



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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 навыков подростков
с низким уровнем эмпатии

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Психология образования»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

98 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«28» 25 20 г.

зав. кафедрой ТиПП

[подпись] Кондратьева О.А.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-410/099-4-1

Огнивова Полина Викторовна

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент, зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2020 год

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЭМПАТИИ	7
1.1. Проблема формирования коммуникативных навыков в психолого-педагогических исследованиях	7
1.2. Особенности коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии	15
1.3. Теоретическое обоснование модели формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЭМПАТИИ	33
2.1. Этапы, методы и методики исследования.....	33
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЭМПАТИИ	48
3.1. Программа формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии	48
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	56
3.3. Практические рекомендации педагогам, родителям и подросткам по формированию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики коммуникативных навыков и эмпатии подростков.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования коммуникативных навыков и эмпатии подростков.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии	107
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии	115

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Человек, как известно, существо социальное, вся его жизнь, начиная с семьи и детских учреждений, заканчивая профессиональными училищами и работой в различных организациях, происходит в социуме. В каждой общности людей, в которую входит индивид, он взаимодействует с ее представителями, а в основе любого взаимодействия лежит общение. Установление контактов с людьми в процессе коммуникации основывается на умении понимать их вербальные и невербальные проявления, эмоции и чувства. Если первое – речь – человек учится понимать с первого года жизни, то для умения разбираться во втором – положении тела, мимике, жестах – необходимо достаточно продолжительное время. Выделение в коммуникации невербальных сигналов собеседника, правильная их интерпретация и действие в соответствии с ними является составляющими такого понятия как эмпатия.

Эмпатия – это такой психический процесс, который помогает индивиду понимать чувства и эмоции другого человека, сопереживать ему, тем самым построить положительную связь и наладить общение.

Наиболее активно стремятся к общению подростки, так как данный вид деятельности является ведущим для этого возрастного периода.

Социальная жизнь современных подростков все чаще оказывается в виртуальном мире. С одной стороны, в таком способе общения есть свои плюсы: охват большего количества людей с различными интересами, как соотечественников, так и зарубежных пользователей. С другой стороны, качество таких коммуникаций становится гораздо ниже. Ведь текстовые сообщения, пусть даже с картинками «выражающими эмоции» собеседника, не дают точной информации о реальном эмоциональном состоянии человека, с которым ведется виртуальная беседа. Он может отправлять наполненные радостью и счастьем слова, но в то же время по

ту сторону экрана быть в расстроенных чувствах, печальным. Подростку сложно быть эмпатичным в условиях компьютеризированного общества, уменьшение контактов вне онлайн жизни возвращает в детях холодность в реальном общении, неумение и нежелание понимать другого, ложное представление об эмоциях, что в конечном итоге приводит к изоляции и одиночеству. Поэтому с социальной точки зрения, развитие эмпатии будущих активных участников общественной жизни является актуальной проблемой современной психологической науки. К тому же наиболее сензитивным для формирования навыков сопереживания оказывается именно подростковый период.

В психолого-педагогической литературе широко освещен вопрос формирования либо только со стороны коммуникативных навыков, либо со стороны эмпатии. В данной работе рассматриваются представления об уровне коммуникативных навыков как следствия низкого уровня эмпатии.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы: «Формирование коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Объект исследования: коммуникативные навыки подростков.

Предмет исследования: формирование коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Гипотезы исследования:

1) уровень коммуникативных навыков подростков взаимосвязан с уровнем эмпатии: чем выше уровень коммуникативных навыков, тем выше уровень эмпатии;

2) уровень коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, возможно, изменится в результате проведения психолого-педагогической программы.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования коммуникативных навыков.
2. Раскрыть особенности коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.
3. Теоретически обосновать модель формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.
4. Обозначить этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработать и апробировать программу формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.
7. Провести качественный и количественный анализ результатов формирующего эксперимента.
8. Разработать рекомендации по формированию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии для родителей и педагогов.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперименты, тестирование.
3. Методы количественной обработки данных: Т-критерий Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена.

Методики исследования:

1. «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) В.В. Синявский, В. А. Федорошин.
2. «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбух.
3. «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко.

База исследования: МБОУ СОШ №107 г. Челябинска, 8 класс, 26 человек в возрасте 13-14 лет.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов к каждой главе, заключения, списка литературы, приложений.

Практическая значимость данной работы заключается в апробации программы, которая способствует формированию эмпатии и коммуникативных навыков подростков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЭМПАТИИ

1.1. Проблема формирования коммуникативных навыков в психолого-педагогических исследованиях

Проблемой общения занимались многие отечественные и зарубежные ученые, например, Ананьев Б.Г., Бодалев А.А., Леонтьев А.А., Мясищев В.Н., Роджерс К., Титченер Э. Проблему коммуникации между сверстниками изучали Кон И.С., Куница В.Н., Филонов Л.Б. и многие другие. Можно сделать вывод, что различные ученые, проводя свои исследования, пытались сформулировать понятие коммуникативных способностей, найти их роль в системе остальных определений, определить точную структуру навыков общения. Однако к одному единому подходу до настоящего времени исследователи не пришли. В научной философской, психологической и педагогической литературе представлены разные теоретические подходы к видам общения, его структуре и функциям, отношениям между личностями в процессе коммуникации.

Общение – такая форма активности индивида, процесс формирования отношений между субъектами. Петровский В. А. считает, что общение имеет отличительную особенность: в отличие от коммуникации, общение «производством индивидами их общего» [цит. по 59, с.6].

Общение представляет собой процесс, состоящий из нескольких компонентов: коммуникативного, интерактивного и перцептивного. Коммуникация понимается как обмен информацией между субъектами, интеракция – взаимодействие индивидов, а перцепция – чувственное восприятие одного субъекта другим, установление взаимопонимания

между ними [цит. по 32, с.11]. Большая часть жизни человека проходит во взаимодействии с другими людьми, а основой любой совместной деятельности индивидов является общение, для эффективного результата процесса деятельности необходимо активно использует все эти компоненты [цит. по 53, с.91].

В некоторых исследованиях понятие «общение» отождествляют с понятие «коммуникация», однако разница между ними существует.

Итак, рассмотрим определение «коммуникация». В словаре можно найти, что коммуникация – особый механизм развития человека как личности внутри социума, посредник, передающий установки данного общества, которые влияют на формирование личностных и коллективных установок, средство изменения поведения, выходящего за рамки принятых норм в данной группе людей [40, с.204].

Барахович И.И. рассматривает понятие коммуникации как некий процесс, который наполняет общение разнообразными функциями, т.е. автор находит определенную связь между понятиями «коммуникация» и «общение» [5, с.7].

Лисина М.И. разрабатывала концепцию генезиса общения, в которой рассматривала общение как «особую коммуникативную деятельность», которая влияет на формирование отношений между индивидами, а их взаимоотношения являются «продуктом деятельности общения» [цит. по 59, с.5].

Коммуникация является не только обменом информацией, она также представляет собой акт общения и социального взаимодействия, содержащий определенный смысл, построение межличностных отношений [цит по 19, с.14].

Итак, понятие «общение» имеет идентичные признаки, как и понятие «коммуникация», т.е. их можно назвать синонимами. Отличием является то, что общение относится к психологическим явлениям, а коммуникация представляет собой форму взаимодействия, говоря о которой нужно

конкретизировать область ее применения (психическая, информационная, организационно-экономическая) [4, с.168].

Только общаясь с другими людьми, индивид может приобрести коммуникативные навыки. Навыком обычно называют действие «доведенное до автоматизма», то есть при его выполнении сознание человека не имеет активной работы, благодаря тому, что положительный прошлый опыт данного действия был закреплен как необходимый паттерн поведения [цит. по 37, с.3].

Коптелова И.Е. в своей статье выделила несколько подходов зарубежных ученых к определению понятия коммуникативных навыков [38, с.116].

Тейлор Р. и Хайзм Э. определяли коммуникативные навыки как умение общаться с помощью вербальных и невербальных средств.

Бандура А., Берн Э., Скиннер Б.Ф. и другие считали, что коммуникативные навыки – это совокупность особых умений, таких как эмпатия и рефлексивные способности.

Маслоу А., Морено Я.Л. и другие представляли коммуникативные навыки как умение индивида выстраивать отношения в субъект-субъектной форме, а также умение творчески изменять ситуацию и повторять ее.

Тогда коммуникативный навык можно понимать как автоматические коммуникативные действия индивида, применяемые в процессе общения: получение и передача информации, адекватное восприятие собеседника, поведенческие реакции в соответствии с ситуацией. На формирование таких шаблонов влияют пример поведения значимых взрослых и сверстников.

Рассмотрим структурные компоненты коммуникативных навыков [11, с.151-152]:

1. Когнитивно-регулятивный – формирование личностных качеств индивида в процессе получения опыта общения, межличностного взаимодействия, освоение социальных норм и правил.

2. Эмоционально-мотивационный – определяет устройство внутреннего мира человека, его систему отношений, удовлетворяющую различные потребности человека посредством воздействия на психическую активность индивида.

3. Деятельностно-практический – адекватное применение ранее полученных знаний и опыта взаимодействия в новых ситуациях, корректировка неактуальных знаний.

Одной из важных составляющих процесса общения является коммуникативная компетентность, которая, в свою очередь, является условием успешных взаимоотношений с людьми, характеризующихся гармоничностью и бесконфликтностью. Она представляет собой коммуникативное качество индивида, состоящее из коммуникативных способностей, определенных знаний, конкретных умений и навыков, а также воспринимаемого чувства опыта, который человек получает в различных сферах общения.

Рассмотрим само понятие «компетентность». В словаре можно найти такое определение: совокупность определенных знаний, умений, навыков, необходимых для какой-либо деятельности, способность применять их в соответствии с ситуацией.

Петровская Л.А. рассматривает коммуникативную компетентность как «сложное образование», в него входят ценности, разделяющиеся по уровням, установки и стереотипы, привитые социумом, наработанные умения [цит. по 45, с.66].

В представлении Жукова Ю.М. коммуникативная компетентность – особая система внутренних средств личности, с помощью которых происходит регуляция коммуникативных действий [цит по 20, с.14].

Емельянов Ю.Н. определяет коммуникативную компетентность как «ориентированность в общении», в основу которой входят знания человека о себе и собственном чувственном опыте, обладание всеми средствами коммуникации [цит. по 45, с .66].

На современном этапе психологической науки понятие «компетентность в общении», по мнению Марковской И.В., включается в структуру эффективного общения и отражает уровень владения человеком средствами коммуникации (навыками), а также опорой на собственные психологические знания индивида о себе и других, его выбор стратегии взаимодействия и конкретные навыки общения [цит. по 58, с.12].

Сравнив коммуникативную компетентность со сторонами общения, можно выделить такую структуру, состоящую из нескольких компонентов: коммуникативные способности (коммуникативная сторона общения), эмпатия (перцептивная сторона общения), организаторские способности (интерактивная сторона общения).

Структуру коммуникативной компетентности также рассматривают и с других точек зрения.

Захарова В.П., Хрящева Н.Ю. и др. считают, что структура данного определения строится на знаниях и таланте, используемых в процессе построения общения [цит. по 53, с.92].

Однако Емельянов Ю.Н., Петровская Л.А. и др. считают, что помимо предложенной автором выше структуры, состоящей из навыков, выделяются также особенности личности [цит. по 10, с.167].

Анализируя различные подходы к определению компонентов коммуникативной компетентности, можно выделить следующие [там же, с.167]:

1. Когнитивный. С помощью данного компонента индивид получает знания о тех ценностях и смыслах, которые он получает в процессе общения, о качествах личности, способствующих эффективному общению, о возникающих чувствах и эмоциях, о причинах различных

поведенческих реакций. В процессе коммуникации происходит неосознанное формирование навыков, посредством принятия шаблонов поведения. Что является благоприятным условием для понимания особенностей своего общения, его коррекции, приобретения новых коммуникативных умений.

2. Ценностно-смысловой. Данный компонент представляет собой ценности, которые возникают в процессе общения. Личностные ценности, формирующие отношение не только к себе, но и к другим, регулируют общение и приносят в него определенную смысловую нагрузку.

3. Личностный компонент. Он включает в себе особенности личности конкретного индивида, влияющие на информационно содержание общения, характер его протекания, на основной смысл коммуникации и ее результат. Различные психологические качества человека влияют на эффективность взаимодействия.

4. Эмоциональный компонент. С его помощью возникает и поддерживается положительное общение с партнером, саморегулируется этот процесс, а также формирует умения индивида реагировать на изменяющееся поведение собеседника и прогнозировать его. Данный компонент определяет отношение человека к атмосфере общения.

5. Поведенческий компонент. В него входят навыки общения, владение способами коммуникативной деятельности и опыт, который формируется под воздействием поведения и заключающей в себя все проявления коммуникативной компетентности.

Связь между общением и эмпатией можно увидеть в некоторых функциях, выполняемых эмпатией в общении, где она представляет собой свойство личности. Эмпатия в организации коммуникативной стороны общения играет роль своеобразного элемента, который предоставляет специфический порядок психических действий, направленный на получение, упорядочивание и контроль достоверности информации, основанной на чувственном восприятии. В интерактивной стороне

общения эмпатия играет роль координатора взаимодействия, который оценивает и предсказывает более приемлемую манеру поведения в соответствии с эмоциями и чувствами собеседника [26, с.36].

Рассмотрим понятие в представлениях отечественных и зарубежных психологов.

Впервые термин «эмпатии» ввел английский психолог Эдвард Титченер более 100 лет назад, оно являлось переводом немецкого слова «Einfühlung» в значении «сопереживание». В настоящее время исследователи не пришли к единому мнению в отношении точного определения эмпатии, но многие представления ученых сводятся к одному, что это способность испытывать на себе опыт и понимание других людей, как будто ты смотришь с их точки зрения [цит. по 74, с.255].

В своих исследованиях Кестенбаум Р., Фарбер И. и Шрофер Л. представляли эмпатию как ответ индивида на эмоциональное состояние партнера, основанный на эмоциях и поведении, эта реакция соотносится с эмоциональным настроением этого человека, она подстраивается под обстоятельства другого больше чем под собственные [цит. по 7, с.254].

По мнению Игана Дж., эмпатия является особое умение чувствовать мир другого человека, аккуратно входить в него, а также передавать ему, что ты его понимаешь [цит. по 66, с.57].

Роджерс К. считает, что эмпатия – особая система действий, способствующая существованию индивида в социальном взаимодействии, позволяющая проникать в мир другого человека и чувствовать с ним родство [там же, с.40].

Елефренко И.О. в своей статье выделил несколько подходов зарубежных ученых к определению понятия эмпатия [24, с.74].

Шеллер М., Олпорт Ф. и др. определяют эмпатию как особую форму приобретения знаний об отдельно взятом индивиде.

По мнению Майерс Д., эмпатия представляется собой переживание чувств другого человека, характеризующееся крайне степенью

воодушевления, а также стремление понять мир партнера, путем помещения себя на его место.

Бойко В. считает, эмпатия – это некая форма копирования другого человека, проявляющаяся в рациональном, эмоциональном и интуитивном отражении партнера.

Лабунская В., Макеева А. понимают эмпатию как способность человека адекватно трактовать яркие поведенческие реакции другого.

Муканова М. представляет эмпатию как социальное озарение, «умственную коммуникацию» [цит. по 25, с.27].

Изначально структура эмпатии состояла только из эмоционального процесса, однако дальнейшие исследования позволили выделить еще несколько компонентов.

Н. Фешач объединила эмоциональный и когнитивный компоненты в своей модели. Она считала, что именно посредством когнитивного компонента возникает эмпатия, т.е. сначала человеку необходимо отличить одно эмоциональное состояние от другого, затем научиться принимать роль другого человека и только в конце эмоционально реагировать теми же эмоциями, которые испытывает другой человек. Таким образом, автор выдвинула трехкомпонентную теорию эмпатии, при этом разделяя когнитивный аспект на два отдельные части [цит. по 7, с.255].

Отечественная психология рассматривает эмпатию как «системное образование», в которое входит эмоциональный, когнитивный и действенный компонент. М.А. Пономарева считает, что эмпатия состоит из когнитивного компонента (понимание состояния другого), эмоционального компонента (сопереживание) и действенный компонент (активная помощь) [там же, с.256].

Итак, эмпатия является перцептивной стороной общения (коммуникативной компетентностью), так как в процессе взаимодействия индивид получает с помощью чувственного познания информацию о собеседнике. Впоследствии эти сведения последовательно обрабатываются

компонентами эмпатии: когнитивным (осознание состояния другого), эмоциональным (принятие чувств другого), действенным (понимание решения о необходимых действиях). Однако низкий уровень эмпатии, как следствие, отсутствие коммуникативной компетентности, не позволяет человеку эффективно взаимодействовать с окружающими, строить отношения, устанавливать контакты. Поэтому эмпатию как коммуникативный навык необходимо научиться использовать, раскрыть рациональный, эмоциональный и интуитивный каналы, сформировать правильные установки, развить проникающую способность и умение идентифицировать себя с другими.

Таким образом, общение включает в себя такие компоненты, как коммуникация (передача информации), интеракция (взаимодействие) и перцепция (восприятие). Они в совокупности являются коммуникативными навыками, то есть индивид в процессе общения вступает в определенную деятельность с другим человеком, познает собеседника, принимает или дает ему информацию. Умение человека использовать данные навыки в соответствии с ситуацией является коммуникативной компетентностью. Эмпатия также является коммуникативным навыком, так как она имеет аналогичные структурные компоненты, ее процессы непосредственно задействованы в ходе общения: участие в когнитивной регуляции, эмоциональной подстройке, практических действиях.

1.2. Особенности коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии

Подростковый возраст – это сложный период, в котором происходит переход от детства к взрослости, осуществляется фундаментальная перестройка ранее сложившихся психологических структур, также возникают новые образования, закладываются основы сознательного

поведения, появляется общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок. На данном жизненном этапе подросток усваивает социальные ценности, у него формируется жизненная позиция, однако эти психологические и личностные процессы развития происходят противоречиво и неравномерно.

Подростковый возраст находится в границах от 9-11 до 14-15 лет. Это сложное для детей время довольно часто называют переходным, критическим, переломным, потому что именно на данном этапе начинаются важные возрастные процессы развития. В период подросткового возраста начинает изменяться не только физическое состояние ребенка, но и его психика, такую метаморфозу называют подростковый кризис. Данный период характеризуется тем, что учебная деятельность перестает являться формирующим фактором, которым она была на этапе младшего школьного возраста, а ведущей деятельностью становится коммуникация со сверстниками, с целью установления эмоциональных контактов, удовлетворения информационных потребностей, а также психологическая сепарация от взрослых, которая неизбежно приводит к конфликтам [42, с.253].

Важным психологическим приобретением подростка на данном этапе является становление нового уровня самосознания, так называемого «чувства взрослости», выражающегося в определении своих собственных представлений, своего внутреннего мира, своих возможностей и особенностей. Подросток начинает отвергать свою принадлежность к миру детей, однако он не ощущает полноценной взрослости, хотя стремится быть и действовать, как взрослый, хочет, чтобы к нему относились соответственно [9, с.261-263].

Кулагина И.Ю. пишет, что новый уровень самосознания формируется под влиянием ведущих потребностей возраста, заключающихся в стремлении к общению со сверстниками, в стремлении

утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. Именно общение со сверстниками помогает подросткам освоить нормы морали и социального поведения, учиться устанавливать отношения с другими людьми [42, с.267]. Е. А. Ливанова, анализируя специфику общения подростков, приходит к следующим выводам, что поведение подростка зависит от коллектива сверстников и общественного мнения. Благодаря нажитому опыту взаимодействия со сверстниками, подросток начинает осознавать, какое значение имеют отношения в коллективе, симпатии товарищей и их оценка [цит. по 13, с.73].

Ведущая деятельность подростков – общение, они стремятся быть своим в среде сверстников, определить свою позицию в коллективе, ищут признания их индивидуальности и оригинальности, также пытаются научиться взаимодействовать с взрослыми, хоть подростки и стремятся к эмансипации и признанию их автономии, но поддержка и помощь взрослого остается для них важным аспектом отношений. С другой стороны, коммуникация играет большую роль в будущем подростка, т.к. именно коммуникативная компетентность, сформированная на данном этапе взросления, повлияет на профессиональную подготовку и дальнейший выбор своей сферы труда [40, с.184].

Итак, в подростковый период активно формируются коммуникативные навыки в процессе взаимодействия подростка с социумом. Эти навыки представляют собой [цит. по 49, с.3]:

- умение выстраивать отношения с другим человеком, поддерживать установившийся контакт;
- внимательно слушать, что говорит партнер, понимать информационный посыл его речи;
- представлять свою точку зрения аргументировано, используя адекватные способы передачи информации и речевые средства;
- в дискуссионном процессе говорить только самому, но и интересоваться мнением партнера;

- транслировать мысли и чувства собеседнику, которые возникают именно в данных условиях коммуникации, выражать их четко и доступно, а также уметь принимать ответные реакции.

Совокупность данных умений является основой коммуникативной компетентности. Общение со сверстниками ставит перед подростками много задач, таких как: необходимость установить отношения, способствующие эффективному сотрудничеству, проявлять инициативу в планировании совместной работы, уважительно относиться к собеседникам, их личностям, интересам. Коммуникация в социуме учит подростка демонстрировать адекватные модели поведения, оценивать действия партнера, определять схожесть и различия в поступках и делать выводы о социально приемлемых способах поведения.

Факторы, влияющие на процесс развития коммуникативных навыков подростков [37, с.2]:

1. Внешние:

- сформированность культуры общения в семье;
- стиль воспитания, применяемый в семье подростка;
- переизбыток или недостаток внимания со стороны родителей;
- уровень коммуникативной культуры образовательного учреждения, где обучается подросток;
- культура общения общества сверстников, где подросток проводит большую часть времени;
- положение подростка в группе сверстников (принятие или непринятие социумом);
- продолжительные дружеские контакты или их отсутствие.

2. Внутренние:

- психофизиологические особенности подростка (тип нервной системы, темперамент, особенности речи и т.п.);
- уровень интеллекта подростка, его умственные способности;

- личностные особенности (эмоциональная устойчивость, уровень возбудимости, застенчивости, впечатлительности, экстраверсия/интроверсия);

- психическое здоровье подростка (наличие/отсутствие различных синдромов, неврозов и т.п.).

Общаясь с социумом, подросток получает не только удовольствие, но и развивает личностные качества, способствующие эффективному взаимодействию. Однако в данный процесс может сопровождаться нервно-психическим напряжением и деструктивным поведением, так как потребности в эмоциональной близости не всегда могут удовлетворяться. Вследствие данных обстоятельств общение становится затрудненным, нарушается процесс взаимодействия между подростком и его окружением, возникает обоюдное недопонимание, коммуникативные задачи решаются неэффективно. Совокупность данных факторов отрицательно сказывается на отношениях партнеров по общению, проявляясь в деструктивных моделях поведения. Одним из главных аспектов затрудненного общения подросток являются коммуникативные трудности [60, с.6]:

- отсутствие умения слушать собеседника,
- отсутствие умения выражать адекватно свою точку зрения,
- особенности личности и характера,
- сформирован низкий уровень коммуникативных навыков.

