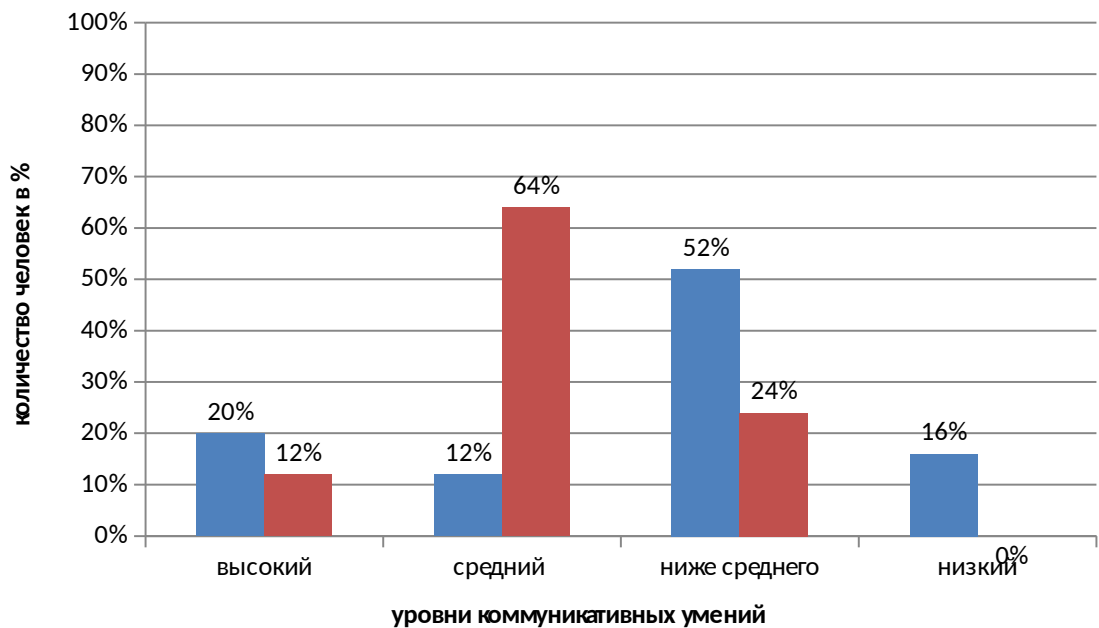


Рисунок 8 – Распределение уровней коммуникативных умений среди испытуемых по методике тест оценки коммуникативных умений А.А.Карелин до и после эксперимента

Из рисунка 8 мы видим, что:

У 20% (5 человек) до эксперимента был выявлен высокий уровень коммуникативных умений, после этот показатель снизился до 12% (3 человек). Такие подростки отличные собеседники. Они научились более внимательно слушать. Их стиль общения может стать примером для окружающих.

У 12% (3 человека) до эксперимента был выявлен средний уровень коммуникативных умений, после участия в программе он вырос до 64% (16 человек). Такие ребята хорошие собеседники, но иногда отказывают партнеру в полном внимании. Они научились приспособливать свой темп мышления к

речи собеседника, стали более вежливыми и терпеливыми к своим собеседникам.

У 52% (13 человек) до эксперимента был выявлен уровень коммуникативных умений ниже среднего, после эксперимента он стал 24% (6 человек). Они менее критически стали относиться к высказываниям. Им все еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, следует избегать поспешных выводов, не заострять внимание на манере говорить, не притворяться, не искать скрытый смысл сказанного, не монополизировать разговор.

У 16% (4 человека) до эксперимента был выявлен низкий уровень коммуникативных умений, после низкого уровня выявлено не было.

Таким образом, мы выявили, что коррекционно-развивающая программа оказалась эффективна, исходя из сравнения полученных данных.

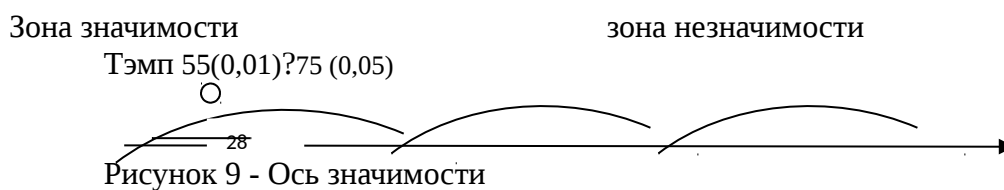
В результате реализации программы психолого-педагогического развития коммуникативных навыков старших школьников произошел рост уровней коммуникативных навыков у учеников 10Б класса.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики диагностики методики определения коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина (см. в прил. 4).

Сформулируем гипотезы:

H_1 : Интенсивность сдвигов на повышение уровней коммуникативных навыков превосходит интенсивности сдвигов в сторону понижения.

H_0 : Интенсивность сдвигов на понижение уровней коммуникативных навыков превышает интенсивность сдвигов в сторону повышения.



В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 28$, при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что уровень коммуникативных умений изменяется.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики определения уровня С.В. Ряховского (см. в прил. 4).

Сформулируем гипотезы:

H_1 : Интенсивность сдвигов на повышение уровней коммуникативных навыков не превосходит интенсивности сдвигов в сторону понижения.

H_0 : Интенсивность сдвигов на понижение уровней коммуникативных навыков превышает интенсивность сдвигов в сторону повышения.

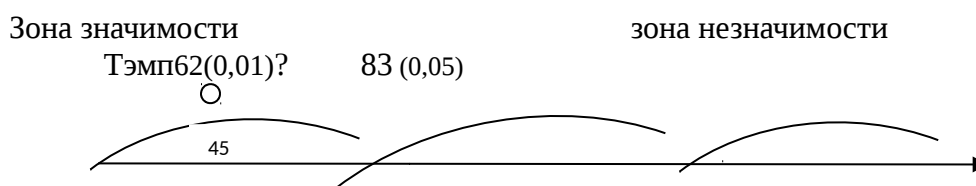


Рисунок 10 - Ось значимости

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 45$, при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что уровень коммуникативных умений изменяется.

Для проверки выдвинутой гипотезы был использован Т-критерий Вилкоксона, сопоставлены показатели методики тест оценки коммуникативных умений А.А. Карелина(см. в прил. 4).

Сформулируем гипотезы:

H_1 : Интенсивность сдвигов на повышение уровней коммуникативных навыков не превосходит интенсивности сдвигов в сторону понижения.

H_0 : Интенсивность сдвигов на понижение уровней коммуникативных навыков превышает интенсивность сдвигов в сторону повышения.

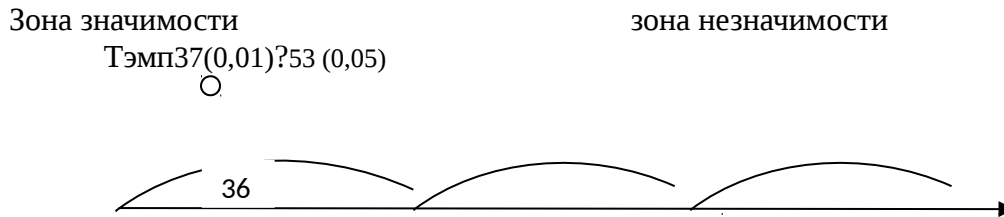


Рисунок 11 - Ось значимости

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости (Тэмп = 36, при погрешности в 1%), и мы можем сделать вывод, что уровень коммуникативных умений изменяется.