Подросток, имеющий коммуникативные трудности, характеризуется повышенной тревожностью, как личностной, так и ситуативной, изменчивостью настроения, активным контролем своего поведения в общении, неумением сотрудничать. Вследствие коммуникативных трудностей подростки стремятся компенсировать свои недостатки: либо избеганием общения, либо демонстрацией авторитарности во взаимодействии и эгоцентризме в отношении людей [там же, с.7].

Также подростка, имеющего коммуникативные трудности, характеризует нарушение процесса межличностного познания [цит по 41, с.286]:

- отсутствие способности понимать индивидуальность другого человека, его переживаний и особенностей внутреннего мира,
- неспособность идентифицировать себя с другими,
- отсутствие психологической проницательности,
- неспособность к критическому самоанализу,
- неспособность к эмпатии, которая позволяет осознать ситуацию, выявить проблему межличностного общения, определить адекватные пути решения, с опорой на собственную перцептивную информацию.

По мнению Гавриловой Т.П., эмпатия играет непосредственную роль в формировании склонности человека к коммуникативным проблемам. Так неумение подростка соотносить собственную позицию с мнением и интересами другого человека, т.е. почувствовать себя на его месте, пережить те же эмоции, проявить сочувствие является препятствием для организации эффективного общения [цит. по 48, с.693].

Мясищев В.Н. считает, что эмпатия способствует формированию конструктивных видов общения и адекватному взаимодействию, также препятствует разрушительных форм коммуникации, приносящих вред, как окружающим, так и самому индивиду [цит по 41, с.287].

Порваткина О.В. в своей работе определяла эмпатию как «специфическую психическую деятельность», которая состоит их трех элементов (сопереживание, сочувствие, содействие). Постепенное овладение данными действиями, формирует у подростка способность к эмпатии [55].

Умение проявлять эмпатию формируется на основе врожденных биологических реакций, таких как эмоциональное заражение и идентификация. Однако эмпатия не является данным от рождения

качеством или свойством личности индивида, она обусловлена социальным воздействием. Основные психические действия реализуются на основании определенной особенности «объекта» эмпатии, тем самым получают свое специфическое содержание [цит. по 35, с.59]. Главными формирующими факторами являются условия, в которых подросток действует под влиянием эмоций. Например, внутренний мир подростка, социум, окружающая природа, предметный мир.

Развитие эмпатии подростков происходит самопроизвольно под влиянием таких факторов:

1. Среда, в которой социализируется подросток. Потребность подростка в дружеских отношениях способствует формированию эмпатии, так как близкая связь между людьми требует полное понимание и принятие другого. Подросток вынужден учиться новому поведению, чтобы быть успешным в межличностном взаимодействии [51, с. 165-166].

2. Характер отношений между подростком и родителями, особенности воспитания в семье. Преобладающий стиль воспитания, характер отношения родителей к подростку, транслируемые установки и взгляды на личность ребенка оказывают непосредственное влияние на формирование эмпатии подростка. Неблагоприятный климат в семье создает потенциальную угрозу нарушения естественного формирования эмпатии подростка как новообразования личности, что в дальнейшем может проявиться в отсутствии сочувствия чужим проблемам, безразличии к радостям и бедам других [52, с. 14-15].

3. Личность педагога и форма его воспитательного воздействия на подростка. Учитель, постоянно находящийся в поле зрения подростка, является вторым (после родителей) примером поведенческих шаблонов. Демонстрация учащимся безразличия к другим, игнорирования проблем и эмоциональная черствость дает понять подростку, что такой образ действий тоже является нормой и его можно использовать в своей жизни [55].

4. Индивидуальные особенности личности подростка, его психологическое состояние. Даймонд Р. и Коттрел Л. считают, что люди, обладающие такими качествами как эмоциональность, позитивный взгляд на мир, любопытство к внутреннему миру собеседника, гибкость мышления, простота в отношениях, легкость в поддержании контакта, говорят о высоком уровне эмпатии. Люди, которым сложно устанавливать и поддерживать отношения, у них низкая пластичность мышления, преобладает интровертированность характера, они сдержанны, зациклены на себе и своих мыслях, ожидают, что люди будут их любить, но сами не готовы ответить взаимностью, обладают низким уровнем эмпатии [цит. по 8, с. 633].

5. Морально-нравственное воздействие на подростка. Развитие эмпатии подростка основывается на формирующемся представлении о нормах нравственности и морали, усвоение которых обусловлено воздействием взрослого, чаще всего родителей. Семья, которая объясняет ребенку важность нравственных норм, а не в карающей манере прививает их, воспитывает сочувствующего подростка, характеризующегося альтруистическим поведением [16, с.14].

Подростки с разным уровнем эмпатии имеют свои особенности проявления коммуникативных навыков.

Подросток, обладающий высоким уровнем эмпатии, в общении проявляет инициативу, может выразить свое мнение перед окружающими, притом не ущемляя их интересы, он неконфликтный, умеет идти на компромисс, чутко относится к эмоциональному состоянию собеседника, может под него подстроиться, критику воспринимает адекватно, замечания другим делает аккуратно [14]. Такие подростки активно общаются, им необходимо постоянно находиться в обществе людей. Они внимательно относятся к бедам и потребностям окружающих, однако взамен им нужна положительная оценка их действий.

Подросток, обладающий средним уровнем эмпатии, в условиях коммуникации действует в зависимости от его отношений с окружающими людьми, редко проявляет инициативу, делится своим мнением, только когда уверен, что собеседники его примут. Общаясь с людьми, подростки внимательно к ним относятся, стремятся их понять, но не могут терпеть чрезмерную эмоциональность и избыточное выражение чувств. Таким подросткам характерно использовать выверенный временем социальный шаблон поведения, прогнозировать развитие межличностных отношений они не способны, поэтому понимание причин поступков людей для них затруднено. У них также возникают проблемы восприятия окружающих, вследствие скованности их собственных чувств [цит. по 44 с.37].

Подросток, обладающий низким уровнем эмпатии, подстраивается под окружающих, их мнения и ценности, имеет проблемы в установлении контактов с людьми, большое количество людей в компании его угнетает. Такие подростки не понимают эмоциональные проявления в поведении других людей, она кажутся им бессмысленными. Инициативы в общении не проявляют, невнимательны, нередко равнодушны к чужим проблемам, поэтому дружеских отношений у таких подростков мало [14].

Таким образом, подростковый возраст характеризуется различными изменениями как в физиологическом, так психологическом состоянии ребенка. Ведущей деятельностью является общение со сверстниками, в процессе которого формируются коммуникативные навыки, в частности эмоциональный компонент, принимающий непосредственное участие в общении – эмпатия. На развитие коммуникативного навыка влияют внешние (семья, сверстники, образовательное учреждение, дружеские отношения) и внутренние (психофизиологические, интеллектуальные, личностные особенности, психическое здоровье подростка) факторы. Существуют некоторые коммуникативные трудности, которые мешают эффективно взаимодействовать с окружающими, вследствие чего у подростка формируется тревожность, изменчивость настроения,

нежелание сотрудничать, которые он компенсирует избеганием коммуникации или авторитарностью в общении. Также коммуникативные трудности препятствуют формированию умения познавать других людей.

Эмпатия служит катализатором для формирования конструктивных видов общения и эффективного взаимодействия. На формирование эмпатии влияют семья, социум подростка, педагог, личностные особенности, усвоенные нравственные нормы. Сформированность эмпатии подростка можно распределить на несколько уровней, каждый из которых имеет свои особенности проявления в общении.

1.3. Теоретическое обоснование модели формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии

В психолого-педагогической литературе понятие «модель» определяется как особая система, состоящая из знаков и объектов, которая наглядно показывает значимые связи и свойства предмета, а также качества и символы. Психологическая наука использует метод моделирования для исследования процессов психики, чтобы выявить уровень их развития и работоспособности.

Первый этап в построении модели является постановка цели. Долгова В.И. предлагает использовать «дерево целей», чтобы более детально представить план работы. Данный способ целеполагания имеет такое название, потому что представлен в виде дерева, в котором есть «вершина дерева» – главная цель, «ветви дерева» – подцели, распределенные по нескольким уровням по степени значимости [22, с.41].

С помощью данного метода исследователям проще структурировать цели, ранжировать проблемы и четко выстраивать направление работы. Однако необходимо знать, что построение «дерева» основывается на определенных закономерностях распределения целей, а также принципах, определяющих иерархию структур. «Дерево целей» как метод

целеполагания применяется в различных сферах науки, производства, кроме того может использоваться отдельно взятой личностью для достижения личных жизненных целей. Этот способ наглядно демонстрирует связь «цель-задача» на всех уровнях «дерева». Если на его вершине находится генеральная цель и сопутствующие ей задачи, то нижние уровни содержат цели и задачи менее значимые, но также необходимые для реализации самого верхнего уровня [22, с.43].

Этапы построения «дерева целей» [23, с.16]:

1. Определение генеральной цели.
2. Общая цель разделяется на подцели (уровень 1).
3. Подцели первого уровня разделяются на подцели второго уровня.
4. Подцели второго уровня разделяются на составляющие, более детальные подцели (уровень 3).

Долгова В.И. считает, что с помощью данного метода можно определить траекторию движения от одной маленькой цели к более глобальной и большой, что дает возможность увидеть успешность выполнения поставленных целей, степень продвижения по заданной траектории [22, с.41].

Изучение психолого-педагогической литературы дало нам возможность представить иерархию целей данного исследования. Рассмотрим «дерево целей» формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии (рисунок 1).



Рисунок 1 – Дерево целей исследования формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Подцель 1: теоретически обосновать предпосылки исследования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

1.1. Изучить проблему формирования коммуникативных навыков в психолого-педагогических исследованиях.

1.2. Изучить особенности коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

1.3. Теоретически обосновать модель формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Подцель 2: организовать опытно-экспериментальное исследование формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

2.1. Обозначить этапы, методы и методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку испытуемых и провести анализ полученных результатов.

Подцель 3: провести опытно-экспериментальную работу по формированию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

3.2. Провести анализ полученных результатов работы по формированию навыков.

3.3. Разработать практические рекомендации родителям, педагогам по формированию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Вышеизложенное позволило разработать модель формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Формирование новых навыков это сложный процесс, требующий четко структурированной системы, которая оказывала бы положительное влияние на личность подростка. Данная система представляет собой взаимосвязанные компоненты, каждый из которых имеет свои цели и задачи, реализуемые с помощью конкретных приемов и методов. Основываясь на структуре «Дерева целей», была составлена модель формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Рассмотрим основные компоненты модели формирования навыков общения (Рис.2).

1. Теоретический компонент включает в себя анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования коммуникативных навыков подростков, а также эмпатии и причины ее развития на низком уровне. Подбор диагностических методов исследования.

2. Диагностический компонент направлен на выявление уровня развития коммуникативных навыков и эмпатии подростков. Были выбраны надежные, валидные и стандартизированные методики диагностики:

- «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин;
- «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсон;

- «Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко.

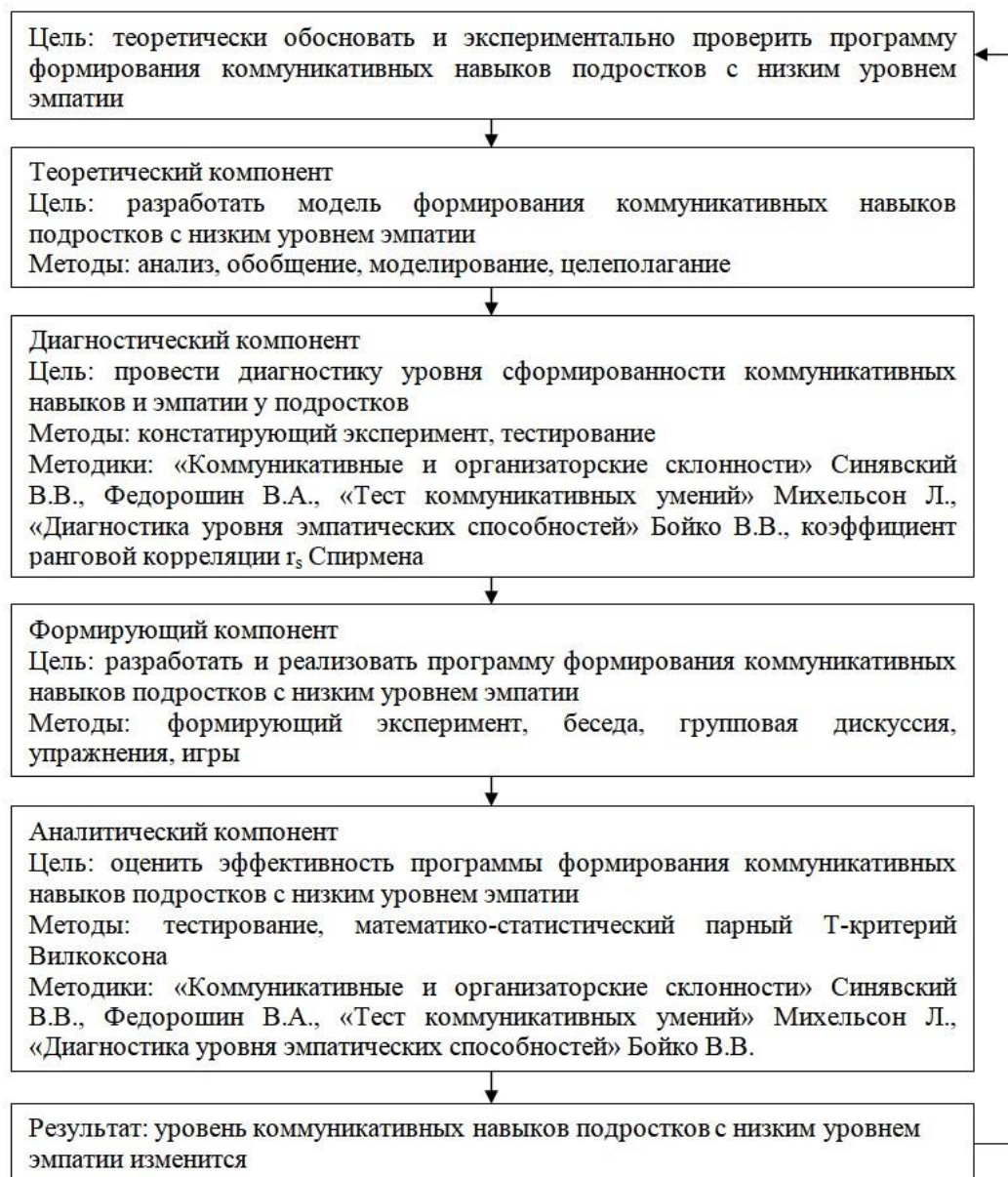


Рисунок 2 – Модель формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии

Формирующий компонент заключается в разработке и апробации программы формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Задачи:

1. Развить способность определять эмоции, овладеть способами эмоциональной саморегуляции.

2. Сформировать навыков сопереживания в коммуникации.
3. Сформировать представления и умение использовать вербальные и невербальные средства коммуникации.
4. Овладеть способами выхода из конфликтной ситуации.
5. Снять барьеры общения, развить умение открыто выражать свою позицию.

Структура занятия:

1. Приветствие (5 минут).
2. Разминка (5 минут).
3. Основное содержание (40 минут).
4. Рефлексия (9 минут).
5. Прощание (1 минута).

Методы, используемые в программе формирования навыков:

Беседа – вербальный метод обмена информацией с целью получения сведений, необходимых для определения психологических особенностей другого [72, с.15].

Групповая дискуссия – коммуникационный метод, представляет собой обмен мнениями между несколькими участниками, рассмотрение ими проблемы с разных сторон, решение спорных вопросов [там же, с.22].

Игра – метод, позволяющий в процессе проигрывания ситуаций приобрести и закрепить новые навыки и шаблонов поведения, научиться эффективно взаимодействовать с людьми [там же, с.35].

Психогимнастика – упражнения, направленные на овладение техникой выразительных движений, эмоций и чувств, преодоление барьеров в общении [56].

Рефлексия – процесс самопознания и самоанализа после выполнения эмоционально напряженной мыслительной деятельности [39, с.423].

3. Аналитический компонент заключается в оценке программы формирования: определение эффективности формирующего воздействия на основании результатов повторной диагностики, качественный и

количественный анализ данных, позволяющий подтвердить или опровергнуть выдвинутую ранее гипотезу, а также разработка рекомендаций родителям и педагогам.

На основании информации, представленной выше, была создана модель формирования коммуникативных навыков подростков, обладающих низким уровнем эмпатии. В структуру модели входят такие составляющие:

- компоненты, которые необходимо реализовать в ходе выполнения программы;
- цели, которые необходимо достичь в ходе апробации каждого компонента программы;
- методы, с помощью которых реализуются цели и задачи формирующей работы;
- результат, который должен быть достигнут в ходе реализации программы формирования.

Таким образом, теоретически обосновывая модель формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, были использованы методы целеполагания и моделирования. На этапе моделирования – целеполагания было разработано дерево целей, состоящее из генеральной цели – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, трех подцелей – анализ литературы, организация исследования, разработка и апробация программы, которые в свою очередь подразделяются еще на несколько подцелей. Модель формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, в которая включает четыре компонента: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Выводы по 1 главе

Общение представляет собой обширную сферу, в которую входит взаимодействие между субъектами, коммуникации, как передача информации от одного индивида к другому, а также эмоциональное восприятие другого человека, проникновение в его чувственный мир, или эмпатия. Компонентами общения являются: коммуникация (передача информации), интеракция (взаимодействие) и перцепция (восприятие). Они в совокупности являются коммуникативными навыками, то есть индивид в процессе общения вступает в определенную деятельность с другим человеком, познает собеседника, принимает или дает ему информацию. Умение человека использовать данные навыки в соответствии с ситуацией является коммуникативной компетентностью. Эмпатия также является коммуникативным навыком, так как она имеет аналогичные структурные компоненты, ее процессы непосредственно задействованы в ходе общения: участие в когнитивной регуляции, эмоциональной подстройке, практических действиях.

Подростковый возраст характеризуется различными изменениями как в физиологическом, так психологическом состоянии ребенка. Ведущей деятельностью является интимно-личностное общение со сверстниками, в процессе которого формируются коммуникативные навыки, в частности эмоциональный компонент, принимающий непосредственное участие в общении – эмпатия. На формирование коммуникативного навыка влияют факторы: внешние (семья, сверстники, образовательное учреждение, дружеские отношения) и внутренние (психофизиологические, интеллектуальные, личностные особенности, психическое здоровье подростка). Существуют некоторые коммуникативные трудности, которые мешают эффективно взаимодействовать с окружающими, вследствие чего у подростка формируется тревожность, изменчивость настроения,

нежелание сотрудничать, которые он компенсирует избеганием коммуникации или авторитарностью в общении. Также коммуникативные трудности препятствуют формированию умения познавать других людей.

Эмпатия служит катализатором для формирования конструктивных видов общения и эффективного взаимодействия. На формирование эмпатии влияют семья, социум подростка, педагог, личностные особенности, усвоенные нравственные нормы. Сформированность эмпатии подростка можно распределить на несколько уровней, каждый из которых имеет свои особенности проявления в общении.

Для теоретического обоснования модели формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, были использованы методы целеполагания и моделирования. На этапе моделирования – целеполагания: разработано дерево целей, состоящее из генеральной цели – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, трех подцелей – анализ литературы, организация исследования, разработка и апробация программы, которые в свою очередь подразделяются еще на несколько подцелей. Модель формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, которая включает четыре компонента: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЭМПАТИИ

2.1. Этапы, методы и методики исследования

В организационном плане исследование включало в себя следующие этапы:

На первом этапе исследования – подготовительном – были изучены различные источники информации по теме данной работы, в частности произведен анализ психолого-педагогической литературы отечественных и зарубежных авторов, рассмотрены и обобщены научные данные, представленные в периодических изданиях. Также работа на данном этапе состояла в определении теоретических основ исследования, а именно, выбор темы, определение объекта и предмета исследования, формулировка гипотезы, выбор групп испытуемых. Другой аспект подготовки заключался в выявлении особенностей организации и проведения эмпирического исследования: подбор методов и методик исследования, подготавливали бланки и тесты опросников.

На втором этапе – опытно-экспериментальном – проводилось непосредственное эмпирическое исследование, включающее в себя тестирование испытуемых с последующей обработкой данных, разработка и реализация программы.

На третьем этапе – аналитическом – был произведен анализ и интерпретация результатов повторной диагностики, полученных на втором этапе, проверка гипотезы и эффективности программы.

Характеристика методов исследования:

Анализ литературы представляет собой такой метод научного исследования, в основе которого лежат операции мысленного или

реального разделения целого на составные части, данные манипуляции выполняются в познавательном процессе и деятельности индивидов, заключающейся в практических действиях различными предметами [49, с.49].

Во многих научных исследованиях главным методом является эксперимент, с помощью которого авторы работ проверяют выдвинутые гипотезы, определяя причинно-следственные связи. Обычно выделяют два вида эксперимента, различающихся направленностью целей, которых они достигают.

Первый – констатирующий эксперимент, используется для проверки определенных предположений, т.е. применяя данный вид эксперимента, констатируется существование определенной связи между воздействием на объект исследования и результатом, выявляем наличие определенных фактов [там же, с.68].

Второй – формирующий эксперимент, используется для развития каких-либо навыков, способностей или сторон психики, т.е. с помощью данного эксперименты происходит воздействие на испытуемых, наблюдение за изменениями в их психике, в ходе данных манипуляция выявляются закономерности развития [там же, с.68].

Одним из основных методов выделяют также тестирование, представляющее собой особый способ диагностики психической деятельности. В данном методе используются специальные стандартизированные задания – тесты, с помощью которых выявляют уровень различных показателей (навыки, способности, качества личности), необходимых экспериментатору для исследования [там же, с.53].

Тестирование проводилось в добровольной форме, время проведения не превышало 45 минут. Для исключения влияния временных ситуационных факторов, все методики проводились в один день.

Метод тестирования был реализован следующими методиками:

Методика 1. «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) В.В. Синявский, В. А. Федорошин [приложение 1].

Методика направлена на определение уровня коммуникативных и организаторских способностей, которые представлены в виде оценок, характеризующих изучаемые способности. Методика определяет пять уровней умений [34, с.339-344]:

1. Низкий уровень – навыки общения и организации практически не развиты.
2. Уровень ниже среднего – навыки немного развиты, но человек не умеет ими пользоваться, чувствует себя некомфортно в обществе.
3. Средний уровень – навыки развит достаточно хорошо, но он неустойчив.
4. Высокий уровень – хорошо развитые навыки коммуникации и организации, что позволяет индивиду свободно контактировать с другими людьми.
5. Очень высокий уровень – максимально развитые навыки, способствующие активному взаимодействию человека с окружающими, проявление инициативы в общении и организации.

Опросник предназначен для исследования коммуникативных способностей подростков. Опросник состоит из 40 вопросов, на которые испытуемым необходимо ответить либо утвердительно, либо отрицательно.

Методика 2. «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбух [приложение 1].

Методика направлена на определение уровня коммуникативных умений и основного типа поведения в общении [57].