Таким образом, анализируя полученные результаты, мы можем проследить изменения уровня коммуникативных умений у старших школьников: До эксперимента у 24% (6 человек) был выявлен очень высокий уровень коммуникации, после прохождения эксперимента этот уровень вырос до 60% (15 человек). Подростки стали гораздо легче находить общий язык с новыми людьми. Чувствуют эмоциональный комфорт в незнакомых ситуациях или с новыми людьми. У 20% (5 человек) до эксперимента был выявлен высокий уровень коммуникативных навыков, после он вырос до 24% (6 человек). Детям стало легче поддержать беседу, найти общие темы для разговора, гораздо меньше боятся незнакомых ситуаций. Легко выступают на сцене и участвуют в массовых мероприятиях. У 32% (8 человек) до эксперимента был выявлен средний уровень коммуникативных навыков, после он снизился до 8% (2 человек). Ребята стали меньше терять самообладание в стрессовых ситуациях, у них снизились проявления нарушений адаптации в незнакомой обстановке или ситуации. У 8% (2 человека) до эксперимента был выявлен уровень коммуникативных навыков ниже среднего. Им было тяжело находиться в незнакомой обстановке. Им также было достаточно сложно находить общий язык с незнакомыми людьми. После прохождения эксперимента этот уровень не выявлен. У 16% (4 человека) до эксперимента был выявлен низкий уровень коммуникативных навыков, после этот показатель снизился до 8% (2 человек). Они все еще

испытывают сильное эмоциональное напряжение в незнакомой обстановке с новыми людьми.

После реализации программы происходит качественное изменение уровня коммуникативных умений, что подтверждается повышением показателей высокого и повышенного уровней коммуникативных умений и понижением показателей низкого уровня коммуникативных умений. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников (Тэмп=28, Тэмп=45, Тэмп=36 при погрешности в 1%) и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации для учителей, родителей и учеников по формированию коммуникативных умений старших школьников

Из изученного материала и проведенного формирующего эксперимента мы разработали рекомендации для учителей и родителей по психолого-педагогическому развитию коммуникативных умений старших школьников:

Чтобы избавиться от угрюмого или надменного выражения лица, по утрам перед зеркалом «покажите себе язык», улыбнитесь. Стоп! Именно такое, а не «казенное» выражение лица должно быть у вас в течение дня.

Деликатно приглядывайтесь к лицам случайных попутчиков в транспорте, пытаясь «читать» их настроение; вообразите, как изменились бы их лица в веселье, гневе.

Если вы не умеете ответить «нет», не обижая, и из-за этого идете против своего желания, то развивайте в себе актерские навыки, способность чуть-чуть дурачиться, создавая оттяжку, за время которой складывается наилучшая формулировка ответа. Дайте понять, что для отказа есть веские причины: «Поверьте, это не мой каприз, рад бы, но не смогу».

Систематически практикуйте свое умение вступать в контакт с незнакомыми людьми (особенно с неприветливыми), например, спрашивайте дорогу. Стремитесь при этом задавать вопросы таким тоном, чтобы собеседнику было приятно вам ответить.

Заранее продумав какую-либо индифферентную тему, заговорите с человеком, с которым находитесь в натянутых отношениях (но формально сохранившихся). Сумейте вести беседу так, чтобы с вашей стороны демонстрировалось доброжелательство. Старайтесь смотреть в глаза собеседнику.

Упражняйтесь перед зеркалом (диалоги с собой, пересказ историй, анекдотов), с целью устранить излишнюю жестикуляцию, привычные неэстетические движения, угрюмое выражение лица.

Отрабатывайте быстроту речевой реакции с помощью телевизора: попытайтесь мгновенно остроумно комментировать спортивный матч (звук предварительно отключите), отдельные сцены.)

чтобы те попытались следовать этим условиям в течение, по крайней мере, двух недель.

Общие рекомендации:

1. Научитесь замечать реальность и того, с кем общаетесь.

Развить в себе внимательность можно постепенно, выполняя каждый день такое упражнение:

Сядьте удобно и попробуйте сконцентрироваться только на том, что вы слышите. Достаточно будет и пары минут для выполнения. Сначала будет слышен просто шум, а потом вы начнёте выделять отдельные звуки и понимать, откуда они доносятся.

Следующий шаг состоит в том, чтобы всё внимание направить на то, что вы видите. Мысленно отмечайте каждый предмет, будь то стул или завалявшийся гвоздик.

Теперь пару минут концентрируйтесь на своих ощущениях и мыслях. Прочувствуйте каждую часть тела, обратите внимание на каждую возникающую в голове мысль.

2. Читайте книги, которые интересные для вас, и с помощью которых вы сможете расширить свой кругозор.

Это, помимо новых знаний, поспособствует запоминанию новых слов и умению строить грамматически правильные предложения. Вы сможете поддержать любую беседу, или, в крайнем случае, перевести на тему, в которой хорошо ориентируетесь. Прочитав какую-либо книгу, попробуйте пересказать её вкратце, записывая себя на диктофон. Во время прослушивания обратите внимание, каким образом делаете паузы, какие слова-паразиты наиболее часто встречаются и как вообще звучит ваша речь. Что хотелось бы изменить, чтобы слушать было интереснее и приятнее?

3. Язык тела.

Попробуйте ощутить, комфортно ли в вашей позе и попробуйте её сменить на другую, прислушиваясь к внутренним изменениям. Изучите, какие жесты располагают к себе и говорят об открытости и старайтесь как можно чаще их использовать. Попрактикуйте улыбку перед зеркалом, чтобы она не выглядела искусственной или оскалом, а чтобы была приятна. Старайтесь как можно чаще улыбаться, и со временем вы заметите, как меняется внутренний настрой и ваше отношение к жизни.

4. Упражнение «Перевоплощение».

Подумайте о своём любимом герое, из сказки, мультика, фильма, или просто человеке, на которого хочется быть похожим. Вспомните в деталях всё, что вас так в нём привлекает, и войдите в образ, пробуя воспроизвести его характер. Пройдитесь по комнате, что-то рассказывая с его интонацией и манерой поведения, используя такие же жесты, взгляд, слова. Прочувствуйте себя совсем в другой роли, и затем выпишите на листе свои мысли и ощущения. В будущем вы вполне можете опираться на них, вспоминая прожитую роль.

5. Фантазирование о не знакомом человеке.

Когда вы находитесь в общественном месте, выберите одного человека, и попробуйте придумать его историю жизни. Какой он по характеру, как живёт, как смеётся, кем работает и каким образом строит отношения? Отвернитесь и вспомните его черты лица, во что одет, а потом посмотрите и проверьте, что упустили в образе.

6.Посещайте выставки, какие-либо культурные мероприятия, ходите в музеи.

Находясь в таких местах, просто невозможно будет не завязать с кем-то даже самый непринуждённый разговор. Просто попробуйте спросить у кого-то мнение об экспозиции, либо поделитесь своим восхищением или другой реакцией на картину. И так с каждым разом будет всё больше опыта в построении разговора, своих ощущениях.

Помимо того, что это поможет расширить ваш кругозор и поднять самооценку, так ещё и повысит интерес к жизни, ведь творчество вдохновляет и помогает раскрыть потенциал. Если выставки и музеи не интересны, займитесь каким-то видом спорта. Это очень сближает и помогает найти единомышленников, с которыми намного проще начать беседу.

7.Как научиться коммуникабельности, если не практиковать и не оттачивать свои навыки?

К примеру, поставьте перед собой задачу, каждый день знакомиться с новым человеком. Поначалу может быть много страха и тревоги, это нормально. Но день за днём, выполняя это правило, вы начнёте замечать, что уже по-другому начинаете реагировать, что волнение перекрывает заинтересованность в другом человеке, искренний интерес к нему. Так что не бойтесь рисковать, действуйте.

8.Общительность и коммуникабельность включают в себя не только открытость и умение заинтересовать, но и ощущение уверенности в себе.

Ведь если в разговоре вы замолкаете, не осмеливаясь высказать свою точку зрения – вряд ли будете считаться компанейским и интересным

человеком. Развивайте свою самооценку, открывайте в себе свои сильные стороны, которые можете предъявить окружающим, уважайте себя, своё мнение и цените собственное время, тогда и окружающие будут это чувствовать, не игнорируя вас.

9. Научитесь слушать собеседника, не перебивая его.

Таким образом, вы сможете расположить его к себе, давая пространство высказаться, получите больше информации о нём, а также отследите, какие ошибки он допускает в разговоре, чтобы не повторять их с другими людьми. Отслеживая свою реакцию на его поведение, вы поймёте, как выглядите сами в глазах других, возможно, возьмёте на вооружение какие-либо жесты или слова, которые вас интересуют.