Выделяется несколько блоков умений:

1. Умения принять комплименты.
2. Умение реагировать на справедливую критику.
3. Умение реагировать на несправедливую критику.

4. Реакции на провокации.
5. Умение просить других.
6. Умение говорить «нет».
7. Умение оказать поддержку.
8. Умение принять поддержку.
9. Умение контактировать с другим человеком.
10. Реакции на стремление вступить в контакт со стороны собеседника.

Авторы выделяют три типа реагирования на ситуации:

1. Уверенный (компетентный) – партнерский стиль, позиция баланса между собственными интересами в общении и интересами собеседника.

2. Зависимый – в общении человек занимает позицию подчиняемого, действует в угоду собеседника.

3. Агрессивный – позиция индивида заключается в подавлении собеседника, выдвижение своих интересов.

Опросник состоит из 27 ситуаций, каждая из которых сопровождается 5 различными вариантами поведения. Испытуемому необходимо выбрать один из них.

Методика 3. «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко [приложение 1].

Данная методика определяет уровень развития эмпатии, а также сформированность ее отдельных структурных элементов [33, с.499-501].

Автор выделяет такие каналы эмпатии:

1. Рациональный – направленность внимание на состояние другого человека

2. Эмоциональный – характеризуется способностью резонировать с окружающими, т.е. сочувствовать им.

3. Интуитивный – способность видеть поведение другого человека, действовать в соответствии с уже имеющимся опытом без реальной информации о партнере.

4. Установки – они либо способствуют, либо препятствуют эмпатии.

5. Проникающая способность – заключается в умении быть открытым с другими, создавать доверительную атмосферу.

6. Идентификация – умение поставить себя на место своего собеседника, понять его эмоции и чувства, сопереживать ему.

Опросник предназначен для определения уровня эмпатии подростков, состоит из 36 утверждений, на которые испытуемому необходимо ответить либо утвердительно, либо отрицательно. В результате суммирования по всем шкалам выделяются несколько уровней эмпатии: высокий, средний, заниженный и очень низкий.

Математическая обработка – это оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании. С помощью методов математической обработки можно достоверно судить о статистических связях, различиях существующих между переменными величинами [62, с.11].

С целью выявления взаимосвязи коммуникативных навыков и эмпатии подростков был использован R_s критерий ранговой корреляции Спирмена. С его помощью определяется сила и направление корреляционной связи между двумя признаками. В первую очередь ранжируются значения переменной А и В, затем подсчитываются разность между данными рангами (d) и возводятся в квадрат (d^2), подсчитывают сумму квадратов ($\sum d^2$). Если имеются одинаковые ранги, то необходимо рассчитать поправки (T_a и T_b). В конце рассчитывается коэффициент ранговой корреляции (r_s) по формуле (приложение 4.1). Если абсолютная величина (r_s) достигает критического значения или превышает его, корреляция достоверна [там же, с.208].

Гипотезы критерия ранговой корреляции Спирмена:

H_0 : Корреляция между переменными А и В не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между переменными А и В достоверно отличается от нуля.

Ограничения критерия ранговой корреляции Спирмена:

1. Количество испытуемых от 5 до 40.
2. Большое количество рангов по одной или двум переменным дает огрубленные значения. Необходимо вносить в расчет правки на одинаковые ранги.

Для исследования был выбран парный критерий Т-Вилкоксона, который используется для оценки различных экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых [27, с.78].

С помощью данного критерия можно установить направленность и выраженность изменений: является ли сдвиг показателей в первом направлении более интенсивным, чем в другом. Сначала ранжируются абсолютные значения сдвигов, затем ранги суммируются. Случайные сдвиги (положительные и отрицательные): сумма рангов абсолютных значений примерно равны. Интенсивность сдвига в одном направлении больше, чем в другом: сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону значительно ниже [62, с.87].

За основу берем предположение, что часто встречающееся направление сдвига – типичный сдвиг, редко встречающееся направление сдвига – нетипичный.

Гипотезы критерия Т-Вилкоксона:

H_0 : интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

H_1 : интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Ограничения критерия Т-Вилкоксона:

1. Количество испытуемых от 5 до 50 человек.

2. Нулевые сдвиги исключаются из рассмотрения, количество сдвигов уменьшается.

Таким образом, исследование коммуникативных навыков подростков проходило в 3 этапа: подготовительный, опытно-экспериментальный, аналитический. Проверка гипотезы проводилась с помощью методов: теоретический (обобщение, анализ, моделирование), эмпирический (констатирующий, формирующий эксперименты, тестирование), математико-статистический (критерий Т-Вилкоксона).

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

В исследовании принимали участие обучающиеся 8Б класса 107 школы в количестве 26 человек. Класс сформирован после перехода в среднее звено, особых изменений не претерпевал. Коллектив довольно сплоченный, по словам классного руководителя и учителей предметников, довольно сплоченный, больших конфликтов не случалось за весь период обучения. Подростки помогают друг другу в учебное время, вместе проводят внутришкольные мероприятия, принимают участие в различных групповых конкурсах. Также поддерживают дружеские отношения во внеучебное время, посещают совместно места культурного досуга и отдыха.

С классным руководителем отношения доверительные, свободно говорят с ним на любые волнующие их темы, решают совместно с ним свои школьные проблемы. Учащиеся относятся с уважением к педагогам предметникам, грубости в их общении замечено не было. Вероятность выборки – случайная.

В результате констатирующего эксперимента нужно было определить уровень развития эмпатии подростков, а также уровень их коммуникативных навыков. Были использованы следующие методики:

опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин, опросник «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсон, опросник «Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В. Бойко.

Результаты диагностики уровня коммуникативных склонностей подростков представлены на рисунке 3 и в таблицах 1,2 приложения 2.

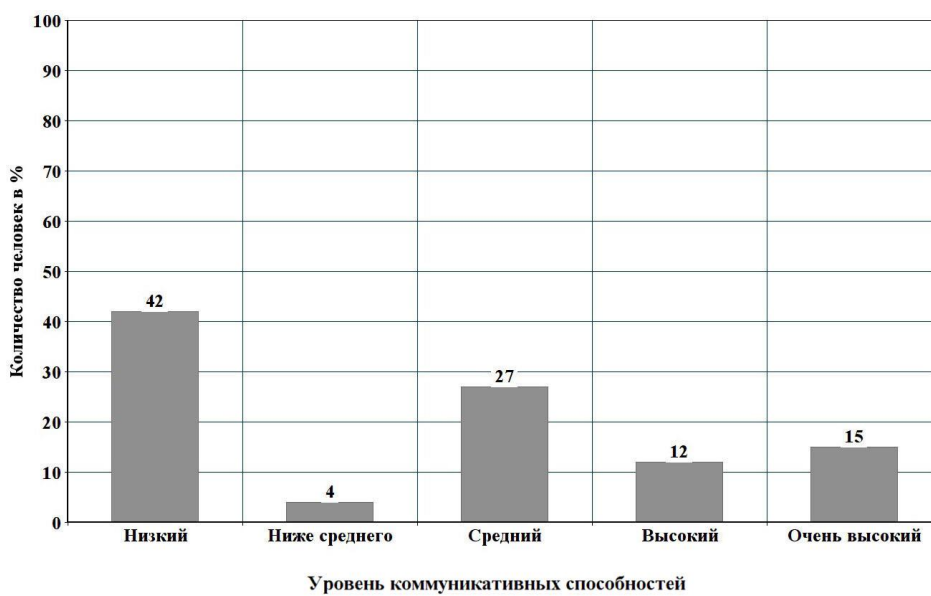


Рисунок 3 – Распределение уровней коммуникативных склонностей подростков по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» Синявского В.В., Федорошина В.А.

В результате диагностики были выявлены пять уровней коммуникативных склонностей.

Низкий уровень коммуникативных навыков был выявлен у 42 % подростков (11 человек). Таким людям характерно отсутствие большого количества друзей, им трудно устанавливать новые знакомства, зачастую они не стремятся этого делать. Включиться в новый коллектив и провести беседу с новым человеком для них является непосильной задачей, им кажется, лучше проводить свободное время за любимым хобби, чем контактировать со сверстниками. Иногда их даже пугает сама мысль оказаться в незнакомом окружении, они чувствуют беспокойство и неуверенность, стараются не принимать участие в совместных мероприятиях.

Уровнем ниже среднего обладают 4 % подростков (1 человек). Такой человек не будет стремиться общаться с окружающими, так как он чувствует себя скованно в незнакомой ему компании, ему комфортнее быть одному или с небольшой группой давно знакомых людей. В обычной жизни старается ограничить свои знакомства, для него является трудным наладить контакт с новым человеком. Для него характерно избегать инициативы, потому что незнакомая ситуация его дезориентирует, а отстаивать свое мнение крайне трудно.

Средний уровень выявлен у 27 % подростков (7 человек). Коммуникативные способности таких людей в норме. Для них не составляет труда наладить контакт с человеком, они не стремятся ограничить свой круг общения, спокойно отстаивают свое мнение и переносят обиды. Однако их склонности неустойчивы, незнакомая и сложная ситуация может выбить из колеи.

Высоким уровнем коммуникативных способностей обладают 12 % подростков (3 человека). В новом коллективе найти близкого друга для них не составляет труда, они стремятся заводить как можно больше знакомств, не теряются в незнакомой обстановке. В общении часто проявляют инициативу, также любят заниматься общественной деятельностью. Они уверены в себе, самостоятельны в своих решениях, обладают внутренним стремлением быть среди людей.

Очень высокий уровень выявлен у 15 % подростков (4 человека). Для них характерно испытывать потребность в коммуникации, в трудных ситуациях они знают, как поступить, среди новых знакомых ведут себя непринужденно и открыто, в общественных мероприятиях проявляют инициативу, часто принимают важные решения, отстаивая свою точку зрения. В незнакомом коллективе спокойно могут вести оживленную беседу, вовлекать людей в различные игры, активно занимаются такой деятельностью, которая приносит удовольствие не только окружающим, но и им самим.

В результате диагностики были выявлены три способа общения подростков в различных коммуникативных ситуациях. Рисунок 4 и таблицы 3,4 в приложении 2.

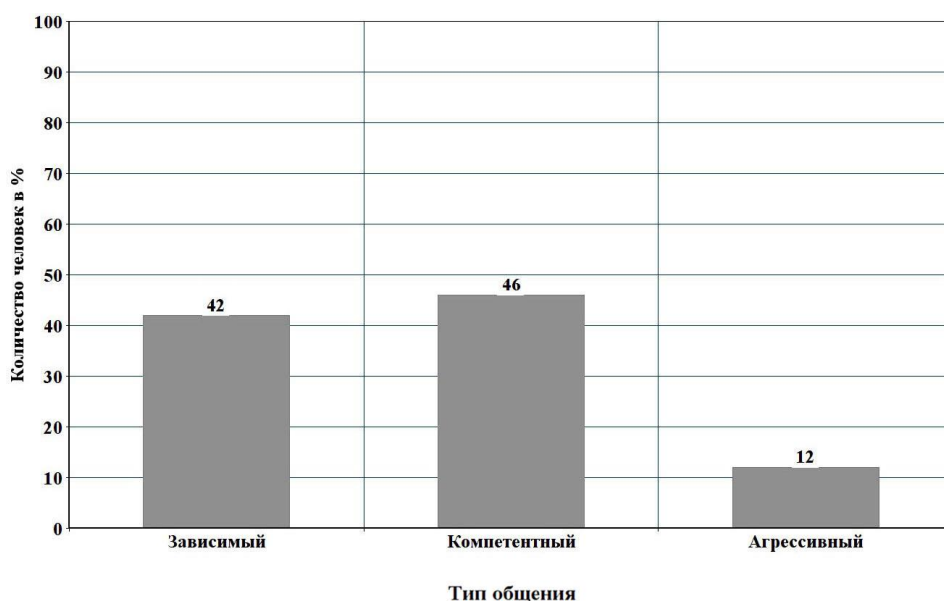


Рисунок 4 – Распределение типов общения подростков по методике «Тест коммуникативных умений» Михельсон Л., в адаптации Гильбух Ю.З.

Зависимый тип общения характерен 42 % подростков (11 человек). В данной позиции человек проявляет неуверенность в поведении, ему трудно контактировать с другими людьми, принимать от них похвалы и критику, с недоверием воспринимает поддержку и сочувствие, знаки внимания старается игнорировать. Он не умеет просить и не в состоянии отказать, реагировать на провоцирующее поведение со стороны ему не свойственно. Необходимость поддержать другого человека вызывает у него сложности.

Компетентный тип общения выявлен у 46 % подростков (12 человек). Такая позиция является оптимальной в коммуникации. В данном случае человек общается на равных с партнером, он понимает собеседника, адекватно реагирует на любую критику, умеет попросить, но также может отказать в просьбе другому. Он принимает сочувствие и поддержку от сверстников, и отвечает им тем же. Легко вступает в контакт с людьми, спокойно реагирует на стремление окружающих общаться с ним.

Агрессивный тип общения характерен 12 % подростков (3 человека). Такие люди подавляют своих собеседников, неадекватно реагируют на критику как несправедливую, так и справедливую. Требуют выполнять свои просьбы, но не хотят что-то делать для других. Понять чувства и состояние другого человека им трудно, поэтому они не могут оказать поддержку, агрессивно реагируют на провоцирующее поведение, а комплименты воспринимают как насмешку. Сами не стремятся вступать в коммуникации со сверстниками. Активно охраняют свои границы, грубо отвечая на попытки наладить контакт со стороны окружающих.

Проведем анализ показателей эмпатии подростков. В результате диагностики были выявлены три уровня эмпатии подростков, что можно увидеть на рисунке 5 и в таблицах 5,6 приложения 2.

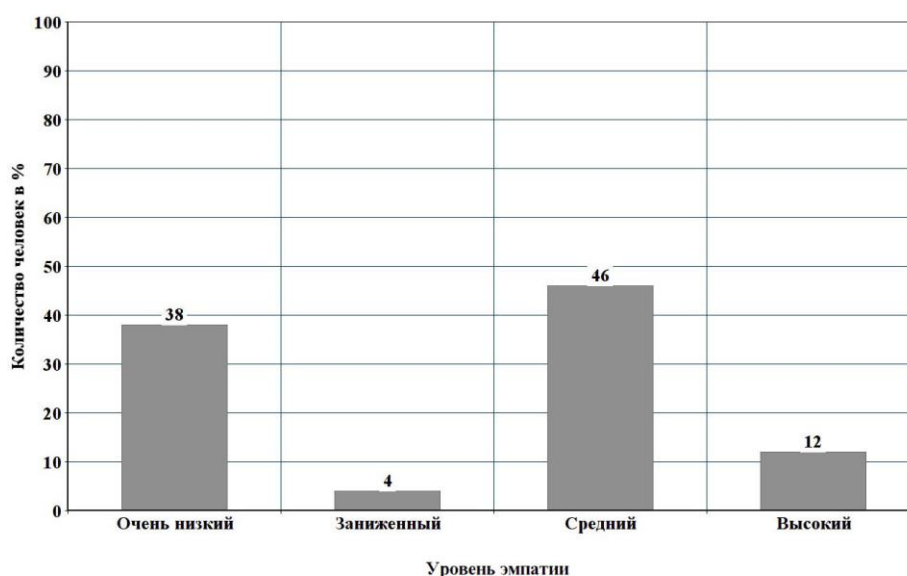


Рисунок 5 – Распределение уровней эмпатии подростков по методике «Диагностика уровня эмпатии» Бойко В.В.

Очень низкий уровень эмпатии выявлен у 38% подростков (10 человек) и заниженный уровень имеют 4% учащихся (1 человек). Для них не представляют особой важности проблемы и состояние другого человека, отражать эмоциональное состояние собеседника им не свойственно. Понять внутренний мир партнера по общению им сложно, поэтому проявлять сочувствие они не умеют. У них также слабо развита способность предвидеть поведение собеседника, а в условиях отсутствия

информации о нем возникают проблемы во взаимодействии. Человек считает неприемлемым интересоваться чем-то личным, старается избегать таких разговоров. Зачастую он чувствует напряжение в общении с людьми, ему трудно открыть душу и доверительно беседовать.

Средний уровень эмпатии выявлен у 46 % подростков (12 человек). Они считают уместным интересоваться личными проблемами близких знакомых, могут определить причины поступков людей по отношению к нему. Им характерно перенимать эмоциональное состояние друзей, часто копируют их мимику и интонации. В новом коллективе они легко входят в доверие к людям, если того требует ситуация.

Высокий уровень эмпатии выявлен у 12 % подростков (3 человека). Такие люди часто всматриваются в лица новых знакомых, изучают их поведение, чтобы определить их характер. Среди новых знакомых быстро находят «своего» человека, который в дальнейшем может стать их близким другом. Они могут завести непринужденную беседу с абсолютно незнакомым человеком при этом любопытством вникать в рассказ собеседника. Для них легко копировать манеру поведения других людей, они даже способны слиться с близким человеком, словно стать им. Когда разговоры с друзьями приобретают негативную окраску, такие люди принимают все близко к сердцу и часто расстраиваются. Обычно больше доверяют своей интуиции, чем рассудку.

Для определения взаимосвязи коммуникативных навыков и эмпатии использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, так как он позволяет определить силу и направление корреляционной связи между двумя признаками.

Выполнен расчет коэффициента ранговой корреляции между показателями коммуникативных навыков и эмпатии [приложение 2, таблица 7, рисунок 10].

Корреляция между коммуникативными навыками и эмпатией статистически значима: $r_{S_{\text{эмп}}} = 0,76$. Корреляция имеет положительную

направленность, то есть при увеличении показателей коммуникативных навыков пропорционально увеличиваются показатели эмпатии. Следовательно, если оказывать влияние на коммуникативные навыки подростков, то также изменится их уровень эмпатии.

Итак, низким уровнем коммуникативных способностей обладает 11 человек, из них низким уровнем эмпатии обладают 10 человек, типы общения распределяются так: 7 человек имеют зависимый тип, 4 человека имеют компетентный тип, 1 человек имеет агрессивный тип. Для формирующего эксперимента из общего числа подростков с низким уровнем коммуникативных навыков отобраны 10 человек, обладающие низким уровнем эмпатии, из них 6 человек имеют зависимый тип общения. То есть данные подростки испытывают трудности в коммуникации и взаимодействии со сверстниками, т.к. они неправильно воспринимают окружающих, обращают внимание только на собственное эмоциональное состояние, а собеседника игнорируют, их навыки общения достаточно низки для продуктивного существования в обществе. Также в десятку входят 3 человека с компетентным и 1 человек с агрессивным типами общения, так как такие типы коммуникации обычно являются компенсацией трудностей в общении, то данные подростки тоже участвуют в эксперименте. Вдобавок они обладают низким уровнем эмпатии и коммуникативных навыков. Один подросток, имеющий заниженный уровень эмпатии, не участвовал в эксперименте, так как его коммуникативные навыки находятся на очень высоком уровне, а тип общения является компетентным.

Таким образом, коммуникативные склонности подростков с низким уровнем эмпатии сформированы на низком уровне, также большинство из них зависимые в общении. Первая гипотеза подтвердилась, так как уровень коммуникативных навыков подростков коррелирует с уровнем эмпатии. Вследствие вышеизложенного, можно сделать вывод, что они нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении по формированию

навыков общения, поэтому такие подростки являются целевой аудиторией программы по формированию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Выводы по 2 главе

Экспериментальная работа осуществлялась в три этапа: подготовительный (обобщение различных источников информации, научных данных, определение теоретических основ исследования, подбор методов и методик исследования), опытно-экспериментальный (констатирующий и формирующий эксперимент, разработка и реализация программы), аналитический (анализ и интерпретация результатов повторной диагностики, формулирование выводов исследования).

Были использованы следующие методы и методики исследования:

1. Теоретические методы: анализ, обобщение.
2. Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, тестирование.
3. Методики: «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) В.В. Синявский, В. А. Федорошин, «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбух, «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко
4. Математико-статистические методы: парный критерий Т-Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена.

Целью констатирующего эксперимента являлось определение уровня сформированности коммуникативных навыков и эмпатии подростков. В эксперименте принимали участие учащиеся 8 класса, всего испытуемых было 26 человек в возрасте 13-14 лет.

Для обоснования возможности эффективно влиять на эмпатию посредством формирования коммуникативных навыков подростков был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Удалось выявить значимую корреляционную связь между коммуникативными навыками и эмпатией: $r_{S_{эмп}} = 0,76$. Корреляция имеет положительную направленность, то есть при увеличении показателей эмпатии пропорционально увеличиваются показатели коммуникативных навыков. Следовательно, если оказывать влияние на коммуникативные навыки подростков, то также изменится их уровень эмпатии. Таким образом, первое положение гипотезы о том, что уровень коммуникативных навыков взаимосвязан с уровнем эмпатии, подтвердилось.

По методике В.В. Сияевского, В.А. Федорошина низким уровнем коммуникативной компетентности обладают 11 человек (42%), уровнем ниже среднего – 1 подросток (4%), средний уровень выявлен у 6 человек (24%), высокий уровень – 4 подростка (15 %), очень высокий уровень – 4 человека (15%).

По методике Л. Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбух зависимым типом общения обладают 11 человек (42%), компетентный тип выявлен у 12 человек (46%), агрессивный тип – 3 подростка (12%).

По методике В.В. Бойко низкий уровень эмпатии выявлен у 10 человек (38%), заниженный уровень – 1 подросток (4%), средний уровень – 12 подростков (46%), высокий уровень эмпатии – 3 человека (12%).

В программе формирования коммуникативных навыков принимали участие 10 подростков с низким уровнем коммуникативных навыков, также их эмпатия находится на низком уровне, из них 6 человек имеют зависимый тип общения. Также в десятку входят 3 человека с компетентным и 1 человек с агрессивным типами общения, так как такие типы коммуникации обычно являются компенсацией трудностей в общении, то данные подростки тоже участвуют в эксперименте.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ПОДРОСТКОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЭМПАТИИ

3.1. Программа формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии

В основу данной программы легли разработки психологов и кандидатов психологических наук: Баркановой О.В., Грецова А.Г., Жарких Н.Г., Жуковой Е.В., Самоукина Н.В., Харламова А.С., то есть созданные ими тренинговые программы развития коммуникативных навыков подростков [6,17,29,30,61,68]. Также материалы разработчиков упражнений и игр в тренинге: Захаровой Г.И., Кипнис М.Ш., Левановой Е.А., Поляковой И. Л., Фопель К [31,71,45,54,67].

Программа разработана для развития коммуникативных умений, способствующих эффективному взаимодействию с окружающими. Без правильного понимания личностных качеств и актуальных состояний партнеров и отношений между людьми невозможно эффективное планирование, принятие решений, разрешение проблемных и конфликтных ситуаций.

Адресат данной программы – подростки с низким уровнем коммуникативных навыков. Длительность программы составляет 8 занятий по 60 минут (2 раза в неделю).

Цель программы – формирование коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, стимулирование социального развития и личностного роста.

Задачи программы:

1. Развить способности определять свои эмоции и эмоции других людей.

2. Овладение способами эмоциональной саморегуляции.
3. Формирование навыков сопереживания в коммуникации.
4. Формирование представлений и умения использовать вербальные и невербальные средства коммуникации.

Структура занятия:

1. Приветствие (5 минут). Цель – положительный настрой на работу, подведение к теме занятия.
2. Разминка (5 минут). Цель – подготовить участников к дальнейшей деятельности, привести их в нужное эмоциональное состояние, создать активность в группе. Также разминка дает участникам глубже вникнуть в суть темы каждого занятия.
3. Основное содержание (40 минут). Цель – с помощью различных упражнений и игр сформировать коммуникативную компетентность подростков.
4. Рефлексия (9 минут). Цель – осознание участниками полезности проведенного занятия и своего эмоционального состояния, возможность вспомнить изученное, определить его новизну для себя, понять применимость полученных знаний в своей реальной жизни.
5. Прощание (1 минута). Цель – оставить положительное впечатление о занятии, его смысловое завершение.

План проведения программы формирования коммуникативных навыков подростков.

Занятие 1. Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство с участниками занятий, актуализация навыка самопрезентации.

Вводная часть. «Что такое общение»

Цель: представить участникам тему и цели занятий, расширить знания о понятии «общение».

Разминка. Упражнение «Вихрь»

Цель – снятие эмоционального напряжения, создание комфортных условий для дальнейшей работы.

Знакомство. Упражнение «Расскажи о себе»

Цель: формирование навыка самопрезентации.

Основная часть. Упражнение «Правила группы»

Цель: осознание участниками необходимости введения правил взаимодействия на занятии для достижения главной цели.

Упражнение «Экстрасенс»

Цель: формирование навыка понимания эмоционального состояния другого человека.

Упражнение «Счет»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Амнезия»

Рефлексия. «Подведение итогов»

Цель: рефлексия занятия.

Прощание. Упражнение «До скорой встречи!»

Цель: завершение занятия в положительной эмоциональной атмосфере.

Занятие 2. Тема: «Эмоции в общении»

Цель: осознание важности эмоций в общении, овладениями навыком эмоциональной саморегуляции.

Приветствие. Упражнение «Пожелания»

Цель: создание положительной атмосферы на занятии.

Разминка. Упражнение «На что похоже мое настроение»

Цель: выявление актуального эмоционального состояния участников, его выражение в форме образов.

Основная часть. Упражнение «Нарисуй настроение».

Цель: развитие умения понимать эмоциональное состояние других участников и свое собственное.

Упражнение « Эмоция словами»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, формирование навыка вербального выражения собственных эмоций.

Упражнение «Лимон»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Упражнение «Замороженные»

Цель: развитие навыка эмоциональной саморегуляции и эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 3. Тема: «Эмпатия в коммуникации»

Цель: развитие эмпатических способностей, формирование умения понимать чувства другого и сопереживать ему.

Приветствие. Упражнение «Никто не знает, что...»

Цель: положительный настрой на работу, создание приятной атмосферы.

Разминка. Упражнение «Счет до десяти».

Цель: понимание другого человека без слов и мимики.

Основная часть. Упражнение «Вчувствование»

Цель: активизация процесса самопознания.

Упражнение «Создание предложений»

Цель: овладение способами давать эмпатичные ответы в ситуациях социально коммуникации.

Упражнение «Тик-так»

Цель: эмоциональное расслабление.

Упражнение «Эмпатическое слушание»

Цель: формирование умения понимать чувства и мысли собеседника.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 4. Тема: «Невербальная коммуникация»

Цель: ознакомление со средствами невербальной коммуникации, овладение ими.

Приветствие. Упражнение «Молчаливое приветствие»

Цель: создание благоприятной рабочей атмосферы и положительного настроения участников.

Разминка. Упражнение «Мимические маски»

Цель: понимание особенностей восприятия лицевой экспрессии, осознание значения мимики в общении.

Основная часть. Упражнение «Актеры»

Цель: развитие осознанности восприятия невербальных средств общения, развитие умения выражать свои эмоции без слов.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Упражнение «Через стекло»

Цель: развитие умения понимать невербальный язык, установление доверительных отношений в группе.

Упражнение «Давление»

Цель: формирование представления участников о равенстве и подавлении во взаимодействии.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 5. Тема: «Вербальная коммуникация»

Цель: ознакомление со средствами вербальной коммуникации, овладение ими.

Приветствие. Упражнение «Добрые слова»

Цель: создание благоприятной рабочей атмосферы и положительного настроения участников.

Разминка. Упражнение «Буквенный ввод»

Цель: развитие умения работать в команде.

Основная часть. Упражнение «Карта пирата»

Цель: развитие навыка коммуникации.

Упражнение «Неожиданный вопрос»

Цель: формирование способности адекватно и быстро реагировать на необычную ситуацию, отвечать неожиданные вопросы.

Упражнение «Фигура»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение «Интонация»

Цель: осознание важности интонации в коммуникации.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 6. Тема: «Негативное общение»

Цель: формирование представлений подростков о возможности проявления негативных эмоций в общении, овладение умением выражать отрицательные чувства, выработка навыка конструктивно решать конфликтные ситуации.

Приветствие. Упражнение «Рукопожатие»

Цель: положительный настрой на работу.

Участники здороваются, пожимая руки друг другу.

Разминка. Упражнение «Передай другому»

Цель: развитие навыка командно работы, создание доверительной рабочей атмосферы.

Основная часть. Упражнение «Свободное общение»

Цель: развитие умения толерантно выражать свои негативные чувства, овладение способами конструктивной коммуникации без ограничений.

Упражнение «Я (Ты) - высказывания»

Цель: овладение способом безоценочного суждения о чувствах других, неагрессивного выражения своих отрицательных эмоций.

Упражнение «Лимон»

Игра «Достойный ответ»

Цель: овладение способом конструктивного решения конфликтной ситуации.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 7. Тема: «Позитивное общение»

Цель: развитие умения выходить на контакт с людьми, поддерживать его, оказывать поддержку, находить позитивное в человеке и говорить ему об этом.

Приветствие. Упражнение «Поздраваемся»

Цель: создание доверительной рабочей атмосферы, настрой на дальнейшую деятельность.

Разминка. Упражнение «Это здорово!»

Цель: формирование позитивного отношения к себе, получение поддержки от группы.

Основная часть. Игра «Леопольд»

Цель: формирования навыка коммуникации, умения найти с человеком общий язык.

Упражнение «Выставка качеств»

Цель: развитие умения находить позитивные стороны в человеке.

Игра «Брось улыбку»

Цель: снятие эмоционального и умственного напряжения.

Упражнение «Комплименты»

Цель: овладение умением выражать свое положительное отношение к другому человеку.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 8. Тема: «Итоги»

Цель: завершение цикла занятий, подведение итогов и осознание результатов.

Приветствие. Упражнение «Пожелания»

Разминка. Упражнение «Никто из вас не знает, что я...»

Основная часть. Игра «Пресс-конференция»

Цель: формирование навыка владеть собой при сложных коммуникативных обстоятельствах, развивать способность конструктивного межличностного взаимодействия.

Упражнение «Да (нет) - диалога»

Цель: развитие коммуникативных навыков в диалоговом общении, преодоление коммуникативных барьеров.

Упражнение «Чемодан»

Цель: получение напутствия группы, в котором сформулированы общие выводы и впечатления участников друг о друге.

Упражнение «Дыхание по счету»

Цель: снятие эмоционального напряжения, усталости.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Таким образом, психолого-педагогическая программа формирования будет способствовать развитию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, посредством развития эмоционального интеллекта подростков, тренировки навыка узнавания эмоций и их выражения, получения навыка распознавания чувств собеседника и понимание его мыслей; развитие осознанности восприятия невербальных и вербальных средств общения и умения использовать их; формирования представлений подростков о возможности проявления негативных эмоций в общении, овладения умением выражать отрицательные чувства, выработки навыка конструктивно решать конфликтные ситуации; развития умения выходить на контакт с людьми, поддерживать его, оказывать поддержку, находить позитивное в человеке; формирования навыка владеть собой при сложных коммуникативных обстоятельствах, развития способности конструктивного межличностного взаимодействия.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии была проведена повторная диагностика, с целью проверки гипотезы исследования.

Повторная диагностика проводилась методикам: «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) В.В. Синявский, В. А. Федорошин; «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбух; «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко.

Результаты исследования уровня коммуникативных навыков подростков до и после реализации программы по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) В.В. Синявский, В. А. Федорошин представлены на рисунке 6 и в приложении 4 таблицы 8,9.

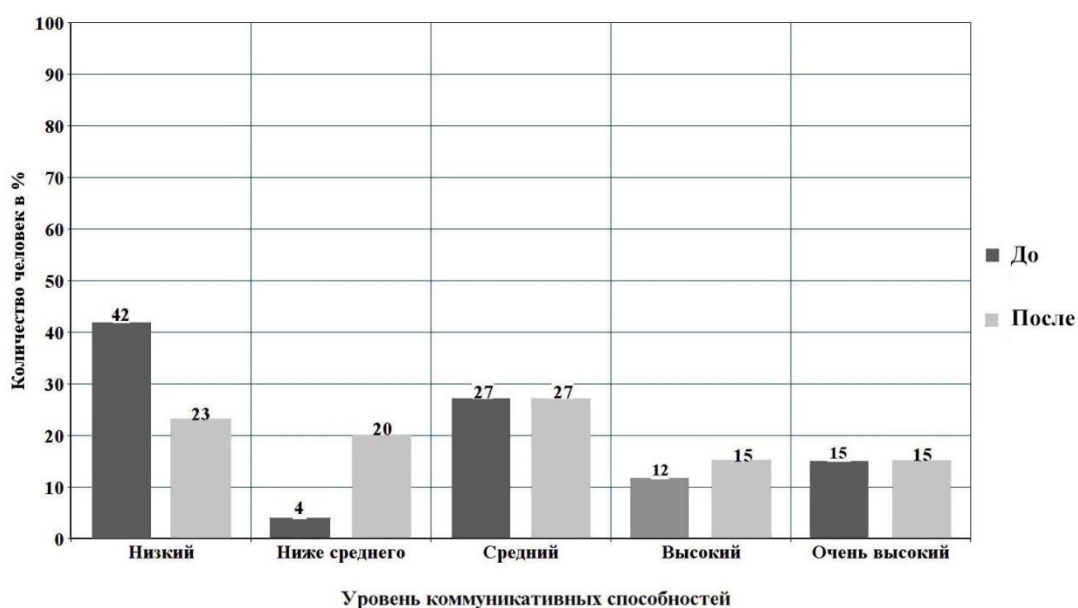


Рисунок 6 – Распределение уровней коммуникативных склонностей подростков по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» Синявский В.В., Федорошин В.А. представлены до и после реализации программы

Повторная диагностика показала, что после проведения программы уменьшилось количество подростков с низким уровнем коммуникативных склонностей: до – 42% (11 человек), после – 23% (6 человек).

Увеличилось количество подростков с уровнем коммуникативных склонностей ниже среднего: до – 4% (1 человек), после – 20% (5 человек). Подросткам стало проще устанавливать контакты с другими людьми, они чувствуют себя увереннее в новой компании, готовы принимать участие в групповых мероприятиях.

Количество учащихся со средним уровнем коммуникативных склонностей осталось неизменным: до – 27% (7 человек), после – 27% (7 человек).

Количество подростков с высоким уровнем коммуникативных склонностей увеличилось: до – 12% (3 человека), после – 15% (4 человек). Один учащийся перешел со среднего уровня на высокий, однако он не принимал участия в формирующем эксперименте. Он стал стремиться заводить новые знакомства, новая обстановка перестала его смущать, начал проявлять больше инициативы не только в общении, но и в групповой деятельности.

Количество учащихся с очень высоким уровнем коммуникативных склонностей осталось неизменным: до – 15% (4 человек), после – 15% (4 человек).

Результаты исследования уровня коммуникативных навыков подростков до и после реализации программы по методике «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбух на рисунке 7 и в приложении 4 таблицы 10,11.

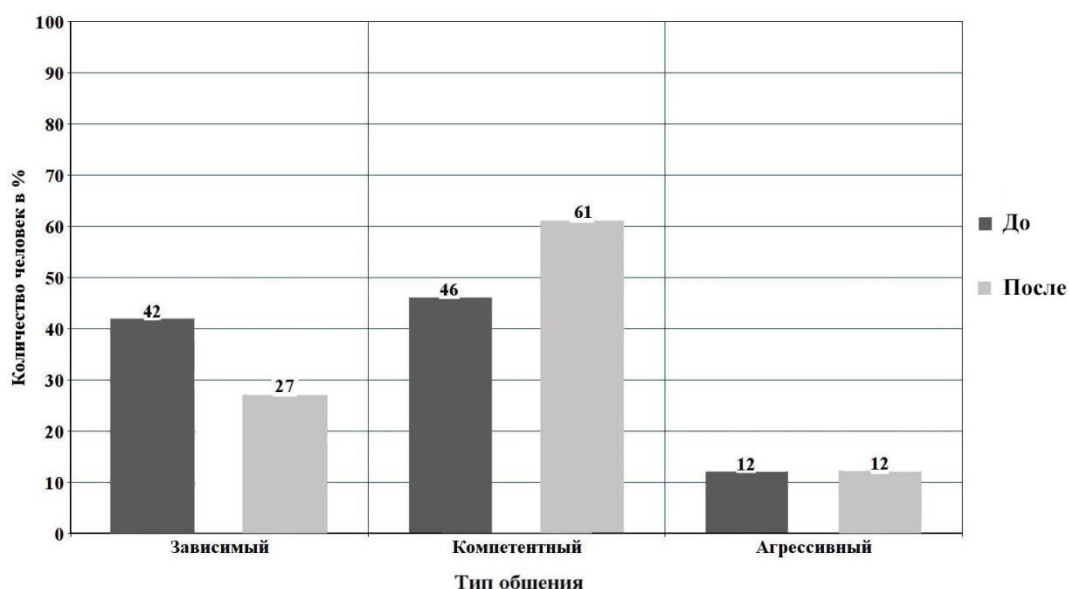


Рисунок 7 – Распределение типов общения подростков методике «Тест коммуникативных умений» Михельсон Л., в адаптации Гильбух Ю.З. до и после реализации программы

Повторная диагностика показала, что после проведения программы уменьшилось количество подростков с зависимым типом общения: до – 42% (11 человек), после – 27% (7 человек).

Увеличилось количество подростков с компетентным типом общения: до – 46% (12 человек), после – 61% (16 человек). Подростки научились общаться с другим человеком на равных, адекватно реагировать на критику, принимать сочувствие и поддержку.

Количество учащихся с агрессивным типом общения осталось неизменным: до – 12% (3 человек), после – 12% (3 человек), так как программа формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии не предусматривала коррекцию агрессивности.

Результаты исследования уровня коммуникативных навыков подростков до и после реализации программы по методике «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко на рисунке 8 и в приложении 4 таблицы 12,13.

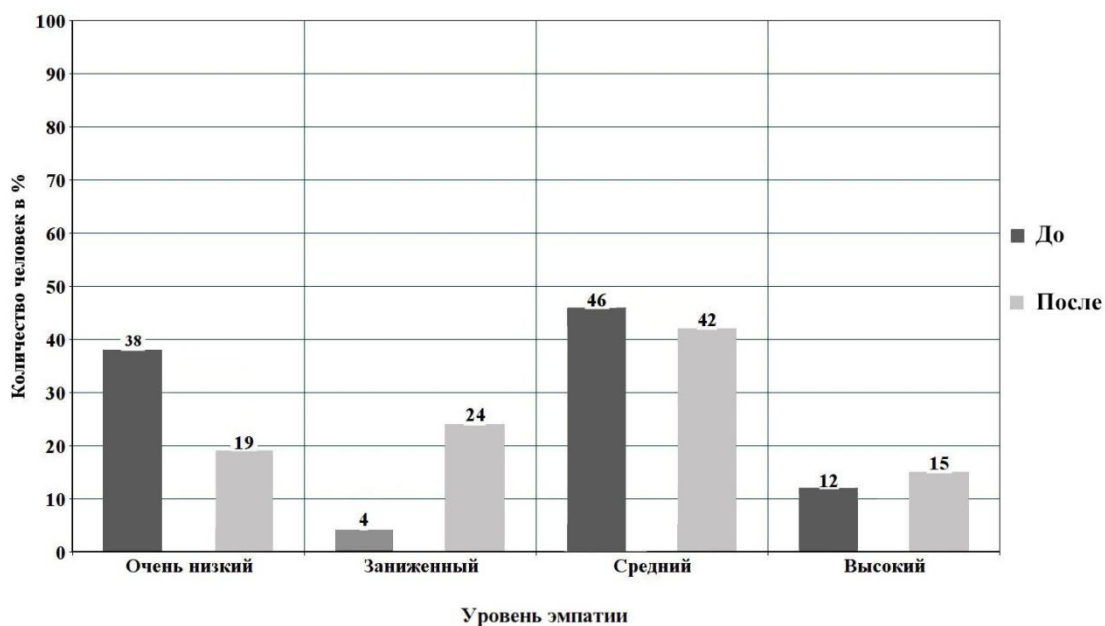


Рисунок 8 – Распределение уровней эмпатии по методике «Диагностика уровня эмпатии» Бойко В.В. подростков до и после реализации программы

Повторная диагностика показала, что после проведения программы уменьшилось количество подростков с очень низким уровнем эмпатии: до – 38% (10 человек), после – 19% (5 человек).

Увеличилось количество учащихся с заниженным уровнем эмпатии: до – 4% (1 человек), после – 24% (6 человек). Подростки научились больше понимать эмоциональное состояние другого человека, проявлять сочувствие, стали интересоваться более личной информацией собеседника.

Уменьшилось количество подростков со средним уровнем эмпатии: до – 46% (12 человек), после – 42% (11 человек). Один учащийся перешел со среднего уровня эмпатии на заниженный, однако он не принимал участия в формирующем эксперименте. Он стал меньше интересоваться личными проблемами близких людей, отстраняться от друзей, возникла холодность в общение с ними.

Увеличилось количество учащихся с высоким уровнем эмпатии: до – 12% (3 человека), после – 15% (4 человека). Данный подросток перешел со среднего уровня эмпатии на высокий, однако он не принимал участия в формирующем эксперименте. Он научился заводить непринужденную беседу с любым человеком, с любопытством слушает рассказ собеседника,

стал принимать близко к сердцу сообщенную ему информацию, начал с легкостью копировать манеру поведения другого человека.

Таким образом, можно сделать вывод, что у подростков с низким уровнем эмпатии наблюдаются изменения уровня коммуникативных навыков после проведения программы формирования. Анализ результатов повторной диагностики показывает, что увеличились показатели коммуникативных навыков ниже среднего, значительно уменьшились показатели низкого уровня коммуникативных навыков. Увеличились показатели компетентного типа общения, уменьшились показатели зависимого типа общения. Значительно уменьшились показатели очень низкого уровня эмпатии, увеличились показатели заниженного уровня эмпатии. Это может свидетельствовать о том, что подростки научились понимать чувства других людей и выражать свои эмоции, овладели способами саморегуляции, обучились сопереживать, сформировали умение использовать вербальные и невербальные средства коммуникации, овладели способами выхода из конфликтной ситуации, развили умение открыто выражать свою позицию.

Для проверки гипотезы исследования была выполнена математическая обработка экспериментальных данных с помощью T-критерия Вилкоксона.

Сопоставлены показатели первичной и повторной диагностики уровня коммуникативных навыков подростков по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) В.В. Синявский, В. А. Федорошин.

Гипотезы T-критерия Вилкоксона:

H_0 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии не превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

За нетипичный сдвиг были приняты отрицательные значения (приложение 4, таблица 13). Найдем значение T-критерия Вилкоксона по формуле (1).

$$T_{\text{эмп}} = \sum R_r, \quad (1)$$

где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 2 + 2 = 4.$$

Определим критические значения $T_{\text{кр}}$, при $n=13$, где n – количество испытуемых.

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 110 & (p \leq 0,05) \\ 84 & (p \leq 0,01) \end{cases}.$$

Строим ось значимости:

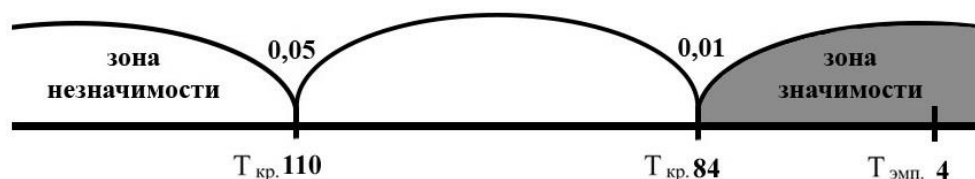


Рисунок 9 – Ось значимости парного критерия Вилкоксона для показателей методики «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) Синявский В.В., Федорошин В.А.

Полученное значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости, принимаем гипотезу H_1 : интенсивность сдвигов в направлении уменьшения уровня коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии превосходит интенсивность сдвигов в направлении увеличения уровня коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Таким образом, второе положение гипотезы исследования о том, что уровень коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии возможно изменится в результате проведения психолого-педагогической программы, верно.

3.3. Практические рекомендации педагогам, родителям и подросткам по формированию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии

С целью сохранения эффекта реализации программы формирования и профилактики нарушений во взаимодействии подростков разработаны практические рекомендации педагогам, родителям и подросткам.

Подросток в период обучения много времени проводит в стенах учебного заведения, где он не только получает знания, но и формирует свои навыки общения. Уровень сформированности коммуникативных навыков оказывает влияние на успешность учебной деятельности подростка, его адаптацию в школьном коллективе, эмоциональное состояние во время пребывания в нем, а также является критерием эффективности личности, как на сегодняшний момент, так и на ее благополучную самореализацию в будущем.

Подростки, обладающие низким уровнем эмпатии, зачастую имеют проблемы с установлением контактов с окружающими, они испытывают негативные эмоции в большой группе людей, чувствуют себя в ней некомфортно. Из-за низкого уровня эмпатии подростки не понимают причины поступков других людей и их эмоциональное состояние в той или иной ситуации. Работать в коллективе для них чуждо, уединение является предпочтительней. Некоторая отстраненность таких подростков от коллектива довольно часто не принимается в социуме, поэтому окружающие попросту их игнорируют. Вследствие всех перечисленных препятствий подростку с низким уровнем эмпатии трудно развивать свои коммуникативные навыки [14].

Педагог, который достаточно часто контактирует с подростком, может помочь ему получить необходимый опыт. Для этого следует придерживаться следующих рекомендаций.

На уроке

1. Групповая работа на занятиях. Предлагать выполнять некоторые задания в группах, при этом необходимо самому поделить учащихся так, чтобы в каждую из подгрупп попали по одному необщительному. О результатах работы в команде интересоваться именно у «молчуна». Внимательно слушать его ответ, пресекать попытки активных учащихся сказать вместо него, в конце его выступления обязательно похвалить и поддержать [28, с.135].

2. Обратная связь в конце урока. Интересоваться мнением учащихся по поводу занятия, их эмоциональным состоянием после работы на уроке, спрашивать про их дальнейший учебный день. Стараться получить ответ и от необщительных учеников. Открытый интерес к жизни подростка, внимание к его чувствам способствует его пониманию, что он важен в этом мире, его слушают и слышать не только сверстники, но и взрослые, в частности, педагог. Свободная коммуникация помогает подростку быстрее осваивать навыки общения [там же, с.135].