10. Мысленно отмечайте общие черты характера с собеседником, а также моменты, в которых вы отличаетесь друг от друга.

Это поспособствует принятию и уважению чужой точки зрения, иначе конфликты, чувство раздражения и нежелания общаться будут вашими постоянными спутниками. Мы все разные, с разным опытом, мыслями, и необходимо уметь быть в контакте с другим человеком, несмотря на разность взглядов. Учитесь уважать не только себя, но и остальных людей, давая им право думать не так, как вы, но при этом оставаться рядом. Если вы с чем-то не согласны, не обязательно говорить собеседнику, что он не прав или в чём-то не разбирается, а просто скажите, что у вас немного другое по этому поводу мнение, в силу того, что прожили другой опыт. Ваша задача – найти точки соприкосновения, а не наоборот, доказать своё превосходство.

Таким образом, самое главное – наличие мотивации и желания, тогда не возникнет сложностей с освоением науки общения и поисков ответов на вопрос, как стать коммуникабельным. Рискуйте, пробуйте, боритесь со своими страхами, и тогда перед вами откроются совсем новые горизонты возможностей.

На основе полученных результатов проведенного констатирующего эксперимента нами была разработана и проведена программа психолого-педагогического развития коммуникативных умений старших школьников в соответствии со здоровьесберегающими технологиями, особенностями развития. В программе был использован комплекс упражнений и приемов, направленный на повышение уровня коммуникативных навыков, на общее повышение эмоционального состояния, повышение качества межличностных отношений. анализируя полученные результаты, мы можем проследить изменения уровня коммуникативных умений у старших школьников: До эксперимента у 24% (6 человек) был выявлен очень высокий уровень коммуникации, после прохождения эксперимента этот уровень вырос до 60% (15 человек). Подростки стали гораздо легче находить общий язык с новыми людьми. Чувствуют эмоциональный комфорт в незнакомых ситуациях или с новыми людьми. У 20% (5 человек) до эксперимента был выявлен высокий уровень коммуникативных навыков, после он вырос до 24% (6 человек). Детям стало легче поддержать беседу, найти общие темы для разговора, гораздо меньше боятся незнакомых ситуаций. Легко выступают на сцене и участвуют в массовых мероприятиях. У 32% (8 человек) до эксперимента был выявлен средний уровень коммуникативных навыков, после он снизился до 8% (2 человек). Ребята стали меньше терять самообладание в стрессовых ситуациях, у них снизились проявления нарушений адаптации в незнакомой обстановке или ситуации. У 8% (2 человека) до эксперимента был выявлен уровень коммуникативных навыков ниже среднего. Им было тяжело находиться в незнакомой обстановке. Им также было достаточно сложно находить общий язык с незнакомыми людьми. После прохождения эксперимента этот уровень не выявлен. У 16% (4 человека) до эксперимента был выявлен низкий уровень коммуникативных навыков, после этот показатель снизился до 8% (2 человек). Они все еще испытывают сильное эмоциональное напряжение в незнакомой обстановке с новыми людьми.

После реализации программы происходит качественное изменение уровня коммуникативных умений, что подтверждается повышением показателей высокого и повышенного уровней коммуникативных умений и понижением показателей низкого уровня коммуникативных умений. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогического развития коммуникативных умений старших школьников ($T_{эмп}=28$, $T_{эмп}=45$, $T_{эмп}=36$ при погрешности в 1%) и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

Из изученного материала и проведенного формирующего эксперимента мы разработали рекомендации для учителей и родителей по психолого-педагогическому развитию коммуникативных умений старших школьников: самое главное – наличие мотивации и желания, тогда не возникнет сложностей с освоением науки общения и поисков ответов на вопрос, как стать коммуникабельным. Рискуйте, пробуйте, боритесь со своими страхами, и тогда перед вами откроются совсем новые горизонты возможностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами проведено исследование на тему «Формирование коммуникативных умений у старших школьников», в ходе реализации которого выполнены цели и задачи и сделаны следующие выводы:

Общение является основной сферой проявления человеческих эмоций, необходимым условием формирования психологических свойств личности, ее сознания и самосознания. В настоящее время идея единства общения и коммуникации является общепризнанной точкой зрения, вместе с тем характер этой связи понимается учеными неодинаково. Общение – понятие более широкое, коммуникация является лишь одной из сторон общения, которая имеет свою специфику.

В подростковом возрасте взаимоотношения со сверстниками находятся на первом месте. Общение со сверстниками прямым или косвенным образом влияет на развитие подростка как личности. Система взаимоотношений с социальной средой определяет направленность психологического развития подростка. Своеобразие развития состоит в том, что подросток включается в новую систему отношений и общения со сверстниками, занимая среди них новое место и выполняя новые функции.

Нами проведено теоретическое обоснование модели развития коммуникативных умений старших школьников с применением методов целеполагания и моделирования. Опираясь на результаты теоретического исследования, представленные в предыдущих параграфах, было разработано дерево целей, отражающее уровни работы в исследовании, была сконструирована модель психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников, отображающая связь блоков программы, их зависимость друг от друга и этапы выполнения.

На этапе организации опытно-экспериментального исследования психолого-педагогического развития коммуникативных навыков старших

школьников мы определили и обосновали этапы, методы и методики исследования.

В опытно-экспериментальном исследовании был использован комплекс методов и методик:

1) Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование;

2) Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам:

- методика определения коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина;
- методика определения уровня Сергея Васильевича Ряховского;
- тест оценки коммуникативных умений А.А. Карелина.

В исследовании приняли участие учащиеся 10 «б» класса МОУ СОШ №53 г.Челябинска, в количестве 25 человек. Для осуществления психолого-педагогического исследования мы использовали 3 (три) психодиагностические методики, направленные на изучение коммуникативных умений старших школьников.

При проведении констатирующего эксперимента мы видим из полученных результатов, что у 4% (1 человек) высокий уровень общительности. У 20% (5 человек) уровень общительности выше среднего. Такие ребята весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Они любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. У 12% (3 человек) средний уровень общительности. У таких старших школьников нормальная коммуникабельность. У 40% (10 человек) уровень общительности ниже среднего. Такие подростки общительны и в незнакомой обстановке чувствуют себя достаточно уверенно. У 24% (6 человек) низкий уровень общительности. Такие дети замкнуты, неразговорчивы, предпочитают одиночество, поэтому у них мало друзей. Новая работа и необходимость

новых контактов если и не ввергают их в панику, то надолго выводят из равновесия.

Обобщая полученные результаты, мы можем сделать вывод, что старшие школьники нуждаются в прохождении программы по развитию коммуникативных навыков.

На основе полученных результатов проведенного констатирующего эксперимента нами была разработана и проведена программа психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников в соответствии со здоровьесберегающими технологиями, особенностями развития. В программе был использован комплекс упражнений и приемов, направленный на повышение уровня коммуникативных навыков, на общее повышение эмоционального состояния, повышение качества межличностных отношений. анализируя полученные результаты, мы можем проследить изменения уровня коммуникативных умений у старших школьников: До эксперимента у 24% (6 человек) был выявлен очень высокий уровень коммуникации, после прохождения эксперимента этот уровень вырос до 60% (15 человек). Подростки стали гораздо легче находить общий язык с новыми людьми. Чувствуют эмоциональный комфорт в незнакомых ситуациях или с новыми людьми. У 20% (5 человек) до эксперимента был выявлен высокий уровень коммуникативных навыков, после он вырос до 24% (6 человек). Детям стало легче поддержать беседу, найти общие темы для разговора, гораздо меньше боятся незнакомых ситуаций. Легко выступают на сцене и участвуют в массовых мероприятиях. У 32% (8 человек) до эксперимента был выявлен средний уровень коммуникативных навыков, после он снизился до 8% (2 человек). Ребята стали меньше терять самообладание в стрессовых ситуациях, у них снизились проявления нарушений адаптации в незнакомой обстановке или ситуации. У 8% (2 человека) до эксперимента был выявлен уровень коммуникативных навыков ниже среднего. Им было тяжело находиться в незнакомой обстановке. Им также было достаточно сложно

находить общий язык с незнакомыми людьми. После прохождения эксперимента этот уровень не выявлен. У 16% (4 человека) до эксперимента был выявлен низкий уровень коммуникативных навыков, после этот показатель снизился до 8% (2 человек). Они все еще испытывают сильное эмоциональное напряжение в незнакомой обстановке с новыми людьми.