3. Создание проблемной ситуации в рамках темы урока. В ходе проведения занятия задавать учащимся вопросы относительно однозначности решения, побуждать подростков искать противоречия, просить высказывать их свою точку зрения в данной ситуации, рассматривать феномен с разных позиций. Стараться в первую очередь давать слово «молчунам», чтобы минимизировать возможность повторения ответов за более активными учениками [64, с.92-93].

4. У доски. Часто неразговорчивые дети боятся отвечать у доски, говорят тихо или неразборчиво, поэтому спрашивать таких детей следует более лояльно, оценивайте только ответ, а не манеру речи. Хвалите подростка, когда слышите уверенность в его голосе. Поддерживайте его стремления говорить, возможно, задавать наводящие вопросы, просить делать выводы из сказанных вами фактов и т.п. Если подросток все-таки испытывает страх, отвечая у доски, следует поговорить

с ним после уроков и выяснить у него, в чем причины беспокойства. Дайте понять подростку, что искренне заинтересованы в решении этой проблемы, не давите, а услышьте его. Если ситуацию не получается урегулировать самостоятельно, то обратитесь к психологу [13, с.182].

На перемене

5. Заинтересованность в эмоциональном состоянии учащихся. На перемене или в начале урока можно поинтересоваться, как себя чувствуют подростки, какие эмоции они испытывают в данный момент, рассказать им о своем настроении и чувствах. Короткий непринужденный разговор заставит подростков вербализировать их эмоции и переживания, т.е. определить свое состояние и понять самочувствие других, и выразить это словами [15, с.133].

6. Привлечение в дискуссии малоразговорчивых подростков. Заводить разговор с учащимися на актуальные для них темы, спрашивать их мнения по поводу какой-либо ситуации, связанной с их кумирами, обсуждать кино, сериалы, игры, книги и т.п. При этом необходимо подключать к дискуссии необщительного подростка, часто спрашивать его точку зрения, иногда даже поддерживать ее, а в другом случае попытаться оспорить. Так подросток почувствует, что педагог «в теме», а обстановка безопасна, и начнет тренировать навык коммуникации [там же, с.134].

7. Конфликтная ситуация между подростками. Если ситуация начинает выходить за рамки спора, и перетекает в рукоприкладство, то ваше вмешательство обязательно. Однако действовать необходимо осторожно, так как сами можете получить увечье. Поэтому необходимо позвать обе стороны конфликта на беседу, выслушать их точки зрения, попытаться найти причину и предложить помощь, мотивируя свои действия тем, что третья сторона беспристрастна и видит ситуацию под другим углом. Затем попробовать решить их проблему, применив все свои возможности и знания. Если сомневаетесь в правильности своих действий,

обратитесь за помощью к психологу и социальному педагогу [цит. по 1, с.90].

8. Конфликтная ситуация между учеником и педагогом. Если между вами и подростком возникла недопонимание, то необходимо поговорить с ним индивидуально. Объяснить, что вы беспокоитесь об этой ситуации, спросите о возможных причинах такого его поведения, поинтересуйтесь, как он видит решение этой проблемы, предложите свое. Постарайтесь сотрудничать с подростком, понять его чувства, а не просто отчитывать и критиковать его [там же, с.90].

Вне урока

9. Привлечение необщительных подростков к социальным, научным и творческим проектам. Найти склонность учащегося к определенной сфере деятельности, помочь ему в ней реализоваться. Проект будет отличной возможностью развить не только практический навык, но и коммуникативный. Контакт с руководителем проекта, поиск необходимой информации, подготовка и выступление на конференции является активным инструментом формирования навыков коммуникации. Однако важно на всех этапах поддерживать подростка, особенно его эмоциональное состояние [15, с.136-139].

10. Участие необщительных подростков в школьной самодетельности и социально полезной работе. Предлагать таким детям помогать в организации праздников, конкурсов и соревнований, чтобы в процессе выполнения учащимся необходимо было общаться, обмениваться информацией, совместно ставить и решать задачи. Подростку важно почувствовать значимость собственной личности и своей деятельности в какой-либо работе [64, с.93].

11. Тон общения с подростком [12, с.1-3].

Старайтесь разговаривать спокойно в любой ситуации, не поддавайтесь на провокации. Излишняя ваша эмоциональность может

негативно сказаться на авторитете среди подростков, что станет поводом для шуток, насмешек и т.д.

Общение с подростками выстраивайте в непринужденной манере, старайтесь выражать свое мнение без оценки личности ученика, делайте акцент на поступке и его последствиях.

Старайтесь избегать эмоционального давления на подростков, такое ваше «управление» может привести к негативным последствиям. Психика в данном возрастном периоде нестабильна, в ней только начинают формироваться новые структуры, переживания и реакции подростка предсказать практически невозможно. На внешнее давление можно получить как замкнутость, так и агрессию.

Старайтесь в процессе общения пребывать в хорошем настроении, позитивно относиться к окружающей действительности, располагать к коммуникации своей доброжелательностью.

Будьте тверды в своих решениях, но добры в душе. Подросток проникнется к вам, будет доверять и сможет раскрыть свои эмоциональные и коммуникативные возможности.

Рекомендации родителям

Отношения с родителями в подростковый период начинают меняться, дети стараются обозначить свои границы, которые пересекать близким родственникам не позволяют, минимизируют тактильный контакт с ними, агрессивно реагируют на вторжение в их новый мир. Поэтому формирование коммуникативных навыков может вызывать затруднения. Однако подросток все еще нуждается во взрослых, в опоре на родителей, так как только родные люди подстрахуют их в любой ситуации. Следуя данным рекомендациям, родители могут помочь формированию коммуникативных навыков своего ребенка.

1. Эмоции и чувства. Говорите открыто как позитивных, так и негативных своих состояниях, дайте понять подростку, что он может испытывать и проявлять любые эмоции, а вы его примите и поймете, без

оценки, осуждения и презрения. Спрашивайте, что он чувствует, проникнетесь его переживаниями, поддержите в этом эмоциональном водовороте, который проживает подросток в такой сложный период развития [46, с.121].

2. Другой человек. Помните, что подросток не является прямым продолжением вас, у него есть свои мысли, желания, взгляды на мир. Относитесь к чувствам вашего ребенка с особой осторожностью, будьте бережны с ними, таким образом, вы подадите подростку отличный пример, что следует относиться уважительно к переживаниям других людей, а не сосредотачиваться на себе, становясь эгоистичной личностью [13, с.33].

3. Конгруэнтность. Старайтесь, чтобы интонация, мимика, жесты соответствовали вашему реальному эмоциональному состоянию. Вы не обманите подростка, он поймет, что за вашей улыбкой прячется злость или обида [2, с.186].

4. Заинтересованность. Спрашивайте подростка про его успехи и неудачи, искренне радуйтесь вместе с ним, морально поддерживайте и предлагайте посильную помощь. Разговаривайте про его увлечения, старайтесь понять, может вам понравится это хобби, и вы им тоже займетесь. Стремитесь все темы обсуждать без оценки, бросающей негативную тень на личность ребенка. Вам может что-то не нравится, но не говорите, что этим занимаются только глупые люди [18, с.42].

5. Признание. Одобряйте деятельность подростка (не приносящую вред ему и окружающим), которой он занимается с особой прилежностью и любовью. Постарайтесь принять то, что приносит радость вашему ребенку, хоть она может не радовать вас. Поддержите его в начинаниях, спрашивайте о достижениях, хвалите. Дайте подростку понять, что вы им гордитесь [там же, с.43].

6. Доверие. Ваш ребенок достаточно взрослый, чтобы принимать участие в жизни семьи. Решая различные ситуации, спрашивайте мнения подростка, старайтесь действительно его учитывать, а не забывать сразу

после обсуждения. Предлагайте делать выбор в важных семейных делах, строить планы на будущее. Таким образом, вы докажете подростку, что доверяете ему, а его мнение достаточно весомое в вашей ячейке общества [18, с.32-33].

7. Взаимоотношения с подростком. Старайтесь всегда найти время для общения с подростком. Занятость на работе, домашние хлопоты, как следствие отстраненность от ребенка. Ему может в любой момент понадобится ваша поддержка, дела не должны стать преградой [13, с.41-42].

Позиция взрослого иногда может сыграть злую шутку с отношениями с вашим ребенком: непонимание переживаний подростка, его желаний и потребностей. Вспомните себя в этом возрасте, что для вас было важнее всего, чего хотелось и как вы не могли это реализовать. Понимание собственных подростковых проблем поможет найти точку соприкосновения во взаимодействии с ребенком.

Модель воспитания ваших родителей не всегда применима в настоящем времени: меняются традиции, устои, уровень развития вас и вашего ребенка, жизненные ситуации. Их традиции воспитания уже не актуальны, ищите свои способы воздействия на ребенка.

Старайтесь меньше поучать подростка. Помните, что к вашему мнению он прислушивается уже не так охотно, как раньше. С большей вероятностью он будет поступать совершенно иначе, особенно слушая каждый день назидательные упреки.

8. Совместное времяпровождение. Подросток будет стремиться больше времени проводить со сверстниками, но семья остается важной частью его жизни. Старайтесь раз в неделю вместе посещать какие-либо культурные мероприятия, ходите в кино, гуляйте в парках и т.п. Организуйте в выходные киновечер или поиграйте в настольную игру. Приготовьте воскресный обед с вашими любимыми блюдами и сделайте это событие семейной традицией. Любая деятельность, требующая

непосредственного участия всех членов семьи, будет способствовать развитию навыков общения.

9. Пример родителей. Если вы сами любители молча «требовать» от членов семьи выполнить то или иное поручение, никогда не выражаете свои чувства и мысли, многозначительно смотрите, в ожидании, что вас поймут без слов, то бессмысленно ждать от ребенка другого поведения. Он не сможет научиться разным способам коммуникации, если не подавать ему такой пример. Старайтесь быть активными в общении, используйте все возможные способы выразить свою мысль или чувство: и вербальные, и невербальные [43, с.806].

10. Подростковые границы. Помните, что в этом возрасте для подростка важна автономия. Постарайтесь удержаться от желания часто влезать в жизнь ребенка, и тем более, не пытайтесь в ней что-либо переделывать. Подросток будет активно защищать свое личное пространство, отдаляться, что в конечном итоге приведет к полному разрушению доверительных отношений между вами и вашим ребенком. Интересуйтесь его миром аккуратно, без давления, а заходить в него можно только с разрешения [70, с.215].

Таким образом, были рассмотрены рекомендации по формированию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии. Педагогу следует организовывать работу на уроке так, чтобы подростки с низким уровнем коммуникативных навыков могли практиковать свои способности, необходимо давать больше возможности высказаться учащимся, поддерживать их в этом начинании, чаще хвалить. Во внеурочное время следует обращать внимание на эмоциональное состояние учащихся, интересоваться их настроением, вовлекать в беседы на отвлеченные темы, актуальные для них, привлекать необщительных подростков к общественной деятельности, отмечать их достижения в этом. Родителям следует больше разговаривать с подростком, интересоваться его эмоциями и чувствами, хобби и увлечениями. Необходимо помнить,

что подросток личность, которую надо признать и начать доверять. Следует уделять время ребенку, однако личные границы переходить не стоит. Родители должны показать на своем примере, как выстроить эффективное общение.

Рекомендации подросткам

Общение является значимым в жизни человека и его личностном развитии. Однако не каждый способен легко заводить новые знакомства, вести непринужденную беседу с незнакомыми людьми, грамотно доносить свои мысли. Все зависит от того, насколько человек владеет коммуникативными навыками. Если же они не сформированы на приемлемом уровне, то данные рекомендации помогут развить необходимые способности общения.

1. Вступления в контакт [63, с.112]

Располагающие действия: говорите с собеседником четко и понятно, постарайтесь запомнить его имя, во время беседы будьте вежливы и осмотрительны.

Комфортная дистанция: старайтесь не подходить слишком близко к новому знакомому, ваши отношения только начинаются, поэтому нарушение его личной зоны может послужить препятствием для вашего дальнейшего общения.

Зрительный контакт: в процессе общения не забывайте смотреть в глаза собеседнику, так вы покажите вашу заинтересованность в разговоре.

Открытая поза: постарайтесь расслабиться, уберите скрещенные руки от тела, не напрягайте ноги. Также не стоит делать резкие, развязанные движения, собеседнику будет неприятно наблюдать рядом собой лишнее мельтешение. Открытую позу (не скрещивайте конечности, расслабьте мышцы).

Интонация: общаясь с другим человеком, старайтесь говорить доброжелательным тоном, говорите со средней громкостью (слишком громкие голоса раздражают, а тихие сложно расслышать и понять).

Старайтесь говорить с умеренной скоростью, если говорить слишком быстро, теряется нить разговора, а медленная речь быстро утомляет.

2. Активное слушание как навык эффективного общения [63, с.228-229]

Эффективное общение заключается в умении слышать и понимать собеседника, способности открыто выражать свои истинные мысли и чувства, также реализуя их в действиях. Чтобы овладеть навыком активного слушания, необходимо тренировать такие коммуникативные техники:

Формулирование правильных вопросов. В общении с человеком задавайте ему открытые вопросы (развернутый ответ), закрытые (однозначный ответ) и альтернативные вопросы (варианты ответов). Использование данной техники позволит углубиться в беседу, получить больше информации от собеседника. Искреннее любопытство к людям поможет расширить ваш круг общения.

Поддержание малого разговора. Попробуйте в разговоре иногда цитировать сказанное ранее партнером, вспомните его рассказы о себе, своих занятиях, хобби, так вы покажете собеседнику свою внимательность к деталям в общении, а также, что он важен для вас, так как вы помните рассказанную им информацию. Старайтесь положительно высказываться о событиях в жизни собеседника, о его и чужих достижениях, сообщайте такую информацию, которая представляет интерес именно для него и будет ему приятной.

Вербализация разговора как умение слышать. В процессе беседы иногда повторяйте те слова, которыми партнер завершает свое высказывание, задавайте вопросы по сказанному ранее, обращайтесь к его фразам, когда вы преподнесите свою информацию. Перефразируйте высказывание партнера, лаконично сформулируйте сказанное им, так вы покажите, что внимательно следите за беседой. Высказывайте

предположения об истинном значении сказанного или о причинах и целях высказывания собеседника, это поможет понять его.

3. Психологические аспекты

3.1. Барьеры общения [59, с.33-36].

Коммуникативные барьеры – это особые психологические препятствия, мешающие эффективному общению. Их преодоление способствует повышению навыков коммуникации.

Осуждение человека. Старайтесь не оценивать и не судить другого человека, вы никогда точно не знаете, что с ним происходит, какие эмоции испытывает. Навешивая ярлык на собеседника, вы отстраняетесь от него, понимания между вами становится гораздо меньше.

Игнорирование слов собеседника. Проявляйте заинтересованность в том, что говорит собеседник, не лицемерно, а искренне относитесь к человеку, осознайте важность вашего общения.

Сложный язык. В процессе общения старайтесь не использовать сложные технические или непонятные термины, потому что они способствуют нарушению взаимопонимания между вами, в результате диалог построить довольно трудно. Свою мысль донесите простыми словами.

Непрошенные советы. Контролируйте ваши высказывания, собеседнику вряд ли понравится вторжение в его личное дело, он начнет замыкаться в себе, испытывать раздражение в отношении вас, перестанет воспринимать ваши сообщения. Можно что-либо советовать только тогда, когда вас об этом попросят.

Отсутствие эмпатии. Важным аспектом эффективного общения является живой интерес к собеседнику, его заботам и делам. Обратив внимание даже на незначительную проблему человека, поддержав его в этом, вы расположите собеседника к себе, а отношения между вами станут гораздо лучше.

3.2. Рефлексия. Старайтесь анализировать вашу беседу, думайте, как общение выглядит со стороны собеседника. Задавайте себе вопросы, ответы на которые помогут понять: когда подходящее время для начала разговора, будет ли уместно в данном месте обсудить ту или иную проблему, что данный собеседник из себя представляет, что он испытывает сейчас, можно ли с ним поговорить об этом, будет ли он готов эмоционально или морально воспринимать вашу информацию. Поймите для себя, что нужно вам и ему от этого разговора [63, с.125].

3.3. Обратная связь. Если вы не уверены в успешности вашего общения, спросите собеседника, что он думает по этому поводу. Попросите его или стороннего наблюдателя описать то поведение или реплики, которые они считают в ваших действиях неудачными и неуместными. Можете также спросить совета по улучшению ваших навыков коммуникации [6, с.45].

3.4. Эксперименты. Если ваше обычное поведение не приносит успеха в общении, попробуйте изменить те аспекты, которые мешают коммуникативной эффективности. Например, при встрече вы никогда не улыбались собеседнику, попробуйте сделать это и посмотрите, как изменится ваше общение.

3.5. Эмпатия – это способность сопереживать, понимать чувства и мысли другого человека, смотреть на мир его глазами. Следуя данным рекомендациям, этот навык можно развить.

4. Практикуйте осознанность. Осознанность позволяет обращать внимание на многие внутренние и внешние моменты, которые имеют значение здесь и сейчас. Самые простые практики повышения осознанности [50, с.192]

4.1. Дыхательная практика. Займите удобное положение, закройте глаза и начинайте медленно дышать. Наблюдайте за своим дыханием, ни о чем не думайте, сосредоточьтесь на вдохе и выдохе. С помощью данного

упражнения вы погрузитесь в себя, расслабитесь и осознаете происходящее в настоящий момент.

4.2. Осознанное принятие пищи. Потребляя различные продукты, акцентируйте свое внимание на их вкусе, аромате, текстуре. Взяв в руки какую-либо пищу, подумайте над тем, как она появилась у вас, какие затраты были произведены, чтобы ее приготовить, кто потратил силы и время на производство данного продукта. Осознайте, сколько всего было вложено в это, какую ценность оно приобрело.

4.3. Внимание к чувствам. Сосредоточьтесь на своих чувствах в данный момент, поймите, что вы сейчас испытываете, где есть напряжение. Дышите глубоко, постарайтесь расслабиться.

4.4. Осознание негативных эмоций. Сконцентрируйтесь на своих эмоциях, задайте себе вопросы: «Какую эмоцию я испытываю? В какой части тела она отзывается?». Обнаружив место скопления негативных чувств, сосредоточьтесь на нем, дышите ровно и глубоко, осознайте, что эмоция вами не владеет, отпустите ее.

4.5. Осознание мыслей. Когда вас одолевают негативные мысли, вы часами прокручиваете их в голове, постарайтесь остановиться. Для этого можно надеть резинку на запястье, а в моменты потока негативных мыслей оттягивать ее и щелкать себя по руке, тем самым вы будете отвлекать себя от всего ненужного. Главное не переусердствовать, оттягивайте не сильно, но ощутимо.

4.6. Осознание тела. Перед сном удобно лягте на кровати, прочувствуйте свое тело, попытайтесь найти зоны, в которых скапливается напряжение, и осознанно расслабить их, медленно и глубоко вдыхайте, визуализируя поток света в участке напряжения, представьте, как он уходит из него.

5. Расширьте круг общения [69, с.79]. Попробуйте найти людей, которые раньше никогда не было в вашем окружении. Принимая абсолютно другого человека, его мир и увлечения, вы тренируете свои

навыки эмпатии. Однако помните, что не нужно полностью перенимать точку зрения этого человека, просто примите тот факт, что все думают по-разному.

6. Читайте художественную литературу [73]. Таким образом, вы научитесь погружаться в мир другого человека, понимать его чувства, причины эмоций, как они отражаются на поведении в различных ситуациях.

7. Общие интересы. Найдите себе любимую многопользовательскую игру, познакомьтесь с ее участниками и попробуйте поддержать с ними дружеские отношения. Совместный досуг содействует установлению эмпатической связи между людьми [75, с. 329]. Можно также найти себе друзей и в других видах деятельности, таких как спорт или настольные игры.

8. Здесь и сейчас [69, с. 79]. Старайтесь чаще обращать внимание на происходящее вокруг вас: какие люди окружают, замечайте интересные здания в городе, как много машин, сколько разнообразных звуков. Осознайте как это откликается в вас и подумайте, что могли почувствовать другие люди.

9. Творить добро [там же, с. 79]. Найдите возможность для волонтерской работы, чтобы ещё лучше понять, как научиться сопереживать людям. Это может быть очень сложным и ответственным решением, поэтому следует хорошо взвесить все «за» и «против». Способов принять участие в благотворительности много, при желании можно найти подходящий.

Выводы по 3 главе

Была разработана психолого-педагогическая программа для развития коммуникативных умений, способствующих эффективному взаимодействию с окружающими. В ее основу легли разработки

тренинговых программ развития коммуникативных навыков подростков практикующих психологов Жуковой Е.В, Прутченкова А.С., Харламовой А.С. Адресат данной программы – подростки с низким уровнем коммуникативных навыков. Длительность программы составляет 8 занятий по 60 минут (2 раза в неделю).

Реализация психолого-педагогической программы формирования будет способствовать развитию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, посредством развития эмоционального интеллекта подростков, тренировки навыка узнавания эмоций и их выражения, получения навыка распознавания чувств собеседника и понимание его мыслей; развитие осознанности восприятия невербальных и вербальных средств общения и умения использовать их; формирования представлений подростков о возможности проявления негативных эмоции в общении, овладения умением выражать отрицательные чувства, выработки навыка конструктивно решать конфликтные ситуации; развития умения выходить на контакт с людьми, поддерживать его, оказывать поддержку, находить позитивное в человеке; формирования навыка владеть собой при сложных коммуникативных обстоятельствах, развития способности конструктивного межличностного взаимодействия.

После реализации программы была проведена повторная диагностика коммуникативных навыков и эмпатии подростков.

Результаты исследования уровня коммуникативных навыков подростков после реализации программы по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) В.В. Синявский, В. А. Федорошин показали: низкий уровнем коммуникативных склонностей имеют 6 человек (23%), уровень ниже среднего имеют 5 человек (20%), средний уровень имеют 7 человек (27%), высокий имеют 4 человека (15%), очень высокий уровень имеют 4 человек (15%).

Результаты исследования уровня коммуникативных навыков подростков после реализации программы по методике «Тест

коммуникативных умений» Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбух показали: зависимый тип общения имеют: 7 человек (27%), компетентный типом имеют: 16 человек (61%), агрессивный тип имеют 3 человека (12%).

Результаты исследования уровня коммуникативных навыков подростков после реализации программы по методике «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко показали: низкий уровень эмпатии имеют 5 человек (19%), заниженный уровень имеют: 6 человек (24%), средний уровень имеют 11 человек (42%), высокий уровень имеют: 4 человека (15%).

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии возможно изменится в результате проведения психолого-педагогической программы, была выполнена математическая обработка экспериментальных данных по критерию Т-Вилкоксона, которая подтвердила повышение уровня коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии. Также было выявлено повышение уровня эмпатии подростков (см. приложение 4).

Таким образом, полученные результаты подтвердили предположение о том, что уровень коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии возможно изменится в результате проведения психолого-педагогической программы.

На основании результатов опытно-экспериментального исследования были разработаны рекомендации по формированию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии для педагогов, родителей и подростков.

Таким образом, поставленные цели и задачи достигнуты, гипотеза исследования подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения психолого-педагогической литературы были проанализированы такие понятия, как: «общение», «коммуникация», «коммуникативные навыки», «эмпатия», «коммуникативная компетентность», рассмотрена структура коммуникативных навыков, компетентности и эмпатии, был сделан вывод о соотношении этих понятий.

Изучив множество определений, можно заключить, что общение – это процесс, состоящий из обмена информацией между субъектами, взаимодействия индивидов, чувственного восприятие одного субъекта другим. Коммуникация – это акт социального взаимодействия, содержащий определенный смысл, являющийся особым механизмом развития человека как личности внутри социума. Коммуникативные навыки – это автоматические коммуникативные действия индивида, применяемые в процессе общения: получение и передача информации, адекватное восприятие собеседника, поведенческие реакции в соответствии с ситуацией. Коммуникативная компетентность – особая система, в которую входят ценности, установки и стереотипы, с помощью которых происходит регуляция коммуникативных действий. Эмпатия – это система действий, позволяющая приобретать знания об отдельно взятом индивиде, проникать в его чувственный мир, давать адекватную ответную поведенческую реакцию.

Процесс общения состоит из совокупности коммуникативных действий (коммуникация, интеракция, перцепция), которые являются навыками познания другого человека. Эмпатия также является коммуникативным навыком, так как ее процессы непосредственно задействованы в ходе общения: участие в когнитивной регуляции,

эмоциональной подстройке, практических действиях. Умение пользоваться данными навыками в соответствии с ситуацией является коммуникативной компетентностью.

Подростковый возраст характеризуется различными изменениями как в физиологическом, так психологическом состоянии ребенка. Ведущей деятельностью является интимно-личностное общение со сверстниками, в процессе которого формируются коммуникативные навыки, в частности эмоциональный компонент, принимающий непосредственное участие в общении – эмпатия. На развитие коммуникативного навыка влияют факторы внешние (семья, сверстники, образовательное учреждение, дружеские отношения) и внутренние (психофизиологические, интеллектуальные, личностные особенности, психическое здоровье подростка). Подросток может столкнуться с коммуникативными трудностями, мешающими эффективно взаимодействовать с окружающими, которые он стремится компенсировать избеганием коммуникации или авторитарностью в общении. Эмпатия влияет на формирование конструктивных видов общения. На формирование эмпатии влияют семья, социум подростка, педагог, личностные особенности, усвоенные нравственные нормы.

Подростковый возраст является сензитивным для формирования коммуникативных навыков, поэтому необходимо помогать подросткам решать их проблемы в общении. С этой целью была разработана модель формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, состоящая из нескольких компонентов: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Данная модель представляет собой дерево целей формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, с ее помощью теоретически обосновывалась и экспериментально проверялась эффективность данной программы.

В ходе проведения исследования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии были реализованы следующие задачи: подобраны группа испытуемых необходимого возраста и объем выборки, определены методики, соответствующие возрасту испытуемых, проведен констатирующий эксперимент и проанализированы его результаты, сделаны общие выводы.

Работа осуществлялась в три этапа: подготовительный (обобщение различных источников информации, научных данных, определение теоретических основ исследования, подбор методов и методик исследования), опытно-экспериментальный (констатирующий и формирующий эксперимент, разработка и реализация программы), аналитический (анализ и интерпретация результатов повторной диагностики, формулирование выводов исследования).

Были использованы следующие методы и методики исследования: «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) В.В. Синявский, В. А. Федорошин, «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбух, «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко; математико-статистические: парный критерий Т-Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена.

Целью констатирующего эксперимента являлось определение уровня сформированности коммуникативных навыков и эмпатии подростков. В эксперименте принимали участие учащиеся 8 класса, всего испытуемых было 26 человек в возрасте 13-14 лет.

Результаты по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) В.В. Синявский, В. А. Федорошин: низкий уровень – 11 человек (42%), уровень ниже среднего – 1 подросток (4%), средний уровень – 7 человек (24%), высокий уровень – 3 подростка (12 %), очень высокий уровень – 4 человека (15%).

Результаты по методике «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбух: зависимый тип общения – 11

человек (42%), компетентный тип – 12 человек (46%), агрессивный тип – 3 человека (12%).

Результаты по методике «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко: низкий уровень – 10 человек (38%), заниженный уровень – 1 подростка (4%), средний уровень – 12 подростков (46%), высокий уровень эмпатии – 3 человека (12%).

На основании полученных результатов, испытуемым с низким уровнем эмпатии, имеющим низкий уровень коммуникативных навыков и зависимых в общении, рекомендовано участвовать в психолого-педагогической программе формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии.

Длительность программы составляет 8 занятий. Реализация программы будет способствовать формированию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, стимулированию социального развития и личностного роста.

После реализации программы была проведена повторная диагностика коммуникативных навыков и эмпатии подростков. В контрольном эксперименте принимали участие 26 человек в возрасте 13-14 лет, учащиеся 8 класса МБОУ СОШ №107.

С целью определения взаимосвязи развития коммуникативных навыков и эмпатии подростков был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В результате была обнаружена корреляционная связь между данными показателями ($r_{s_{эмп}} = 0,76$), а также ее положительная направленность, то есть если влиять на уровень коммуникативных навыков, то показатели эмпатии также изменятся. Следовательно, чтобы повысить уровень эмпатии подростков, нужно формировать их коммуникативные навыки. Таким образом, первая гипотеза подтвердилась, при повышении уровня коммуникативных навыков, повышается уровень эмпатии.

В программе формирования коммуникативных навыков принимали участие 10 подростков с низким уровнем коммуникативных навыков и эмпатии, из них 6 человек имеют зависимый тип общения. Также в десятку входят 3 подростка с компетентным и 1 с агрессивным типами общения.

Результаты исследования уровня коммуникативных навыков подростков после реализации программы по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) В.В. Синявский, В. А. Федорошин показали: низкий – 6 человек (23%), уровень ниже среднего – 5 человек (20%), средний уровень – 7 человек (27%), высокий – 4 человека (15%), очень высокий уровень – 4 человек (15%).

Результаты контрольного исследования по методике «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсон, в адаптации Ю.З. Гильбух показали: зависимый тип общения – 7 человек (27%), компетентный тип – 16 человек (61%), агрессивный тип – 3 человека (12%).

Результаты контрольного исследования по методике «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко показали: низкий уровень – 5 человек (19%), заниженный уровень – 6 человек (24%), средний уровень – 11 человек (42%), высокий уровень – 4 человека (15%).

После констатирующего эксперимента была выполнена математическая обработка экспериментальных данных по Т-критерию Вилкоксона, чтобы проверить гипотезу исследования о том, что уровень коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии возможно изменится в результате проведения психолого-педагогической программы. В результате гипотеза подтвердилась, было выявлено повышение уровня коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии. Кроме того, удалось выяснить, что уровень эмпатии подростков также стал выше. Исходя из результатов опытно-экспериментального исследования, были разработаны рекомендации по формированию коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии для педагогов, родителей и подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акинин, М.Д. Конфликт «учитель – ученик» [Электронный ресурс] // М.Д. Акинин, Л.В. Веригина. – Юный ученый, 2016. – №4. – С. 85-91. – URL: <https://moluch.ru/young/archive/7/502/> (дата обращения: 13.03.2020).
2. Алаева, М.В. Понимание психического состояния собеседника в диалоге [Электронный ресурс] / Марина Алаева // Общение в аспекте понимания. Книга 1: сборник статей; составитель Е. Г. Борисова – Москва: Московский городской педагогический университет, 2012. – 244 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/26538.html> (дата обращения: 16.03.2020).
3. Алаева, М.В. Эмпатия как один из инструментов понимания психического состояния другого человека [Электронный ресурс] // Марина Алаева. – Вестник МГУ, 2011. – №2. – С. 102-105. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empatiya-kak-odin-iz-instrumentov-ponimaniya-psihicheskogo-sostoyaniya-drugogo-cheloveka> (дата обращения: 12.01.2020).
4. Аюпова, Э.И. Формирование коммуникативных навыков акцентуированных подростков [Электронный ресурс] // Эльвира Аюпова. – Преподаватель XXI век, 2007. – №2. – С. 188-190. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kommunikativnyh-navykov-aktsentuirovannyh-podrostkov> (дата обращения: 16.02.2020).
5. Барахович, И.И. Коммуникация как социальный феномен: функциональный аспект [Электронный ресурс] // Ирина Барахович. – Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки, 2010. – №5. – С. 5-10 - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikatsiya-kak-sotsialnyy-fenomen-funktsionalnyy-aspekt> (дата обращения: 17.02.2020).
6. Барканова, О.В. Социально-психологический тренинг для подростков и старшеклассников [Электронный ресурс] // Ольга Барканова

– Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2013 – 265 с – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27293963>

7. Басова, А. Г. Формирование эмпатии [Электронный ресурс] // Александра Басова – Молодой ученый, 2013. – №5. – С. 631-633. – URL: <https://moluch.ru/archive/52/6898/> (дата обращения: 12.01.2020).

8. Басова, А.Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии [Электронный ресурс] // Александра Басова – Молодой ученый, 2012. – №8. – С. 254-256. – URL <https://moluch.ru/archive/43/5271/> (дата обращения: 08.01.2020).

9. Батюта, М.Б. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие // М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. — Москва: Логос, 2016. – 306 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/66411.html> (дата обращения: 16.03.2020).

10. Бекбулатова, А.М. Развитие коммуникативной компетентности студентов в системе высшего профессионального образования [Электронный ресурс] // А.М. Бекбулатова, Т.И. Куликова. – Инновационная наука, 2015. – №5-3. – С. 166-169. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-kommunikativnoy-kompetentnosti-studentov-v-sisteme-vysshego-professionalnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 16.02.2020).

11. Булыгина, Л.Н. О формировании коммуникативной компетентности подростков в школьном обучении: из опыта работы [Электронный ресурс] // Лариса Булыгина. – Образование и наука, 2013. – №3. – С. 26-36. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18868359> (дата обращения: 03.03.2020).

12. Вареникова, И.А. Личностные качества педагога, оказывающие влияние на формирования личности ученика, в современных условиях [Электронный ресурс] // Ирина Вареникова. – Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2017. – №8. – С. 1-3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-kachestva-pedagoga->

okazyvayuschie-vliyanie-na-formirovaniya-lichnosti-uchenika-v-sovremennyh-usloviyah (дата обращения: 17.03.2020).

13. Волков, Б.С. Психология подростка [Электронный ресурс]: учебное пособие / Борис Волков. – Москва: Академический Проект, 2017. – 240 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/36521.html> (дата обращения: 16.03.2020).

14. Волчкова, Н.И. Особенности эмпатии у современных подростков [Электронный ресурс] // Наталья Волчкова. – Психология, социология и педагогика, 2012. – № 6. – URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/705> (дата обращения: 07.02.2019).

15. Воспитание и социализация учащихся (5–9 классы) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.О. Гусакова, А.Г. Думчева, Н.А. Жукова [и др.]; под редакцией Е. Н. Шавринова. – Санкт-Петербург: КАРО, 2015. – 176 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/60991.html> (дата обращения: 03.02.2020).

16. Гасанова, Д.И. Семья и школа в нравственном воспитании подростков [Электронный ресурс]: монография / Д.И. Гасанова, З.М. Баджаева. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 129 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/20418.html> (дата обращения: 13.03.2020).

17. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками [Текст]: творчество, общение, самопознание / Андрей Грецов. – Москва: Питер, 2011. – 414 с.: ил., табл.; 22 см.;

18. Дерлейн, Р. Уже взрослый, еще ребенок: Подростковедение для родителей [Электронный ресурс] / Ребекка Дерлейн; перевод Н. Лисова. – Москва: Альпина Паблишер, 2019. – 280 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/82354.html> (дата обращения: 02.03.2020).

19. Долгова, В.И. Эмпатия и коммуникативная компетентность [Текст] / В.И. Долгова, Е.В. Мельник. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2007. – 253 с.

20. Долгова, В.И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Текст] / монография / В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, Г.Е. Капитанец. – М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с.

21. Долгова, В.И. Понятие коммуникативной компетентности в психолого-педагогических исследованиях [Электронный ресурс] // В.И. Долгова, Е.В. Мельник, Н. Карахан. – Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015. – Т. 31. – С. 81–85. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95523.htm>. (дата обращения: 07.02.2019).

22. Долгова, В.И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс] / Валентина Долгова // Сб.труд. Международной виртуальной Интернет-конференции / Лондон, Великобритания, 2012. – С. 41-45. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22700851> (дата обращения 22.02.2020)

23. Долгова, В.И. Инновационные психолого-педагогические технологии в начальной школе [Электронный ресурс]: монография // В.И. Долгова, Н.И. Аркаева, Е.Г. Капитанец – М.: Издательство Перо, 2015. – 200 с. – URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/691> (дата обращения: 22.02.2020).

24. Елеференко, И.О. Синергетическая составляющая эмпатии [Электронный ресурс] // Игорь Елеференко. – Известия РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – №63-2. – С. 74-76 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sinergeticheskaya-sostavlyayuschaya-empatii> (дата обращения: 12.01.2020).

25. Елеференко, И.О. Синергизм эмпатии [Электронный ресурс] // Игорь Елеференко. – Педагогика и психология образования, 2009. – №1. – С. 27-40 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sinergizm-empatii> (дата обращения: 16.02.2020).

26. Елеференко, И.О. Эмпатия как основание коммуникации [Электронный ресурс] // Игорь Елеференко. – Культурная жизнь Юга России, 2010. – №4. – С. 33-36 – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/empatiya-kak-osnovanie-kommunikatsii-1> (дата обращения: 12.01.2020).

27. Ермолаев, О.Ю. Математические методы в психологии [Текст] / Олег Ермолаев – М.: Юрайт, 2012. – 511 с.

28. Есина, Е.В. Педагогическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Елена Есина. – 2-е изд. – Саратов: Научная книга, 2019. – 159 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/81039.html> (дата обращения: 13.03.2020).

29. Жарких, Н.Г. Тренинг коммуникативной компетентности [Электронный ресурс]: учебное пособие // Наталья Жарких. – Орел: ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», 2016. – 37 с. – URL:<http://oreluniver.ru/тренинг-коммуникативной-компетентности> (дата обращения: 12.01.2020).

30. Жукова, Е.В. Программа по коррекции и развитию коммуникативных компетенций подростков [Электронный ресурс] // Елена Жукова. – Одинцово: ГБПОУ МО «Промышленно-экономический техникум», 2014. – 41 с. – URL: https://ie-teh.ru/doc/prepod/programma_po_korrekcii_i_razvitiju_kommunikativnyk.pdf

31. Захарова, Г.И. Теория и методика психологического тренинга [Текст]: учебное пособие / Галина Захарова. – Чел.: ЮУрГУ, 2008. – 83 с.

32. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий [Текст] // Евгений Ильин, – СПб.: Питер, 2011. – 700 с.

33. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений [Текст] // Евгений Ильин. – СПб: Питер, 2015. – 592 с.

34. Истратова, О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов [Текст] / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – с. 376.

35. Карягина, Т.Д. Философские и научные контексты проблемы эмпатии [Электронный ресурс] // Т.Д. Карягина. – Консультативная

психология и психотерапия, 2009. – Том 17. – № 4. – С. 50-74. – URL: <https://psyjournals.ru/mpj/2009/n4/Karyagina.shtml>

36. Карягина, Т.Д. Проблема формирования эмпатии [Электронный ресурс] // Татьяна Карягина. – Консультативная психология и психотерапия, 2010. – Том 18. – № 1. – С. 38–54. – URL: <https://psyjournals.ru/mpj/2010/n1/27846.shtml>

37. Касымова, Р.С. Коммуникативные навыки у подростка и необходимость их развития средствами игры [Электронные ресурсы] // Р.С. Касымова, Ж.А. Амантай. – Республиканский сайт для учителей, 2018. – 5 с. – URL: https://ust.kz/word/kommunikativnye_navyki_y_podrostanta_i_neobhodimost_ih_razvitiya_sredstvami_igry-68890.html (дата обращения: 16.02.2020).

38. Коптелова, И.Е. Роль психологического тренинга в формировании коммуникативной компетентности студентов [Электронный ресурс] // Ирина Коптелова. – Успехи современной науки, 2016. – Т.6 – №10 – С. 116-118. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27433400>

39. Краткий психологический словарь [Текст] / А.Л.Свенцицкий – М.: Проспект, 2011. – 512 с.

40. Кручинин, В.А. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: Учеб.-метод. пос./ В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т – Н. Новгород, ННГАСУ, 2016. – 220 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26700702> (дата обращения: 17.02.2020).

41. Кузнецова, Л.Э. Роль эмпатии личности в формировании склонности к затрудненному общению // Л.Э Кузнецова, Е.Д Морозова. – Молодой ученый. – 2017. – №8. – С. 286-289. – URL <https://moluch.ru/archive/142/40078/> (дата обращения: 14.03.2020).

42. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология [Текст]: учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. – М.: Академический проект, 2018. 420 с.
43. Кулясова, Ю.А. Особенности воспитания в неблагополучных семьях [Электронный ресурс] // Юлия Кулясова. – Молодой ученый, 2014. – №2. – С. 804-806. – URL <https://moluch.ru/archive/61/9152/> (дата обращения: 24.02.2020).
44. Кырова, М.А. Особенности эмпатии у современных подростков [Электронный ресурс] // М.А. Кырова, Е.А. Кувалдина. – Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015. – Т. 32. – С. 36–40. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95544.htm>. (дата обращения: 24.02.2020).
45. Леванова, Е.А. Игра в тренинге: возможности игрового взаимодействия [Текст] / Елена Леванова. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 202 с.
46. Мазуренко, Я.А. Особенности развития эмпатии у подростков и молодых людей в контексте воспитания и социального взаимодействия [Электронный ресурс] // Яна Мазуренко. – Философия образования. Изд-во Сибирского отделения РАН (Новосибирск) ISSN: 1811-0916 – № 2(35) – 2011 – С. 118-123 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16763187> (дата обращения: 24.02.2020).
47. Нелидова, В.А. Эмпатия как важное профессиональное качество психолога [Электронный ресурс] / В.А. Нелидова, Т.М. Маслова. // Современные научные исследования и инновации, 2017. – №3(17). – С. 693-697. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29002397> (дата обращения: 24.02.2020).
48. Новиков, В.К. Методология и методы научного исследования: курс лекций [Электронный ресурс] // Василий Новиков. – М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2015. – 210 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/46480.html> (дата обращения: 12.03.2019).

49. Осипова, О.А. Формирование коммуникативных навыков у подростков [Электронный ресурс] // Ольга Осипова. – Материалы V Международной студенческой конференции, 2013. – 7 с. – URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013007791> (дата обращения: 16.02.2020).
50. Паддикомб, Э. Медитация и осознанность: 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок [Электронный ресурс] / Энди Паддикомб; перевод Е. Милицкая. – Москва: Альпина нон-фикшн, 2019. – 335 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/82846.html> (дата обращения: 10.05.2020).
51. Першина, Л.А. Возрастная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов // Людмила Першина. – Москва: Академический Проект, Альма Матер, 2016. – 256 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/60021.html> (дата обращения: 12.01.2020).
52. Петрова, Т.В. Причинно-следственные связи влияния детско-родительских отношений на развитие личности подростка [Электронный ресурс] / Т.В. Петрова, М.Ю. Иванова // Наука сегодня: теоретические и практические аспекты. Международная научно-практическая конференция, 2015. – С. 400-415. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24154861>
53. Пец, О.И. Пути формирования и развития коммуникативной компетентности // Ольга Пец – Современная наука, 2015. – №2. – С. 90-93– URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-formirovaniya-i-razvitiya-kommunikativnoy-kompetentnosti> (дата обращения: 16.03.2020).
54. Полякова, И.Л. Организация тренингов. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.Л. Полякова, В. К. Воробьев. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 103 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/54131.html> (дата обращения: 12.01.2020).

55. Порваткина, О.В. Психологические условия формирования эмпатических действий у подростков: дис. кандидата психологических наук: 19.00.07. [Электронный ресурс] // Ольга Васильевна Порваткина - Балашов, 2002. – 154 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-usloviya-formirovaniya-empaticheskikh-deistvii-u-podrostkov> (дата обращения: 16.02.2020).

56. Психогимнастика в тренинге [Текст] / С.И. Макшанов, Е.В. Сидоренко; под редакцией Н.Ю. Хрящева; художник П. Борозец. – СПб: Речь, 2001. – 250

57. Психологический практикум: методики, тесты, опросники. – «Тест коммуникативных умений Михельсона» – (<https://psylist.net/praktikum/00267.htm>)

58. Психология общения. Компетентность в общении как ресурс психического здоровья [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / сост. Т.В. Скутина. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. – 62 с. – URL: <http://ipps.sfu-kras.ru/node/6285> (дата обращения: 02.03.2020).

59. Пшеничнова, Л.М. Психология общения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.М. Пшеничнова, Г.Г. Ротарь. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 112 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/88432.html> (дата обращения: 12.01.2020).

60. Пыжова, К.В. Психологические особенности подростков с коммуникативными трудностями в общении: автореферат дис. кандидата психологических наук: 19.00.13 [Электронный ресурс] // Пыжова Клавдия Валентиновна; Юж. федер. ун-т; науч. рук. Т.П. Скрипкина. – Ростов-на-Дону, 2009. – 22 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-osobennosti-podrostkov-s-kommunikativnymi-trudnostyami-v-obshchenii/read> (дата обращения: 16.02.2020).

61. Самоукина, Н.В. Живой театр тренинга [Текст]: технологии, упражнения, игры сценарии / Наталья Самоукина. – Москва: Питер, 2014. – 971 с.
62. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Елена Сидоренко. – СПб.: Речь, 2010. – 350 с., ил.
63. Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии [Текст] / Елена Сидоренко. – СПб.: Речь, 2008. – 208 с, ил.
64. Соколова, Н.А. Формирование социальной активности подростков в полисубъектной среде дополнительного образования [Электронный ресурс]: монография // Н.А. Соколова, Ю. Н. Губин. – Челябинск: Челябинский государственный педагогический университет, 2014. – 184 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/31923.html> (дата обращения: 03.03.2020).
65. Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры [Текст]: сборник методических материалов / А.Н. Левашов [и др.] – 2-е издание, стереотипное. – Москва: Издательство «ФЛИНТА», 2015. – 265 с.; см.;
66. Троицкая, Е.А. Концепция эмпатии в зарубежной психологии конца XX - начала XXI века [Электронный ресурс] // Елена Троицкая. – Вестник Московского государственного лингвистического университета, 2011. – № 613. – С. 52-64. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16518626> (дата обращения: 23.02.2020).
67. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения [Электронный ресурс] // Клаус Фопель. – 2-е изд. – Москва: Генезис, 2016. – 396 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/89791.html> (дата обращения: 19.01.2020).
68. Харламова, А.С. Тренинг развития коммуникативной компетентности подростков [Электронный ресурс] // Анна Харламова. – Людиново, 2016 – Сайт для учителей <https://kopilkaurokov.ru/> – URL:

https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/trieningh_kommunikativnoi_kompie_tientnosti_podrostkov

69. Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники [Текст] / Джилл Хэссон; перевод В. Краснянская. – Москва: Альпина Паблишер, 2018. – 127 с.