После реализации программы происходит качественное изменение уровня коммуникативных умений, что подтверждается повышением показателей высокого и повышенного уровней коммуникативных умений и понижением показателей низкого уровня коммуникативных умений. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы подтвердил эффективность программы психолого-педагогического развития коммуникативных умений старших школьников ($T_{эмп}=28$, $T_{эмп}=45$, $T_{эмп}=36$ при погрешности в 1%) и подтверждает правильность и достоверность выдвинутой гипотезы нашего исследования.

Из изученного материала и проведенного формирующего эксперимента мы разработали рекомендации для учителей и родителей по психолого-педагогическому формированию коммуникативных умений старших школьников: самое главное – наличие мотивации и желания, тогда не возникнет сложностей с освоением науки общения и поисков ответов на вопрос, как стать коммуникабельным. Рискуйте, пробуйте, боритесь со своими страхами, и тогда перед вами откроются совсем новые горизонты возможностей.

Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учеб. для высш. учеб. заведений / Г. М. Андреева. М.: Аспект Пресс, 2006. 363 с.
2. Архипова Е.Ф. Логопедическая работа с детьми раннего возраста. М.: АСТ: «Астрель», 2012. 224 с.
3. Биксантиева В.А. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений старших подростков с нарушенной самооценкой // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 141–145.
4. Блонский П.П. Психология и педагогика. Избранные труды. М.: Юрайт, 2016. 166с.
5. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Детская психология. Учебник. М.: Юрайт, 2016. 448с.
6. Волков Б.С., Волкова Н.В., Гурбанов А.В. Методология и методы психологического исследования / Науч. редактор Б.С. Волков: учеб. пособие для вузов. М.: Академический Проспект; Фонд «Мир», 2005. 352 с.
7. Волков Б.С. Психология подростка. М.: Пед. об-во России, 2010. 160 с.
8. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Изд-во «Эксмо», 2006. 512с.
9. Гитман А.В., Мусаелян К.А. Нарушение взаимоотношений подростков со сверстниками как психолого-педагогическая проблема // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 29. С. 81–85.
10. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография. М.: Изд-во «Перо», 2014. 173 с.
11. Долгова В.И., Долгов П.Т., Латюшин Я.В. Волонтеру-консультанту антинаркотических программ: монография. Челябинск: ГОУ ВПО «ЧГПУ»; М.: МГОУ, 2005. 308 с

12. Долгова В.И., Капитанец Е.Г. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков. Челябинск: АТОКСО, 2010. 111 с.
13. Долгова В.И., Латышин Я.В., Напримеров А.А. Формирование эмоциональной устойчивости личности: монография. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 167 с
14. Долгова В.И. Напримеров А.А., Латышин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости. СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 167с.
15. Долгова В.И., Овчарова Р.В. Психологические детерминанты нравственного развития дошкольника. Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. № 6. С. 40-48.
16. Долгова В.И., Попова Е.В., Молоканов А.В. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 91–95.
17. Долгова В.И. Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 12. С. 17-24.
18. Долгова В.И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений подростков: научно-методические рекомендации. Челябинск: АТОКСО, 2010. 112 с.
19. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Диагностико–аналитическая деятельность педагога-психолога на разных ступенях общего образования. Учебник. М.: Перо, 2016. 240с.
20. Долгова В.И., Рокицкая Ю.А. Диагностико-аналитическая деятельность психолога в сфере образования. Учебник. - М.: Перо, 2016. 276с.
21. Долгова В.И. Формирование воображения у дошкольников: программа, результаты, рекомендации//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 191-196.

22. Дубровина И.В., Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Вохмянина Т.В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2012. 98 с.
23. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений. СПб.: Речь, 2010. 141с.
24. Дьяченко О.М. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Как развивается подросток?: о чем нужно помнить психологам, педагогам и родителям. М.: Чистые пруды, 2009. 32 с.
25. Екимов А. А. Исследование психолого-педагогического формирования «Я-концепции» учащихся в старшем подростковом возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 36–40.
26. Жуина Д.В., Шамаева О.И. Особенности общения подростков с разным уровнем самооценки / VI Всероссийская научно–практическая заочная конференция «Современное образование: психолого–педагогические проблемы и опыт решения», 19-20 октября 2009. С. 42-47.
27. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. СПб.: Питер, 2013. 448с. (Серия «Мастера психологии»).
28. Казанская В.Г. Подросток и трудности взросления: книга для педагогов, психологов, родителей. СПб.: Изд-во «Питер», 2006. 240 с.
29. Козьяков Р.В. Методы и методики диагностики эмоций. М.: Изд-во Директ – медиа, 2013. 162с.
30. Корягина О.П. Проблемы подросткового возраста (психолого-педагогическое исследование) // Классный руководитель, 2003, №1. С. 32-35.
31. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Изд-во Сфера, 2008. 196 с.
32. Круковер В. Воспитание подростка. М.: Континент, 2007. 384 с.
33. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для вузов. М.: Академический Проект; Трикста, 2011. 420с.

34. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. М.: Трикста, 2011. 420 с.
35. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: Курс лекций. Ростов-на-Дону: УНИИ РГУ, 2009. 146 с.
36. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. СПб.: Изд-во «Питер», 2004. 22 с.
37. Левашова С.А. Психология и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг // Ярославль: Академия развития. Академия холдинг, 2002. 378 с.
38. Левченко И.Ю. Психологические особенности подростков и старших школьников с ДЦП. Монография / И.Ю. Левченко. М.: «Академия», 2001. 232 с.
39. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2005 511 с.
40. Лисина М.П. Общение, личность и психика ребенка / Под ред. А.Г. Рузской, Москва-Воронеж, 2001. 383с.
41. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2014. 583 с.
42. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2013. 896с.
43. Мартыанова Г.Ю. Психологическая коррекция в детском возрасте М.: Классикс Стиль, 2007. 160 с.
44. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин - тов. по спец. № 2121 «Педагогика и методика нач. обучения»/М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Прокина и др.; Под ред. М.В. Гамезо и др. М.: Просвещение, 2004. 256с.
45. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Учебник для студ. Вузов/ В.С. Мухина. 6-е изд. М.: «Академия», 2013. 456с.

46. Мясичев В.Н. Психология отношений. Под ред. А.А. Бодалева / Вступительная статья А.А. Бодалева. М.: Изд-во "Институт практической психологии", 2005. 143 с.
47. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии: учебник. М.: Владос, 2013. 687с.
48. Носкова Н. Ю. Актуализация коммуникативных умений школьников на материале современных масс-медиа // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 20. С. 1611–1615.
49. Носс И. Психодиагностика. М.: Юрайт, 2014. С. 147-148.
50. Нугманова Р. Г. Развитие коммуникативных умений и навыков в процессе игр // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 15. С. 2701–2705.
51. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Высшее образование: МГППУ, 2011. 288 с.
52. Парфенов О. А. Формирование конструктивных стратегий межличностных отношений старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 76–80.
53. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. Учебник. М.: Академия, 2010. 528с.
54. Поливанова Л.Б. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. 1992. № 5. С. 23-27.
55. Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Учебное пособие / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2009. 668 с.
56. Психология человека от рождения до смерти / Под общей ред. А.А. Реана. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2008. 656 с.
57. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М.: Владос, 2011. 383 с.
58. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2013. 720с. (Серия «Мастера психологии»).