70. Эйestad, Г. Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей [Текст] / Гюру Эйestad; перевод Н. Шинкаренко. – Москва: Альпина Паблишер, 2019. – 394 с.

71. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга [Текст] / М.Ш. Кипнис. – 2-е изд. – М.: АСТ, Прайм, сор. 2019. – 827 с. : ил., табл.; 21 см. – (Библиотека успешного психолога).;

72. Яремчук, С.В. Методы активного социально-психологического обучения: учебное пособие [Электронный ресурс] / Светлана Яремчук. – 2-е изд. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 121 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/85820.html> (дата обращения: 17.03.2020).

73. Chiaet, J. Novel finding: reading literary fiction improves empathy [Электронный ресурс] // J. Chiaet. – Scientific American, a Division of Springer Nature America, Inc., 2013 URL: <https://www.scientificamerican.com/article/novel-finding-reading-literary-fiction-improves-empathy/> (дата обращения: 17.03.2020).

74. Lockwood, P.L. The anatomy of empathy: Vicarious experience and disorders of social cognition [Электронный ресурс] // P.L. Lockwood. Behavioural Brain Research, 2016. – V. 311. – P. 255-266 URL: https://www.researchgate.net/publication/303557701_The_anatomy_of_empathy_Vicarious_experience_and_disorders_of_social_cognition (дата обращения: 17.03.2020).

75. Martin, L. J. Reducing social stress elicits emotional contagion of pain in mouse and human strangers [Электронный ресурс] // L. J. Martin. – Current Biology, 2015. – P. 326-332. – URL: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2014.11.028> (дата обращения: 17.03.2020).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики коммуникативных навыков и эмпатии подростков

«Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)

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 удается 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: $K = 0,05 \cdot C$, где K - величина оценочного коэффициента C – кол-во 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.

Распределение уровней коммуникативных умений:

Показатель	Уровень
0,1-0,45	низкий
0,5-0,55	ниже среднего
0,6-0,65	средний
0,7-0,75	высокий
0,8-1	очень высокий

Тест коммуникативных умений Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха

Цель: Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

Тестовый материал:

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

- А) Говорите: «Нет, что Вы! Я таким не являюсь».
- Б) Говорите с улыбкой: «Спасибо, я действительно человек выдающийся».
- В) Говорите: «Спасибо».
- Г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- Д) Говорите: «Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону».

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

- А) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: «Нормально!»
- Б) Говорите: «Это было отлично, но я видел результаты получше».
- В) Ничего не говорите.
- Г) Говорите: «Я могу сделать гораздо лучше».
- Д) Говорите: «Это действительно замечательно!»

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

- А) Говорите: «Вы – болван!»
- Б) Говорите: «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки».
- В) Говорите: «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим.
- Г) Говорите: «Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете».
- Д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

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

- А) Говорите: «Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!»
- Б) Говорите: «Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа».
- В) Говорите: «Если кто-либо растяпа, то это Вы».
- Г) Говорите: «У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то».
- Д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

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

- А) Говорите: «Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать».
- Б) Говорите: «Я все думал, когда же Вы придете».
- В) Говорите: «Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас».
- Г) Ничего не говорите этому человеку.
- Д) Говорите: «Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!»

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

- А) Никого ни о чем не просите.
- Б) Говорите: «Вы должны сделать это для меня».

- В) Говорите: «Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?», после этого объясняете суть дела.
- Г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
- Д) Говорите: «Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня».
7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:
- А) Говорите: «Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?»
- Б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- В) Говорите: «У Вас какая-то неприятность?»
- Г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- Д) Смеясь говорите: «Вы просто как большой ребенок!»
8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: «Вы выглядите расстроенным». Обычно в таких ситуациях Вы:
- А) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- Б) Говорите: «Это не Ваше дело!»
- В) Говорите: «Да, я немного расстроен. Спасибо за участие».
- Г) Говорите: «Пустяки».
- Д) Говорите: «Я расстроен, оставьте меня одного».
9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
- А) Говорите: «Вы с ума сошли!»
- Б) Говорите: «Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой».
- В) Говорите: «Я не думаю, что это моя вина».
- Г) Говорите: «Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите».
- Д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
- А) Говорите: «Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать».
- Б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- В) Говорите: «Это глупость; я не собираюсь этого делать».
- Г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: «Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано».
- Д) Говорите: «Если Вы этого хотите...», после чего выполняете просьбу.
11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:
- А) Говорите: «Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей».
- Б) Говорите: «Нет, это не было столь здорово».
- В) Говорите: «Правильно, я действительно это делаю лучше всех».
- Г) Говорите: «Спасибо».
- Д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:
- А) Говорите: «Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне».
- Б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: «Да, спасибо».
- В) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего».
- Г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
- Д) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо».
13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: «Извините, но Вы ведете себя слишком шумно». В таких случаях Вы обычно:
- А) Немедленно прекращаете беседу.
- Б) Говорите: «Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда».

В) Говорите: «Извините, я буду говорить тише», после чего ведется беседа приглушенным голосом.

Г) Говорите: «Извините» и прекращаете беседу.

Д) Говорите: «Все в порядке» и продолжаете громко разговаривать.

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

А) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: «Некоторые люди ведут себя очень нервно».

Б) Говорите: «Становитесь в хвост очереди!»

В) Ничего не говорите этому типу.

Г) Говорите громко: «Выйди из очереди, ты, нахал!»

Д) Говорите: «Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди».

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

А) Выкрикиваете: «Вы болван, я ненавижу Вас!»

Б) Говорите: «Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете».

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

Г) Говорите: «Я рассержен. Вы мне не нравитесь».

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

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

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

Б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

В) Отбираете эту вещь.

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

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

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

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

Б) Говорите: «Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им».

В) Говорите: «Нет, приобретайте свой!»

Г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

Д) Говорите: «Вы с ума сошли!»

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

А) Не говорите ничего.

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

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

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

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

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

А) Говорите: «О, это пустяк». Или: «Да ничего особенного».

Б) Говорите: «Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?»

- В) Продолжаете молча работать.
Г) Говорите: «Это совсем Вас не касается».
- Д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.
20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:
- А) Рассмеявшись, говорите: «Почему Вы не смотрите под ноги?»
Б) Говорите: «У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?»
В) Спрашиваете: «Что случилось?»
Г) Говорите: «Это все колдобины в тротуаре».
- Д) Никак не реагируете на это событие.
21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: «С Вами все в порядке?» Обычно Вы:
- А) Говорите: «Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!»
Б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
В) Говорите: «Почему Вы не занимаетесь своим делом?»
Г) Говорите: «Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне».
Д) Говорите: «Пустяки, у меня все будет о'кей».
22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:
- А) Не говорите ничего.
Б) Говорите: «Это их ошибка!»
В) Говорите: «Эту ошибку допустил Я».
Г) Говорите: «Я не думаю, что это сделал этот человек».
Д) Говорите: «Это их горькая доля».
23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:
- А) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
Б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
В) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
Г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
Д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.
24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:
- А) Говорите: «Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал».
Б) Говорите: «Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?»
В) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
Г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
Д) Говорите: «Замолчите! Вы меня перебили!»
25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:
- А) Говорите: «Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите».
Б) Говорите: «Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще».
В) Говорите: «Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите».
Г) Говорите: «Отойдите, оставьте меня в покое».
Д) Говорите: «Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом».
26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:
- А) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
Б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.

- В) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
- Г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
- д) Ничего не говорите этому человеку.
27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом «Привет!» В таких случаях Вы обычно:
- А) Говорите: «Что Вам угодно?»
- б) Не говорите ничего
- в) Говорите: «Оставьте меня в покое».
- Г) Произносите в ответ «Привет!», представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
- Д) Киваете головой, произносите «Привет!» и проходите мимо.

Обработка результатов и интерпретация

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций: - ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12) - ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24) - ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25) - ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27) - ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника – вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику – вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику – вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника – вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой – вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» – вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку – вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников – вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность – вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт – вопросы 19, 27.

Ключи

	Зависимые	Компетентные	Агрессивные
1.	АГ	БВ	Д
2.	АВ	Д	БГ
3.	ВД	Б	АГ
4.	БД	Г	АВ
5.	Г	АБ	ВД
6.	АГ	ВД	Б
7.	БГ	АВ	Д
8.	АГ	В	БД
9.	Д	БВ	АГ
10.	БД	Г	АВ

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

Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В.В.

Цель: оценка умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого.

Инструкция: Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями.

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше доверяю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другого человека — бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.
12. Я легко могу представить себя каким-то животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удастся копировать интонацию, мимику людей, подражая людям.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я бы понимал с полуслова, без лишних слов.
25. Я невольно или из-за любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, когда вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей

Обработка результатов. Подсчитывается число совпадений ваших ответов по ключу по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, + 19, + 25, -31
2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, + 32
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, + 21, +27, -33.
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34
5. Проникающая способность к эмпатии: +5, —1, -17, -23, -29, -35
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя — уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться и пределах от 0 до 36 баллов.

Нормы уровня эмпатии.

- 30 баллов и выше — очень высокий уровень эмпатии;
- 22-29 – средний;
- 15-21 – заниженный;
- менее 14 баллов – очень низкий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования коммуникативных навыков и эмпатии подростков

Таблица 1 – Результаты исследования уровня коммуникативных навыков подростков (КОС)

ФИО	Оценочный коэффициент	Уровень
А.А.	0,65	высокий
А.Е.	0,15	низкий
А.Н.	0,6	средний
Б.Е.	0,2	низкий
В.В.	0,75	очень высокий
В.М.	0,25	низкий
Г.М.	0,6	средний
Д.Г.	0,65	средний
Д.И.	0,9	очень высокий
З.Н.	0,25	низкий
И.В.	0,6	средний
И.Т.	0,35	низкий
К.О.	0,45	низкий
Л.Д.	0,75	средний
М.А.	0,2	низкий
М.С.	0,15	низкий
Н.Я.	0,8	высокий
О.А.	0,6	средний
О.Б.	0,25	низкий
П.А.	0,95	очень высокий
Р.О.	0,75	высокий
Т.И.	0,4	низкий
Ф.Л.	0,75	высокий
Ф.М.	0,85	очень высокий
Я.А.	0,55	Ниже среднего
Я.Л.	0,25	низкий

Таблица 2 – Сводная таблица уровней эмпатии по методике КОС

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
Низкий	11	42
Ниже среднего	1	4
Средний	7	27
Высокий	3	12
Очень высокий	4	15

Таблица 3 – Результаты исследования уровня коммуникативных умений подростков по методике Михельсон в адаптации Ю.З.Гизбульха

ФИО	Тип общения
А.А.	компетентный
А.Е.	зависимый
А.Н.	компетентный

Б.Е.	зависимый
В.В.	компетентный
В.М.	компетентный
Г.М.	агрессивный
Д.Г.	компетентный
Д.И.	зависимый
З.Н.	зависимый
И.В.	компетентный
И.Т.	зависимый
К.О.	агрессивный
Л.Д.	компетентный
М.А.	зависимый
М.С.	зависимый
Н.Я.	зависимый
О.А.	зависимый
О.Б.	зависимый
П.А.	компетентный
Р.О.	агрессивный
Т.И.	компетентный
Ф.Л.	компетентный
Ф.М.	компетентный
Я.А.	зависимый
Я.Л.	компетентный

Таблица 4 – Сводная таблица коммуникативных умений по методике Михельсон в адаптации Ю.З.Гизбульха

Тип общения	Количество человек	Количество человек в %
Зависимый	11	42
Компетентный	12	46
Агрессивный	3	12

Таблица 5 – Результаты исследования уровня эмпатии подростков по методике В.В. Бойко

ФИО	РЭ	ЭЭ	ИЭ	У	ПСЭ	ИЭ	Сумма баллов	Уровень эмпатии
А.А.	4	4	5	4	3	4	24	средний
А.Е.	4	3	3	4	4	4	22	средний
А.Н.	4	4	4	2	4	5	23	средний
Б.Е.	3	1	2	1	2	1	10	очень низкий
В.В.	6	5	5	5	5	5	31	высокий
В.М.	2	2	1	1	2	3	11	очень низкий
Г.М.	5	4	5	3	4	4	25	средний
Д.Г.	6	5	5	5	4	5	30	высокий
Д.И.	4	5	5	6	5	4	29	средний
З.Н.	1	3	3	1	3	2	13	очень низкий
И.В.	5	5	4	4	4	3	25	средний
И.Т.	2	2	2	3	2	2	13	очень низкий
К.О.	3	2	3	1	1	2	12	очень низкий
Л.Д.	4	4	5	3	6	5	27	средний

М.А.	3	2	2	1	3	1	12	очень низкий
М.С.	2	2	1	3	3	2	13	очень низкий
Н.Я.	4	5	5	4	4	4	26	средний
О.А.	3	3	5	4	4	4	23	средний
О.Б.	2	2	3	3	3	2	15	заниженный
П.А.	5	6	6	6	5	6	34	высокий
Р.О.	4	4	3	4	4	4	23	средний
Т.И.	4	3	4	1	1	1	14	очень низкий
Ф.Л.	4	5	3	3	4	3	22	средний
Ф.М.	4	2	4	4	3	4	21	средний
Я.А.	4	4	5	5	4	4	26	средний
Я.Л.	3	2	2	3	1	2	13	очень низкий

Обозначения:

РЭ – рациональный канал эмпатии

ЭЭ – эмоциональный канал эмпатии

ИЭ – интуитивный канал эмпатии

У – установки, способствующие эмпатии

ПСЭ – проникающая способность к эмпатии

ИЭ – идентификация в эмпатии

Таблица 6 – Сводная таблица уровней эмпатии по методике В.В. Бойко

Уровень эмпатии	Количество человек	Количество человек в %
Очень низкий	10	38
Заниженный	1	4
Средний	12	46
Высокий	3	12

Таблица 7 – Расчет коэффициентов ранговой корреляции Спирмена признаков коммуникативных способностей и эмпатии

	Коммуникативные способности (а)	R _а	Эмпатия (b)	R _б	d	d ²
1	0,65	17,5	24	17	0,5	0,25
2	0,15	1,5	22	12,5	-11	121,00
3	0,6	14,5	23	15	-0,5	0,25
4	0,2	3,5	10	1	2,5	6,25
5	0,75	20,5	31	25	-4,5	20,25
6	0,25	6,5	11	2	4,5	20,25
7	0,6	14,5	25	18,5	-4	16,00
8	0,65	17,5	30	24	-6,5	42,25
9	0,9	25	29	23	2	4,00
10	0,25	6,5	13	6,5	0	0
11	0,6	14,5	25	18,5	-4	16,00
12	0,35	9	13	6,5	2,5	6,25
13	0,45	11	12	3,5	7,5	56,25
14	0,75	20,5	27	22	-1,5	2,25
15	0,2	3,5	12	3,5	0	0,00
16	0,15	1,5	13	6,5	-5	25,00
17	0,8	23	26	20,5	2,5	6,25
18	0,6	14,5	23	15	-0,5	0,25
19	0,25	6,5	14	9,5	-3	9,00

20	0,95	26	34	26	0	0
21	0,75	20,5	23	15	5,5	30,25
22	0,4	10	14	9,5	0,5	0,25
23	0,75	20,5	22	12,5	8	64,00
24	0,85	24	21	11	13	169,00
25	0,55	12	26	20,5	-8,5	72,25
26	0,25	6,5	13	6,5	0	0
Сумма		351		351		687,5

Сформулируем гипотезы:

H_0 : корреляция между показателями коммуникативных способностей и эмпатией подростков не отличается от нуля.

H_1 : корреляция между показателями коммуникативных способностей и эмпатией подростков достоверно отличается от нуля.

Формулы расчёта коэффициента корреляции Спирмена для показателей коммуникативных способностей и эмпатии с поправками для T_a и T_b :

$$T_a = \sum \frac{(a^3 - a)}{12} = \frac{(2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (4^3 - 4) + (4^3 - 4) + (2^3 - 2) + (4^3 - 4)}{12} = \frac{6 + 6 + 60 + 60 + 6 + 60}{12} = 16,5$$

$$T_b = \sum \frac{(b^3 - b)}{12} = \frac{(2^3 - 2) + (4^3 - 4) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2) + (3^3 - 3) + (2^3 - 2) + (2^3 - 2)}{12} = \frac{6 + 60 + 6 + 6 + 24 + 6 + 6}{12} = 9,5;$$

$$r_s = 1 - 6 * \frac{\sum d^2 + T_a + T_b}{N * (N^2 - 1)} = \frac{687,5 + 16,5 + 9,5}{26(26^2 - 1)} = 1 - 6 * \frac{713,5}{17550} = 1 - 0,24 = 0,76$$

Построим ось значимости для корреляции:



Рисунок 10 – Ось значимости коэффициента корреляции Спирмена для показателей методик «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) Синявский В.В., Федорошин В.А. и «Диагностика уровня эмпатии» Бойко В.В.

Рассчитав эмпирическое значение $r_{s \text{ эмп.}} = 0,76$ определим критическое значение $r_{кр} 0,39(0,05); 0,50 (0,01)$

Сопоставим эмпирическое и критическое значение r_s : при $r_{эмп.} > r_{кр.} (0,76 > 0,38)$, принимаем гипотезу H_1 .

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии

Цель программы – формирование коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии, стимулирование социального развития и личностного роста.

Задачи программы:

5. Развитие способности определять свои эмоции, и эмоции других людей, овладение способами эмоциональной саморегуляции.
6. Формирования навыков сопереживания в коммуникации.
7. Формирования представлений и умения использовать вербальные и невербальные средства коммуникации.
8. Овладение способами выхода из конфликтной ситуации.
9. Снятие барьеров общения и развитие умения открыто выражать свою позицию.

Структура занятия:

6. Приветствие (5 минут). Цель – положительный настрой на работу, подведение к теме занятия.
7. Разминка (5 минут). Цель – подготовить участников к дальнейшей деятельности, привести их в нужное эмоциональное состояние, создать активность в группе. Также разминка дает участникам глубже вникнуть в суть темы каждого занятия.
8. Основное содержание (40 минут). Цель – с помощью различных упражнений и игр сформировать коммуникативную компетентность подростков.
9. Рефлексия (9 минут). Цель – осознание участниками полезности проведенного занятия и своего эмоционального состояния, возможность вспомнить изученное, определить его новизну для себя, понять применимость полученных знаний в своей реальной жизни.
10. Прощание (1 минута). Цель – оставить положительное впечатление о занятии, его смысловое завершение.

Принципы проведения занятий:

Экологичность. Все, что происходит на тренинге не должно нанести вред или стать помехой в свободном развитии участников группы и ведущих.

Целесообразность. Все упражнения, игры, задания служат реализации единой цели.

Последовательность. Каждое последующее задание базируется на опыте и переживаниях, полученных при выполнении предыдущих, новые ресурсы внедряются в процесс обучения.

Открытость. Быть искренним перед группой, декларировать цели и задачи тренинга, отвечать, по возможности, честно на поставленные вопросы, создавать условия для раскрытия потенциала каждого из участников.

Достоверность. Упражнения адаптированы к той действительности, в которой живут и взаимодействуют участники.

План проведения программы формирования коммуникативных навыков подростков.

Занятие 1.

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство с участниками занятий, актуализация навыка самопрезентации.

Вводная часть. «Что такое общение»

Цель: представить участникам тему и цели занятий, расширить знания о понятии «общение».

Психолог рассказывает участникам, чем они будут заниматься на протяжении всех занятий, беседует с ребятами о понятии «общение», излагает им о различных взглядах на данное понятие представленное в литературе.

Разминка. Упражнение «Вихрь»

Цель – снятие эмоционального напряжения, создание комфортных условий для дальнейшей работы.

По количеству участников (вместе с ведущим) строится круг из стульев, один из них убирается. Всем участникам необходимо меняться местами по какому-либо признаку, придуманному ведущим. Кто не успевает вовремя занять место сам становится ведущим и называет другой признак.

Знакомство. Упражнение «Расскажи о себе»

Цель: формирование навыка самопрезентации.

Ведущий предлагает участникам рассказать о себе, дает им структуру рассказа. Участники в соответствии с выданным планом знакомят группу со своей личностью.

Основная часть. Упражнение «Правила группы»

Цель: осознание участниками необходимости введения правил взаимодействия на занятии для достижения главной цели.

Ведущий сообщает основные правила, затем предлагает участникам обсудить целесообразность именно этих правил, подростки высказывают свои предложения, замечания и дополнения.

Упражнение «Экстрасенс»

Цель: формирование навыка понимания эмоционального состояния другого человека.

Ведущий предлагает каждому из участников занятия взять одного человека из группы и попробовать определить его эмоциональное состояние, чувства, желания и т.п. Однако говорить, кого конкретно он описывает, не требуется. Остальные участники должны угадать, чье состояние было описано.

Упражнение «Счет»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ведущий называет одну цифру (от 1 до числа, соответствующего количеству участников вместе с ведущим). Присутствующие на занятии должны встать именно в том количестве, согласно названной цифре. Договариваться заранее нельзя.

Упражнение «Амнезия»

Цель: формирование доверительных отношений между участниками, развитие навыка невербальной коммуникации.

Участники встают в ряд, руки сводят за спиной. Ведущий участникам маркеры разного цвета (каждый цвет по 2 штуки) и предлагает найти свою пару по цвету. Смотреть цвет своего маркера и произносить слова нельзя.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Цель: рефлексия занятия.

Прощание. Упражнение «До скорой встречи!»

Цель: завершение занятия в положительной эмоциональной атмосфере.

Ведущий и участники говорят хором «До скорой встречи!» и аплодируют.

Занятие 2

Тема: «Эмоции в общении»

Цель: осознание важности эмоций в общении, овладениями навыком эмоциональной саморегуляции.

Приветствие. Упражнение «Пожелания»

Цель: создание положительной атмосферы на занятии.

Участники здороваются друг с другом, высказывают ему свои пожелания.

Разминка. Упражнение «На что похоже мое настроение»

Цель: выявление актуального эмоционального состояния участников, его выражение в форме образов.

Участники пытаются понять, на что похоже их настроение в данный момент, затем делятся своими образами с группой.

Основная часть. Упражнение «Нарисуй настроение».

Цель: развитие умения понимать эмоциональное состояние других участников и свое собственное.

Участники рисуют свое настроение с помощью линий, форм, различных цветов. Затем передают соседу свой рисунок, а тот в свою очередь пытается описать эмоциональное состояние «хозяина» рисунка.

Упражнение « Эмоция словами»

Цель: развитие эмоционального интеллекта, формирование навыка вербального выражения собственных эмоций.

Участникам выдаются карточки с названиями эмоций. Подросткам необходимо вспомнить историю, связанную с данной эмоцией и рассказать группе. Остальные пытаются понять, какая эмоция была загадана.

Упражнение «Лимон»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Участника необходимо представить в каждой руке по лимону. Затем попеременно с «выжимать» сок из лимона, медленно сдавливая в кулак правую и левую руку. Затем обе руки одновременно.