59. Салтыкова – Волкович М.В. «Социализация подростков в сфере неформального общения». М.: ГрГУ, 2003. 127 с.
60. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологию. СПб.: ООО «Речь», 2003. 350с.
61. Смирнова Е.О. Детская психология. Учебник. СПб.: Питер, 2017. 304с.
62. Специальная психология: Учеб. пособие / Под ред. В.И. Лубовского. М.: Академия, 2005. 460 с.
63. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов н/Д.: Феникс, 2016. 704с. (Серия «Высшее образование»).
64. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 2012. 544с. (Серия «Высшее образование»).
65. Тест оценки коммуникативных умений // Психологические тесты / Под ред. А.А.Карелина: В 2т. М.: Академия, 2001. Т.2. С.50-53.
66. Туревская Е.И. Возрастная психология. Тула: Тульский государственный педагогический университет им Л. Н. Толстого, 2012. 238с.
67. Урунтаева Г.А. Детская психология. Учебник. М.: Академия, 2014. 336с.
68. Штефанова Е. С. Основные сущностные характеристики понятия «коммуникативная деятельность» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2013. Т. 3. С. 1771–1775.
69. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии / под.ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 2009. 554 с.
70. Ярошевский М.Г., Выготский Л.С. В поисках новой психологии. М.: Либроком, 2013. 302 с.

Методики, используемые в исследовании коммуникативных умений
старших школьников

«Коммуникативные и организаторские склонности»

В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)

В профессиях, которые по своему содержанию связаны с активным взаимодействием человека с другими людьми, в качестве стержневых выступают коммуникативные и организаторские способности, без которых не может быть обеспечен успех в работе. Главное содержание деятельности работников таких профессий - руководство коллективами, обучение, воспитание, культурно-просветительское и бытовое обслуживание людей и т.д. По результатам ответов испытуемого появляется возможность выявить качественные особенности его коммуникативных и организаторских склонностей.

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?

8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы:

1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$$K = 0,05 \cdot C, \text{ где}$$

K - величина оценочного коэффициента

C – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I - низкий
0,46-0,55	2	II - ниже среднего
0,56-0,65	3	III - средний
0,66-0,75	4	IV - высокий
0,76-1	5	V - очень высокий

Организаторские умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,20-0,55	1	I - низкий
0,56-0,65	2	II - ниже среднего
0,66-0,70	3	III - средний

0,71-0,80	4	IV - высокий
0,81-1	5	V - очень высокий

Анализ полученных результатов.

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они 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 при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Дружбам, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной

ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремятся к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, Чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Тест Ряховского. Методика оценки уровня общительности

Когда понадобится: для оценки уровня общительности, коммуникативных способностей кандидатов.

Инструкция

Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «Да», «Нет», «Иногда» и поставьте в соответствующий столбец отметку X.

Тестовое задание

№	Вопрос	Да	Иногда	Нет
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 недоброкачественное 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 ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?			
12	Боитесь 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?			
1	Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в			

6	письменной форме, чем в устной?			
---	---------------------------------	--	--	--

Спасибо!

Ключ к тесту Ряховского, методике оценки уровня общительности

Описание

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности Ряховского содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Испытуемому необходимо отвечать на вопросы, используя три варианта ответов: «Да», «Иногда» и «Нет».

Обработка результатов

Подсчитайте количество баллов за каждый ответ: «Да» – 2 очка, «Иногда» – 1 очко, «Нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируйте и по классификатору определите, к какой категории относится испытуемый.

Интерпретация результата

30–31 очков. Вы явно некоммуникабельны, и это 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.

25–29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и 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 переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

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.

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.

9–13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, 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.

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 вызвать 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.

3 очка и менее. 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 некомпетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас.

Людам – 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.

Тест оценки коммуникативных умений

А.А.Карелин

Шкалы: уровень развития коммуникативных умений

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Понятие "коммуникативные умения" включает в себя оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т.д. Методика предназначена для проверки этих качеств .

Вариант I

Инструкция к тесту

"Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком – будь то Ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник".

ТЕСТ

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше,

чем мои слова.

6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги.
7. Собеседник отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается по сторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его

высказывание завершается вопросом: "Вы тоже так думаете?" или "Вы с этим не согласны?"

Интерпретация результатов теста

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у Вас досаду и раздражение.

- 70%-100% – Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

- 40%-70% – Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям. Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

- 10%-40% – Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее.

- 0%-10% – Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Вариант II

Инструкция к тесту

"На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются":

- "почти всегда" – 2 балла;
- "в большинстве случаев" – 4 балла;
- "иногда" – 6 баллов;
- "редко" – 8 баллов;
- "почти никогда" – 10 баллов.

Тестовый материал

1. Стараетесь ли Вы "свернуть" беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны Вам?
2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?

3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать Вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком.
5. Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли Вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли Вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?
8. Меняете ли Вы тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?
9. Поправляете ли Вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, название, вульгаризмы?
10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то слушатель "выше среднего уровня". Обычно средний балл слушателей 55.

Сводные результаты исследования психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников на этапе констатирующего эксперимента

Таблица 1

Сырые результаты исследования психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников по методике определения коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина

№	ФИ	Баллы	Уровень коммуникативных умений
1	В.П.	1	Низкий
2	П.Л.	3	Средний
3	О.Р.	2	Ниже среднего
4	А.П.	3	Средний
5	П.М.	4	Выше среднего
6	Ч.Н.	3	Умеренный
7	Ю.Е.	4	Выше среднего
8	У.П.	3	Средний
9	Р.Н.	5	Высокий
10	Ш.О.	5	Высокий
11	О.П.	5	Высокий
12	А.В.	1	Низкий
13	В.С.	1	Низкий
14	С.М.	2	Ниже среднего
15	И.М.	1	Высокий
16	И.И.	3	Средний
17	В.К.	3	Средний
18	В.Ч.	4	Выше среднего
19	О.Л.	5	Высокий

20	Ш.О.	5	Высокий
21	Р.Н.	4	Выше среднего
22	Н.Е.	5	Высокий
23	Л.Д.	4	Выше среднего
24	Д.Ю.	3	Средний
25	К.Е.	3	Средний

Высокий уровень	24% (6 человек)
Выше среднего	20% (5 человек)
Средний	32% (8 человек)
Ниже среднего	8% (2 человека)
Низкий уровень	16% (4 человека)

Таблица 2

Сырые результаты исследования психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников пометодике определения уровня С. В. Ряховского

№	ФИ	Баллы	Уровень коммуникативных умений
1	В.П.	19	Ниже среднего
2	П.Л.	20	Ниже среднего
3	О.Р.	18	Средний
4	А.П.	19	Ниже среднего
5	П.М.	14	Средний
6	Ч.Н.	24	Ниже среднего
7	Ю.Е.	28	Низкий
8	У.П.	17	Средний
9	Р.Н.	27	Низкий
10	Ш.О.	23	Ниже среднего
11	О.П.	22	Ниже среднего
12	А.В.	29	Низкий
13	В.С.	25	Низкий

14	С.М.	25	Низкий
15	И.М.	26	Низкий
16	И.И.	24	Ниже среднего
17	В.К.	24	Ниже среднего
18	В.Ч.	12	Выше среднего
19	О.Л.	8	Высокий
20	Ш.О.	11	Выше среднего
21	Р.Н.	12	Выше среднего
22	Н.Е.	12	Выше среднего
23	Л.Д.	11	Выше среднего
24	Д.Ю.	24	Ниже среднего
25	К.Е.	23	Ниже среднего

Высокий уровень	4% (1 человек)
Выше среднего	20% (5 человек)
Средний	12% (3 человека)
Ниже среднего	40% (10 человек)
Низкий уровень	24% (6 человек)

Таблица 3

Сырые результаты исследования психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников по тесту оценки коммуникативных умений А.А. Карелина

№	ФИ	Баллы	Уровень коммуникативных умений
1	В.П.	60	Ниже среднего
2	П.Л.	65	Ниже среднего
3	О.Р.	45	Ниже среднего
4	А.П.	50	Ниже среднего

5	П.М.	45	Ниже среднего
6	Ч.Н.	70	Ниже среднего
7	Ю.Е.	75	Низкий
8	У.П.	44	Ниже среднего
9	Р.Н.	50	Ниже среднего
10	Ш.О.	35	Средний
11	О.П.	35	Средний
12	А.В.	75	Ниже среднего
13	В.С.	72	Низкий
14	С.М.	70	Ниже среднего
15	И.М.	76	Низкий
16	И.И.	65	Ниже среднего
17	В.К.	65	Ниже среднего
18	В.Ч.	10	Средний
19	О.Л.	9	Высокий
20	Ш.О.	5	Высокий
21	Р.Н.	5	Высокий
22	Н.Е.	5	Высокий
23	Л.Д.	25	Средний
24	Д.Ю.	60	Ниже среднего
25	К.Е.	70	Ниже среднего

Высокий уровень	20% (5 человек)
Средний	12% (3 человека)
Ниже среднего	52% (13 человек)
Низкий уровень	16% (4 человека)

Программа занятий по формированию коммуникативных умений
старших школьников

ЗАНЯТИЕ № 1.

Цель: знакомство с курсом; принятие правил поведения в группе, развитие навыков правильного знакомства; создание предпосылок для возникновения и развития межличностных отношений.

Материалы: ватман, анкета «Вот я какой» по количеству участников, магнитофон, аудиозаписи.

Упражнение 1.

РАЗМИНКА «Веселое приветствие».

Цель: разогреть группу, работа над сплочением.

Инструкция: Ведущий включает любую танцевальную музыку, и дети начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди!» каждый ребенок должен найти себе пару и встать рядом. Ведущий командует: «Поздоровайтесь ушами, мизинцами, пятками, коленками...» Так в процессе игры дети узнают о существовании различных форм приветствий.

Каждый раз во время музыкальной паузы ребенок должен встать рядом с новым игроком. Игру можно закончить тогда, когда каждый поздоровается со всеми присутствующими.

Обратная связь: какие приветствия были наиболее интересны?

Время: 10 минут.

Упражнение 2 «Правила работы»

Цель: Для того чтобы всем было комфортно работать в группе, необходимо принять правила.

Инструкция: ознакомление с правилами.

Время: 5-7 минут.

Обратная связь: ответ на возникающие вопросы.

Упражнение 3. «Дождь»

Цель: разогреть участников, улучшить их эмоциональный фон.

Инструкция: Участники сидят в кругу и с открытыми глазами повторяют движения, которые показывает ведущий:

- шуршат, потирая ладони друг о друга;
- щелкают пальцами;
- негромко хлопают в ладоши;
- ударяют себя ладонями по бедрам, притопывают ногами.

После того как последовательность движений разучена, ведущий предупреждает, что сейчас все закроют глаза и начнут повторять звук, который он будет издавать. Сначала ведущий шуршит, потирая ладони. Тут же касается головы одного из детей. Этот ребенок начинает шуршать ладонями, а ведущий, двигаясь по кругу, прикасается ко всем детям по очереди, пока все не начнут шуршать ладонями и не послышится шум моросящего дождя, который постепенно набирает силу. (Для педагога это хорошая возможность погладить каждого ребенка по голове.) Игра продолжается: теперь ведущий щелкает пальцами, касаясь по очереди всех детей, передавая звук по кругу. Моросящий дождь превращается в сильный. Ведущий включает следующее движение: хлопки руками. Все слышат шум проливного дождя. Дождь перерастает в настоящий ливень, когда дети вслед за ведущим начинают ударять себя ладонями по бедрам, притопывать ногами. Потом ливень убывает в обратном порядке: шлепки по бедрам, хлопки ладонями, щелчки пальцами, потирание ладоней.

Время: 10-15 минут.

Обратная связь: ответ на возникшие вопросы.

Упражнение 4 «Интервью»

Цель: улучшить контакт с детьми, создает в группе атмосферу открытости и честности. Игра дает соответствующий эффект особенно в том случае, когда дети ведут себя неуверенно или беспокойно.

Инструкция: хочу предложить сыграть в игру, которая протекает следующим образом: вы получаете 10 минут на то, чтобы побольше узнать

обо мне, то есть взять интервью. Каждый из вас может задать мне какой-нибудь вопрос. Например: «Вы замужем?».

Перечень вопросов

- Есть ли у вас дети?
- Как вы обходитесь со своими детьми?
- Получали вы когда-нибудь двойки?
- Проваливались ли вы когда-нибудь на экзамене?
- Чем вы гордитесь?
- Вы боитесь чего-нибудь? И т.д.

После того как педагог ответил на вопросы детей, он задает вопросы группе:

- Есть ли в вашей семье, кроме вас, другие дети?
- Вы старший или младший ребенок в семье?
- У кого из вас самое необычное увлечение?
- Есть ли в классе лидер? И т.д.

Время: 15 минут.

Обратная связь: -.

Занятие 2

Цель: дать детям возможность осознать ценность и уникальность личности каждого подростка; развивать навыки самопознания и принятия самого себя.

Упражнение 1 «Колокол»

Цель: разминка

Инструкция: Поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки вниз. Ведущий задает ритм.

Время: 5-7 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 2 «Что я знаю о себе?»

Цель: Необходимость показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.

Инструкция: Ведущий. Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?

В форме групповой дискуссии обсуждаются различные сферы проявления «Я». Чем дети отличаются друг от друга? Что между ними общего?

Участникам дается представление о структурных компонентах личности:

- «Я — физическое» (мое тело, возраст, пол, особенности внешности);
- «Я — интеллектуальное» (мой ум, представления, интересы);
- «Я — эмоциональное» (мои чувства, переживания);
- «Я — социальное» (каждый человек играет одновременно много социальных ролей: в школе — ученик, дома — сын, дочь, внук, внучка; кроме того — коллекционер, спортсмен, участник театральной студии).

Время: 15-20 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 3 «Кто я?»

Цель: осознать свою индивидуальность и уникальность.

Инструкция: участникам дается задание написать 10 определений, отвечающих на вопрос «Кто я?» и являющихся их характеристикой.

Каждый ответ должен начинаться так: «Я – ...»

Затем ребята должны посчитать, каких слов в характеристике больше: положительных или отрицательных. По желанию можно зачитать определения, обсудить их.

Время: 10 минут.

Обратная связь: каково соотношение позитивных и негативных представлений о себе? Какие определения вы поставили на первое место? Почему так значимы для вас именно эти проявления?

Упражнение 4 «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Инструкция: Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным и полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Время: 5-10 минут.

Занятие 3 «Я в мире людей»

Цель: развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Упражнение 1 «Клубочек»

Цель: разминка.

Инструкция: Дети по очереди обращаются друг к другу со словами: «Я рад, что ты, Оля, рядом со мной». Первый играющий наматывает на палец конец нити от клубка и отдает клубок тому, к кому обращается. Участник, который получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, обращается к соседу и отдает ему клубок. Когда все будут соединены одной нитью, поднимают руки вверх, затем опускают их на колени. Очень важно все делать одновременно, чтобы не разрушить общий круг. Затем клубок сматывается в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок, обращаясь к другому соседу с теми же словами.

Время: 5-7 минут.

Обратная связь: легко ли было говорить приятные вещи другим детям? Кто-либо тебе сегодня уже говорил что-нибудь приятное? Как ты себя сейчас чувствуешь?

Упражнение 2 «Доброе животное»

Цель: сплочение группы, формирование единства.

Инструкция: Ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох — все делают шаг вперед. Выдох — шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук — шаг вперед. Стук — шаг назад. Очень важно все делать одновременно.

Время: 10 минут.

Обратная связь: все ли дети придерживались обозначенных правил? Понравилось ли тебе «животное», частью которого ты был? Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Упражнение 3 «Солнце и ветер»

Цель: анализ притчи.

Инструкция: Пospорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.

Время: 20 минут.

Обратная связь: о чем эта притча? Какой вывод можно сделать?

Упражнение 4 «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Инструкция: Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным и полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Время: 5-7 минут.

Занятие 4 «Поведение и культура»

Цель: стимулировать поведенческие изменения, обучать индивидуализированным приемам межличностного общения.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: разминка.

Инструкция: Все участники встают в два круга (внутренний и внешний) лицом друг к другу. Задание: поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

Время: 5-7 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 2 «Массаж по кругу»

Цель: разминка, формирование доверительных отношений.

Инструкция: Все участники стоят друг за другом, ладони лежат на плечах стоящего впереди. Каждый ребенок начинает осторожно массировать плечи и спину впереди стоящего. Через две минуты все поворачиваются на 180 градусов и массируют плечи и спину партнеру, стоящему с другой стороны.

Время: 7-10 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 3 «Ворвись в круг»

Цель: снятие напряжения, ощущение собственной силы.

Инструкция: Ведущий. Встаньте в один большой круг, возьмитесь за руки. Один ребенок должен остаться за кругом и попытаться прорваться в него. Как только ему это удастся, следующий должен выйти за круг и попытаться ворваться в него. Пожалуйста, будьте осторожны, чтобы никому не причинить боли.

Дайте возможность как можно большему числу детей проникнуть в круг. Если ребенок оказывается не в состоянии сделать это, проследите, пожалуйста, чтобы он находился вне круга не более одной минуты. Дети должны впустить этого ребенка в круг, а кто-то другой выходит из него и продолжает игру.

Время: 10 минут.

Обратная связь: Анализ упражнения. что вы делали для того, чтобы проникнуть в круг? Что вы чувствовали, когда были частью круга? Что вы почувствовали, когда проникли в круг?

Упражнение 4. «Подарок»

Цель: эмоциональное расслабление, развитие фантазии, эмпатии.

Инструкция: Ведущий. Сейчас мы будем дарить друг другу подарки. Средствами пантомимы каждый изображает какой-либо предмет и дарит его соседу справа (это может быть цветок, мороженое, мяч и др.). За подарок необходимо поблагодарить.

Время: 10-15 минут.

Обратная связь: о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить подарок? Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?

Упражнение 5. «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Инструкция: Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным и полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Время: 5-7 минут.

Занятие 5. «Общение в моей жизни»

Цель: дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

Упражнение 1. Приветствие

Цель: начать тренинговый день.

Инструкция: Ведущий предлагает детям поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как дела?» Говорить нужно только эти слова. Освободить свою руку от приветствия можно лишь после

того, как участник начинает здороваться другой рукой со следующим членом группы.

Время: 5-7 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 2 «Дыхание»

Цель: снятие напряжения.

Инструкция: Ведущий. Устройтесь удобно на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По собственной команде постарайтесь отключить внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не стоит специально управлять дыханием, не нужно нарушать его естественный ритм.

Время: 5-7 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 3. «Пустой стул»

Цель: развитие общения, развитие понимания невербального общения.

Инструкция: Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на первый-второй. Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула. Его задача — пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Сидящие на стульях очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, удержать своих подопечных. Для этого надо взять их за плечи в тот момент, когда они соберутся пересесть. Ведущий следит за тем, чтобы руки не держались все время над подопечными. Через некоторое время участники меняются местами. При этом один из стоящих остается стоять за стулом.

Время: 15-20 минут.

Обратная связь: каким образом вы приглашали кого-либо на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось: стоять за стулом или сидеть на стуле?

Упражнение 4. «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Инструкция: Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным и полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Время: 5-7 минут.

Занятие 6. «Общение и уважение»

Цель: формировать навыки эффективного повседневного общения, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: начать тренинговый день.

Инструкция: Все участники встают в два круга лицом друг к другу. Им предлагается задание поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

Время: 10 минут.

Обратная связь:

Упражнение 2 «Я рад общаться с тобой»

Цель: разминка.

Инструкция: Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берет за нее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

Время: 10 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 3. «Расшифруй слово»

Цель: работа по теме занятия.

Инструкция: Ведущий. Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение».

Например:

О — объединение, открытость;

Б — близость, безопасность;

Щ — щедрость;

Е — единомыслие;

Н — необходимость;

И — искренность, истина;

Е — единение.

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы.

Время: 15-20 минут.

Обратная связь: обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

Упражнение 4. «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Инструкция: Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным и полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Время: 5-7 минут.

Занятие 7. «Конфликт — неизбежность или...»

Цель: обучать детей поиску альтернативных вариантов поведения в конфликте.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: начать тренинговый день.

Инструкция: Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

Время: 5-7 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 2 «Рубка дров»

Цель: дыхательная гимнастика.

Инструкция: Ведущий. Представьте, что вам необходимо нарубить дрова. Возьмите в руки воображаемый топор, примите удобную позу. Топор заносите высоко над головой, резко опускаете на воображаемое бревно. Рубите дрова, не жалея сил. Вместе с выдохом полезно издавать какие-то звуки, например: «ха!»

Время: 7-10 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 3. «Толкни без слов»

Цель: работа по анализу ощущений, возникающих в конфликтах.

Инструкция: Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щипаются, но никто не разговаривает. Затем делятся своими впечатлениями от игры и сообщают, трудно ли было все это проделывать молча.

Время: 7-10 минут.

Обратная связь: было ли ощущение напряжения и раздражения? Мог ли между некоторыми из играющих вспыхнуть конфликт? Что помогло избежать конфликта?

Упражнение 4. «Ситуация»

Цель: обучение поведению в конфликтных ситуациях.

Инструкция: Школьникам предлагается разыграть ситуацию «В классе».

Ведущий формулирует ситуацию: «Представьте, что один из вас входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!»

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: Можно ли было не доводить ситуацию до конфликта?

Сцена разыгрывается еще несколько раз в разных вариантах. Отношения выясняются:

– с угрозой, указаниями, поучениями (надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать);

– с критикой (если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту);

– с обобщениями (ты такой же бестолковый, как все новенькие);

– с безразличием к новенькому (он недостоин моего внимания).

Обсуждаются все варианты: дети развивают ситуацию, показывают ее последствия, отмечается тот ученик, который смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Время: 15 минут.

Обратная связь: какова цель разрешения любого конфликта? Можно ли превратить конфликт из ссоры в конструктивный диалог?

Упражнение 5. «Рефлексия»

Цель: завершение занятия.

Инструкция: Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (понравилось — не понравилось, что показалось самым важным и полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову и т.д.).

Время: 5-7 минут.

Занятие 8. «На пути к гармонии...»

Цель: закрепить полученные знания.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: начать тренинговый день.

Инструкция: Все участники группы берутся за руки и здороваются, называя соседей по имени.

Время: 5-7 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 2 «Спасибо, что ты рядом»

Цель: формирование сплоченности, доброжелательных отношений.

Инструкция: Все участники стоят в кругу. Один из них встает в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и говорит: «Спасибо, что ты рядом!» Они держатся за руки, а каждый следующий участник подходит и со словами: «Спасибо, что ты рядом!» — берет за руку одного из стоящих в центре. Когда все играющие окажутся в центре круга, ведущий присоединяется к детям со словами: «Спасибо, что все вы рядом!»

Время: 7-10 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 3. «Закончи предложение»

Цель: анализ своего внутреннего состояния.

Инструкция: Участникам предлагается написать (или проговорить) окончание предложений:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму, что счастлив, когда...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Время: 5-7 минут.

Обратная связь: -.

Упражнение 4. «Коммуникация»

Цель: анализ своих реакций.

Инструкция: Ведущий по порядку произносит 10 предложений, описывающих реакции человека на некоторые ситуации. Каждое из

предложений участники должны оценить как верное или неверное по отношению к себе, записав на листке порядковый номер предложения. Если утверждение кажется верным, то оценивается цифрой «1», если неверным, проставляется «0».

Список предложений:

1. Мне не кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.
2. Я, пожалуй, мог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих или позабавить их.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем есть на самом деле.
5. В компании я часто оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать не только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Время: 15-20 минут.

Обратная связь: После выполнения задания участники подсчитывают сумму проставленных баллов (от 0 до 10). Этот результат в определенной степени характеризует компетентность в области общения. Чем он выше, тем лучше человек умеет общаться. Можно сравнить полученные показатели и определить самого искусного коммуникатора.

Происходит обсуждение.

Упражнение 5. «Завершение»

Цель: закончить тренинг.

Инструкция: Ведущий благодарит всех за участие в занятиях, зажигает свечу. Участники по очереди берут ее в руки и говорят о своих впечатлениях от занятий, высказывают добрые пожелания друг другу

Время: 5-10 минут.

Таким образом, на основе полученных результатов проведенного констатирующего эксперимента нами была разработана и проведена программа психолого-педагогического развития коммуникативных навыков старших школьников в соответствии со здоровьесберегающими технологиями, особенностями развития. В программе был использован комплекс упражнений и приемов, направленный на развитие уровня коммуникативных навыков, на общее повышение эмоционального состояния, повышение качества межличностных отношений.

Сводные результаты исследования психолого-педагогического
формирования коммуникативных умений старших школьников после
формирующего эксперимента

Таблица 4

Сырые результаты исследования психолого-педагогического развития коммуникативных умений старших школьников по методике определения коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина

№	ФИ	Баллы	Уровень коммуникативных умений
1	В.П.	1	Низкий
2	П.Л.	1	Низкий
3	О.Р.	4	Выше среднего
4	А.П.	5	Высокий
5	П.М.	5	Высокий
6	Ч.Н.	5	Высокий
7	Ю.Е.	4	Выше среднего
8	У.П.	4	Выше среднего
9	Р.Н.	3	Ниже среднего
10	Ш.О.	5	Высокий
11	О.П.	5	Высокий
12	А.В.	5	Высокий
13	В.С.	5	Высокий
14	С.М.	4	Выше среднего
15	И.М.	5	Высокий
16	И.И.	4	Выше среднего
17	В.К.	4	Выше среднего
18	В.Ч.	5	Высокий
19	О.Л.	5	Высокий

20	Ш.О.	5	Высокий
21	Р.Н.	5	Высокий
22	Н.Е.	3	Средний
23	Л.Д.	5	Высокий
24	Д.Ю.	5	Высокий
25	К.Е.	5	Высокий

Высокий уровень	60% (15 человек)
Выше среднего	24% (6 человек)
Средний	8% (2 человек)
Ниже среднего	0% (0 человека)
Низкий уровень	8% (2 человека)

Таблица 5

Сырые результаты исследования психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников по методике определения уровня С. В. Ряховского

№	ФИ	Баллы	Уровень коммуникативных умений
1	В.П.	13	Высокий
2	П.Л.	14	Средний
3	О.Р.	14	Средний
4	А.П.	15	Средний
5	П.М.	10	Высокий
6	Ч.Н.	24	Ниже среднего
7	Ю.Е.	29	Низкий
8	У.П.	16	Средний
9	Р.Н.	29	Низкий
10	Ш.О.	18	Средний
11	О.П.	13	Высокий
12	А.В.	24	Ниже среднего
13	В.С.	17	Средний

14	С.М.	18	Средний
15	И.М.	18	Средний
16	И.И.	25	Низкий
17	В.К.	14	Средний
18	В.Ч.	12	Высокий
19	О.Л.	18	Средний
20	Ш.О.	10	Высокий
21	Р.Н.	11	Высокий
22	Н.Е.	11	Высокий
23	Л.Д.	15	Средний
24	Д.Ю.	13	Высокий
25	К.Е.	18	Средний

Высокий уровень	32% (8 человек)
Средний	48% (12 человека)
Ниже среднего	8% (2 человек)
Низкий уровень	12% (3 человек)

Таблица 6

Сырые результаты исследования психолого-педагогического формирования коммуникативных умений старших школьников по тест оценки коммуникативных умений А.А. Карелина

№	ФИ	Баллы	Уровень коммуникативных умений
1	В.П.	30	Средний
2	П.Л.	55	Ниже среднего
3	О.Р.	35	Средний

4	А.П.	40	Средний
5	П.М.	35	Средний
6	Ч.Н.	45	Ниже среднего
7	Ю.Е.	35	Средний
8	У.П.	50	Ниже среднего
9	Р.Н.	55	Ниже среднего
10	Ш.О.	30	Средний
11	О.П.	37	Средний
12	А.В.	35	Средний
13	В.С.	20	Средний
14	С.М.	25	Средний
15	И.М.	35	Средний
16	И.И.	10	Высокий
17	В.К.	66	Ниже среднего
18	В.Ч.	10	Высокий
19	О.Л.	10	Высокий
20	Ш.О.	5	Высокий
21	Р.Н.	4	Высокий
22	Н.Е.	5	Высокий
23	Л.Д.	30	Средний
24	Д.Ю.	35	Средний
25	К.Е.	10	Высокий

Высокий уровень	12% (3 человек)
Средний	64% (16 человека)
Ниже среднего	24% (6 человек)
Низкий уровень	0% (0человека)

Таблица 7

Расчет Т-критерия Вилкоксона для методике определения коммуникативных и организаторских способностей В.В. Синявского и В.А. Федорошина

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
3	1	-2	2	12
2	4	2	2	12
3	5	2	2	12
4	5	1	1	4
3	5	2	2	12
3	4	1	1	4
5	3	-2	2	12
1	5	4	4	18
1	5	4	4	18
2	4	2	2	12
1	5	4	4	18
3	4	1	1	4
3	4	1	1	4
4	5	1	1	4
4	5	1	1	4

5	3	-2	2	12
4	5	1	1	4
3	5	2	2	12
3	5	2	2	12
Сумма				190

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=190$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+19)19}{2} = 190$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 12 + 12 + 12 = 36$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=19$:

$$T_{кр} = 37 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 53 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Таблица 8

Расчет Т-критерия Вилкоксона для методике определения уровня
Сергея Васильевича Ряховского

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до} - t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
19	13	-6	6	15.5
20	14	-6	6	15.5
18	14	-4	4	9.5
19	15	-4	4	9.5
14	10	-4	4	9.5
28	29	1	1	3.5
17	16	-1	1	3.5
27	29	2	2	7
23	18	-5	5	13
22	13	-9	9	20
29	24	-5	5	13
25	17	-8	8	18.5
25	18	-7	7	17
26	18	-8	8	18.5
24	25	1	1	3.5
24	14	-10	10	21.5
8	18	10	10	21.5
11	10	-1	1	3.5
12	11	-1	1	3.5
12	11	-1	1	3.5

11	15	4	4	9.5
24	13	-11	11	23
23	18	-5	5	13
Сумма				276

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=276$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+23)23}{2} = 276$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 3.5 + 7 + 3.5 + 21.5 + 9.5 = 45$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=23$:

$$T_{кр} = 62 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 83 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Таблица 9

Результаты применения Т-критерия Вилкоксона для теста оценки коммуникативных умений А.А. Карелина

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
60	30	-30	30	15
65	55	-10	10	10.5
45	35	-10	10	10.5
50	40	-10	10	10.5
45	35	-10	10	10.5
70	45	-25	25	13.5
75	35	-40	40	16.5
44	50	6	6	8
50	55	5	5	6
35	30	-5	5	6
35	37	2	2	4
75	35	-40	40	16.5
72	20	-52	52	20
70	25	-45	45	19
76	35	-41	41	18
65	10	-55	55	21
65	66	1	1	2
9	10	1	1	2
5	4	-1	1	2
25	30	5	5	6
60	35	-25	25	13.5
70	10	-60	60	22
Сумма				253

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=253$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+22)22}{2} = 253$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_i = 8 + 6 + 4 + 2 + 2 + 6 = 28$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=22$:

$$T_{кр} = 55 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 75 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.