Упражнение «Замороженные»

Цель: развитие навыка эмоциональной саморегуляции и эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Все участники садятся в круг, их задача – не выражать на лице абсолютно никаких эмоций, не реагировать ни на какие действия извне. Выбирается водящий, которому вывести из «состояния заморозки» кого-либо из участников. Однако использовать он может только невербальные средства (жесты, мимика, взгляд), а прикасаться к другим, разговаривать с ними запрещено. Водящий победил, если один из «замороженных» улыбнулся или засмеялся.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. « До скорой встречи!»

Занятие 3

Тема: «Эмпатия в коммуникации»

Цель: развитие эмпатических способностей, формирование умения понимать чувства другого и сопереживать ему.

Приветствие. Упражнение «Никто не знает, что...»

Цель: положительный настрой на работу, создание приятной атмосферы.

Участники сидят в кругу, ведущий берет мяч. Подросткам необходимо взять мяч и сказать «Никто не знает, что я (у меня)...», потом продолжить предложение той информацией, которую другие о нем еще не знают. Затем участник передает мяч следующему.

Разминка. Упражнение «Счет до десяти».

Цель: понимание другого человека без слов и мимики.

Участника необходимо закрыть глаза и опустить голову вниз. Затем, не договариваясь, подростки начинают считать от 1 до 10, т.е. один называет цифру «один», другой «два» и так до десяти. Однако каждую цифру может произнести только один, если одновременно говорят несколько человек, то отсчет начинается заново.

Основная часть. Упражнение «Вчувствование»

Цель: активизация процесса самопознания.

Участники объединяются в группы по 3 человека, им нужно распределить между собой роли «говорящего», «слушающего», «чувствующего». Говорящий рассказывает историю из своей жизни, в которой он испытывал сильные чувства. Слушающий пытается передать смысл рассказа, не оценивая и не интерпретируя. Чувствующий старается понять переживания говорящего, описать его чувства в этой истории и в данный момент времени.

Упражнение «Создание предложений»

Цель: овладение способами давать эмпатичные ответы в ситуациях социально коммуникации.

Ведущий предлагает шаблон эмпатичных ответов, список ситуаций и эмоций, предлагает участникам разыграть ситуации, создать свои предложения с различными эмоциями по шаблону.

Упражнение «Тик-так»

Цель: эмоциональное расслабление.

Участники передают друг другу звуковой сигнал, сначала в правую сторону «тик», потом в левую сторону «так». В любое время они могут менять направление движения звука.

Упражнение «Эмпатическое слушание»

Цель: формирование умения понимать чувства и мысли собеседника.

Участники делятся на пары, в которых им необходимо рассказать какую-либо историю из жизни. Второму человеку надо прослушать рассказ, выявить наиболее важные для рассказчика аспекты в повествовании, затем постараться максимально точно передать те чувства и мысли, которые были у первого участника.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 4

Тема: «Невербальная коммуникация»

Цель: ознакомление со средствами невербальной коммуникации, овладение ими.

Приветствие. Упражнение «Молчаливое приветствие»

Цель: создание благоприятной рабочей атмосферы и положительного настроения участников.

Участники приветствуют друг друга с помощью невербальных средств, т.е. не используя речь. Например, здороваются ладонями, взглядом, мимикой и т.п.

Разминка. Упражнение «Мимические маски»

Цель: понимание особенностей восприятия лицевой экспрессии, осознание значения мимики в общении.

Участникам раздаются карточки с эмоциями. Подростки с помощью мимики пытаются выразить полученную эмоцию. Однако стараться показать реальную эмоцию на лице, а не гримасничать. Группа должна определить, что показывает другой участник.

Основная часть. Упражнение «Актеры»

Цель: развитие осознанности восприятия невербальных средств общения, развитие умения выражать свои эмоции без слов.

Выбираются участники, которые будут показывать некую сценку (ведущий заранее готовит темы). Каждый актер проигрывает предложенную ситуацию, а остальные участники должны понять, что или кого актеры показывают.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Участники глубоко вдыхают, поднимают руки вверх, стоят так некоторое время, при этом напрягая все мышцы тела, затем медленно выдыхают, опуская руки и расслабляя мышцы.

Упражнение «Через стекло»

Цель: развитие умения понимать невербальный язык, установление доверительных отношений в группе.

Участникам необходимо передать какую-либо информацию партнеру только жестами, не используя речь.

Упражнение «Давление»

Цель: формирование представления участников о равенстве и подавлении во взаимодействии.

Участники делятся на пары, встают друг напротив друга, поднимают руки на уровне груди, затем соединяют ладони. Задача одного подростков слегка давить на ладони партнера, при этом выполнять простые движения руками, потом они меняются, в конце высказывают свои ощущения и впечатления. Ведущий предлагает не давить на ладони, а слегка прикасаться к ним, чтобы почувствовать тепло между ними. Также выполнять простые движения руками.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 5

Тема: «Вербальная коммуникация»

Цель: ознакомление со средствами вербальной коммуникации, овладение ими.

Приветствие. Упражнение «Добрые слова»

Цель: создание благоприятной рабочей атмосферы и положительного настроения участников.

Участники приветствуют друг друга прикосновением за плечо, при этом говорят друг другу добрые слова.

Разминка. Упражнение «Буквенный ввод»

Цель: развитие умения работать в команде.

Участники – буквы на клавиатуре, подсоединенной к компьютеру. Среди них распределяются буквы алфавита (по несколько букв каждому). Ведущий произносит предложения, а участники, когда слышат «свою» букву встают, произносят ее и хлопают ладонями, тем самым изображая «печать» предложения.

Основная часть. Упражнение «Карта пирата»

Цель: развитие навыка коммуникации.

Ведущий разделяет участников по два человека, затем пары садятся спиной друг к другу. Первый участник рисует пиратскую карту, где обозначает местонахождение сокровища и путь к нему. Одновременно с рисованием необходимо описывать второму участнику свои действия, чтобы партнер как можно более точно воспроизвести на своем листе карту сокровищ. Подросткам запрещено оборачиваться и смотреть на лист с картой своего партнера, однако им нужно обсуждать, что они совместно рисуют. В конце упражнения они сравнивают результат второго участника с оригиналом.

Упражнение «Неожиданный вопрос»

Цель: формирование способности адекватно и быстро реагировать на необычную ситуацию, отвечать неожиданные вопросы.

Ведущий задает правила, по которым необходимо отвечать на вопросы. Участники становятся в круг, в свободном порядке перекидывают мяч от одного участника к другому, при этом бросающий что-либо спрашивает или произносит фразу, а ловящий пытается ответить на «бросок», основываясь на выдвинутыми ведущим правилами. Вопросы должны быть заданы каждому участнику.

Упражнение «Фигура»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участникам необходимо встать в круг, взяться за руки. Затем ведущий называет любую геометрическую фигуру (квадрат, ромб, трапеция). Задача участников – без слов сделать эту фигуру, не разрывая рук.

Упражнение «Интонация»

Цель: осознание важности интонации в коммуникации.

Ведущий раздает участникам карточки, на которых написаны определенные положительные и отрицательные эмоции. Подросткам запрещено показывать карточки другим, им необходимо произнести слово «Приветствую» с различной интонацией, которая определяется эмоцией на карточке. Группа пытается определить загадываемую эмоцию.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 6

Тема: «Негативное общение»

Цель: формирование представлений подростков о возможности проявления негативных эмоций в общении, овладение умением выражать отрицательные чувства, выработка навыка конструктивно решать конфликтные ситуации.

Приветствие. Упражнение «Рукопожатие»

Цель: положительный настрой на работу.

Участники здороваются, пожимая руки друг другу.

Разминка. Упражнение «Передай другому»

Цель: развитие навыка командно работы, создание доверительной рабочей атмосферы.

Участники сидят в кругу, затем начинают передавать по кругу какой-то предмет, зажав его различными частями тела, меняя их.

Основная часть. Упражнение «Свободное общение»

Цель: развитие умения толерантно выражать свои негативные чувства, овладение способами конструктивной коммуникации без ограничений.

Участники предлагают рассказать ситуации из своей жизни, в которых им была нанесена обида. Сначала ведущий описывает схему преодоления обиды, потом распределяет роли: рассказчик получает роль потерпевшего, а другой участник – роль обидчика. Затем им необходимо разыграть данную ситуацию, используя предложенную схему.

Упражнение «Я (Ты) - высказывания»

Цель: овладение способом безоценочного суждения о чувствах других, неагрессивного выражения своих отрицательных эмоций.

Ведущий рассказывает участникам, что Ты-высказывание является негативным, и несет обиду для собеседника. Если человек использует такое высказывание, то он делает акцент на личности человека, а не на его отрицательном поступке. Я-высказывание, наоборот, является положительным, не оскорбляет личность другого. С помощью данного высказывания можно донести до человека свои чувства без обвинений. Затем ведущий предлагает участникам различные ситуации и просит составить Я-высказывания для них.

Упражнение «Лимон»

Игра «Достойный ответ»

Цель: овладение способом конструктивного решения конфликтной ситуации.

Ведущий предлагает конфликтные ситуации, рассказывает участникам, что действовать в них можно в различных стилях (агрессивно, неуверенно, с достоинством). Затем подростки отыгрывают данные стили в предложенных ведущим ситуациях.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 7

Тема: «Позитивное общение»

Цель: развитие умения выходить на контакт с людьми, поддерживать его, оказывать поддержку, находить позитивное в человеке и говорить ему об этом.

Приветствие. Упражнение «Поздороваемся»

Цель: создание доверительной рабочей атмосферы, настрой на дальнейшую деятельность.

Участники делятся на три группы (представители Европы, Японии, Африки) с равным количеством участников, встают в круг. После разделения, начиная с первого участника, перемещается по кругу и приветствует остальных как представитель своей группы (жмут руки, отдают поклон, прикасаются носами).

Разминка. Упражнение «Это здорово!»

Цель: формирование позитивного отношения к себе, получение поддержки от группы.

Участники становятся в круг, один из них выходит в центр и говорит о каком-либо своем качестве или таланте. Остальные хором отвечают человеку в центре «Это здорово!» и аплодируют ему. Все участники выходят по очереди.

Основная часть. Игра «Леопольд»

Цель: формирования навыка коммуникации, умения найти с человеком общий язык.

Один из участников становится «мышью», остальные превращаются в «котов». Все «коты» имеют определенное кошачье имя, их задача поймать мышку и съесть ее. Есть один уникальный кот – Леопольд – он хочет дружить с мышью, и съесть ее в его планы не входит. Мыши необходимо найти дружелюбного кота Леопольда. Котам же надо доказать мышке, что он и есть Леопольд и не желают ей зла. Мышь слушает выступления котов, выбирает своего Леопольда.

Упражнение «Выставка качеств»

Цель: развитие умения находить позитивные стороны в человеке.

Участники делятся на две равные команды. Они представляют компанию по производству ценных качеств человека. В течение некоторого времени команды обсуждают свое производство, обсуждая важные качества, присущие каждому члену команды. Потом нужно определить те качества, которые вы готовы представить на главной «Выставке качеств». Каждая компания готовит карточки с качествами (по одному от каждого участника), которые она ценит больше всего. Обе команды демонстрируют свои карточки друг другу, объясняя, почему они выбрали именно их.

Игра «Брось улыбку»

Цель: снятие эмоционального и умственного напряжения.

Участники сидят в кругу. Ведущий начинает улыбаться, затем проводит ладонью около рта, будто бы снимая улыбку, и бросает ее другому участнику. Тот в свою очередь ловит улыбку и «прикрепляет» ее к своему лицу. И все начинается сначала. Если кто-то улыбнется, когда его очередь еще не подошла, то он проигрывает.

Упражнение «Комплименты»

Цель: овладение умением выразить свое положительное отношение к другому человеку.

Участники вспоминают положительные качества одногруппников, придумывают для них комплименты. Затем один кидает мяч другому и говорит ему комплимент. И так по порядку, пока о каждом участнике не будет сказано что-то хорошее.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Прощание. «До скорой встречи!»

Занятие 8

Тема: «Итоги»

Цель: завершение цикла занятий, подведение итогов и осознание результатов.

Приветствие. Упражнение «Пожелания»

Разминка. Упражнение «Никто из вас не знает, что я...»

Основная часть. Игра «Пресс-конференция»

Цель: формирование навыка владеть собой при сложных коммуникативных обстоятельствах, развивать способность конструктивного межличностного взаимодействия.

Участники образуют круг, один из них садится внутрь круга, остальные задают ему любые вопросы на разные темы.

Упражнение «Да (нет) - диалога»

Цель: развитие коммуникативных навыков в диалоговом общении, преодоление коммуникативных барьеров.

Участники делятся на пары. Первый участник придумывает три предложения, на которые партнер должен ответить утвердительно. Однако фразы должны быть такими, чтобы партнеру было трудно ответить согласием. Отвечающему же необходимо в любом случае найти выход из трудной ситуации, притом адекватно аргументировать свой утвердительный ответ. Затем пары меняются позициями.

В «нет – диалоге» все должно проходить наоборот, ответ отрицательно на те утверждения, которые сложно отвергнуть.

Упражнение «Чемодан»

Цель: получение напутствия группы, в котором сформулированы общие выводы и впечатления участников друг о друге.

Участники садятся в круг, один из них размещается в центре круга. Остальные участники «собирают» ему «чемодан», наполняя его тем, что может помочь данному человеку эффективно взаимодействовать с окружающими (качества, умения, способности). Также то, что негативно скажется на коммуникации. Чемоданы наполняют для всех участников группы.

Упражнение «Дыхание по счету»

Цель: снятие эмоционального напряжения, усталости.

Участникам необходимо сделать глубокий вдох, очень медленно отсчитывая до семи. Затем медленно делать выдох, считая до одиннадцати. Весь цикл дыхания должен занимать около 20 секунд.

Рефлексия. «Подведение итогов»

Участники делятся своими успехами, впечатлениями, разочарованиями от прошедших занятий.

Прощание. «До скорой встречи!»

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования формирования коммуникативных навыков подростков с низким уровнем эмпатии

Таблица 8 – Результаты исследования уровня коммуникативных навыков подростков (КОС)

ФИО	Оценочный коэффициент	Уровень
А.А.	0,65	средний
А.Е.	0,4	низкий
А.Н.	0,6	средний
Б.Е.	0,4	низкий
В.В.	0,75	очень высокий
В.М.	0,45	низкий
Г.М.	0,6	средний
Д.Г.	0,65	средний
Д.И.	0,9	очень высокий
З.Н.	0,35	низкий
И.В.	0,6	средний
И.Т.	0,5	ниже среднего
К.О.	0,5	ниже среднего
Л.Д.	0,7	высокий
М.А.	0,4	низкий
М.С.	0,35	низкий
Н.Я.	0,8	высокий
О.А.	0,6	средний
О.Б.	0,5	ниже среднего
П.А.	0,9	очень высокий
Р.О.	0,75	высокий
Т.И.	0,6	средний
Ф.Л.	0,75	высокий
Ф.М.	0,85	очень высокий
Я.А.	0,55	ниже среднего
Я.Л.	0,55	ниже среднего

Таблица 9 – Сводная таблица уровней эмпатии по методике КОС

Уровень	Количество человек	Количество человек в %
Низкий	6	23
Ниже среднего	5	20
Средний	7	27
Высокий	4	15
Очень высокий	4	15

Таблица 10 – Результаты исследования уровня коммуникативных умений подростков по методике Михельсон в адаптации Ю.З.Гизбульха

ФИО	Тип общения
А.А.	компетентный
А.Е.	зависимый

А.Н.	компетентный
Б.Е.	компетентный
В.В.	компетентный
В.М.	компетентный
Г.М.	агрессивный
Д.Г.	компетентный
Д.И.	зависимый
З.Н.	зависимый
И.В.	компетентный
И.Т.	компетентный
К.О.	агрессивный
Л.Д.	компетентный
М.А.	зависимый
М.С.	зависимый
Н.Я.	зависимый
О.А.	зависимый
О.Б.	компетентный
П.А.	компетентный
Р.О.	агрессивный
Т.И.	компетентный
Ф.Л.	компетентный
Ф.М.	компетентный
Я.А.	компетентный
Я.Л.	компетентный

Таблица 11 – Сводная таблица коммуникативных умений по методике Михельсон в адаптации Ю.З.Гизбульха

Тип общения	Количество человек	Количество человек в %
Зависимый	7	27
Компетентный	16	61
Агрессивный	3	12

Таблица 12 – Результаты исследования уровня эмпатии подростков по методике В.В. Бойко

ФИО	РЭ	ЭЭ	ИЭ	У	ПСЭ	ИЭ	Сумма баллов	Уровень эмпатии
А.А.	4	5	4	4	3	4	24	средний
А.Е.	4	4	3	2	4	4	21	заниженный
А.Н.	4	4	4	3	4	5	24	средний
Б.Е.	3	2	2	2	2	2	13	очень низкий
В.В.	6	5	5	5	5	5	31	высокий
В.М.	3	2	2	2	2	2	13	очень низкий
Г.М.	5	5	4	4	4	3	25	средний
Д.Г.	6	6	4	5	4	5	30	высокий
Д.И.	5	5	5	6	5	4	29	высокий
З.Н.	2	3	3	2	3	2	15	заниженный
И.В.	5	4	5	4	4	3	25	средний
И.Т.	2	2	2	3	2	2	13	очень низкий
К.О.	3	2	3	1	2	1	12	очень низкий
Л.Д.	5	4	4	4	5	5	27	средний

М.А.	3	2	2	1	3	1	14	очень низкий
М.С.	2	3	2	3	3	2	15	заниженный
Н.Я.	4	5	4	4	4	4	25	средний
О.А.	4	4	5	4	4	4	24	средний
О.Б.	2	3	3	2	3	2	15	заниженный
П.А.	5	6	6	6	5	6	34	высокий
Р.О.	4	5	3	4	4	4	24	средний
Т.И.	4	3	4	1	2	2	16	заниженный
Ф.Л.	4	4	4	3	4	4	22	средний
Ф.М.	4	3	4	4	3	4	22	средний
Я.А.	4	4	5	4	5	4	26	средний
Я.Л.	4	3	2	3	2	2	16	заниженный

Обозначения:

РЭ – рациональный канал эмпатии

ЭЭ – эмоциональный канал эмпатии

ИЭ – интуитивный канал эмпатии

У – установки, способствующие эмпатии

ПСЭ – проникающая способность к эмпатии

ИЭ – идентификация в эмпатии

Таблица 13 – Сводная таблица уровней эмпатии по методике В.В. Бойко

Уровень эмпатии	Количество человек	Количество человек в %
Очень низкий	5	19
Заниженный	6	24
Средний	11	42
Высокий	4	15

Таблица 14 – Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей коммуникативных навыков по методике КОС В.В. Синявский, В. А. Федорошин

№ п/п	ФИО	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранговый номер
1	А.А.	0,65	0,65	0	-	-
2	А.Е.	0,15	0,4	0,25	0,25	11,5
3	А.Н.	0,6	0,6	0	-	-
4	Б.Е.	0,2	0,4	0,2	0,2	8
5	В.В.	0,75	0,75	0	-	-
6	В.М.	0,25	0,45	0,2	0,2	8
7	Г.М.	0,6	0,6	0	-	-
8	Д.Г.	0,65	0,65	0	-	-
9	Д.И.	0,9	0,9	0	-	-
10	З.Н.	0,25	0,35	0,1	0,1	4
11	И.В.	0,6	0,6	0	-	-
12	И.Т.	0,35	0,5	0,15	0,15	5
13	К.О.	0,45	0,5	0,05	0,05	2
14	Л.Д.	0,75	0,7	-0,05	0,05	2
15	М.А.	0,2	0,4	0,2	0,2	8
16	М.С.	0,15	0,35	0,2	0,2	8
17	Н.Я.	0,8	0,8	0	-	-
18	О.А.	0,6	0,6	0	-	-
19	О.Б.	0,25	0,5	0,25	0,25	11,5

20	П.А.	0,95	0,9	-0,05	0,05	2
21	Р.О.	0,75	0,75	0	-	-
22	Т.И.	0,4	0,6	0,2	0,2	8
23	Ф.Л.	0,75	0,75	0	-	-
24	Ф.М.	0,85	0,85	0	-	-
25	Я.А.	0,55	0,55	0	-	-
26	Я.Л.	0,25	0,55	0,3	0,3	13
Сумма рангов						91

Нулевых сдвигов 13

$$n=26-13=13$$

Положительных сдвигов 11 (типичные)

Отрицательных сдвигов 2 (нетипичные)

$T_{\text{эмп}} = \sum R_r (1)$, где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 2 + 2 = 4$$

$T_{\text{кр}}$ при $n=13$

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 110 (p \leq 0,05) \\ 84 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Построим ось значимости для значения коммуникативных способностей:

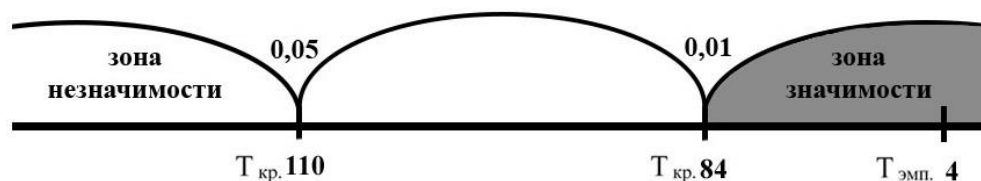


Рисунок 11 – Ось значимости парного критерия Вилкоксона для показателей методики «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) Синявский В.В., Федорошин В.А.

Таблица 15 – Расчет Т-критерия Вилкоксона для показателей эмпатии по методике «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко.

№ п/п	ФИО	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение	Ранговый номер
1	А.А.	24	24	0	-	-
2	А.Е.	21	21	0	-	-
3	А.Н.	23	24	1	1	3
4	Б.Е.	10	13	3	3	11,5
5	В.В.	31	31	0	-	-
6	В.М.	11	13	2	2	8
7	Г.М.	25	25	0	-	-
8	Д.Г.	30	30	0	-	-
9	Д.И.	30	30	0	-	-
10	З.Н.	13	15	2	2	8
11	И.В.	25	25	0	-	-
12	И.Т.	13	13	0	-	-
13	К.О.	12	12	0	-	-
14	Л.Д.	27	27	0	-	-
15	М.А.	12	14	2	2	8
16	М.С.	13	15	2	2	8

17	Н.Я.	26	25	-1	1	3
18	О.А.	23	24	1	1	3
19	О.Б.	15	15	0	-	-
20	П.А.	34	34	0	-	-
21	Р.О.	23	24	1	1	3
22	Т.И.	14	16	2	2	8
23	Ф.Л.	22	22	0	-	-
24	Ф.М.	21	22	1	1	3
25	Я.А.	26	26	0	-	-
26	Я.Л.	13	16	3	3	11,5
Сумма рангов						78

Нулевых сдвигов 14

$$n=26-14=12$$

Положительных сдвигов 11 (типичные)

Отрицательных сдвигов 1 (нетипичные)

$T_{\text{эмп}} = \sum R_r$, где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T_{\text{эмп}} = 3$$

$$T_{\text{кр}} = \begin{cases} 110 (p \leq 0,05) \\ 84 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Построим ось значимости для значения эмпатии:

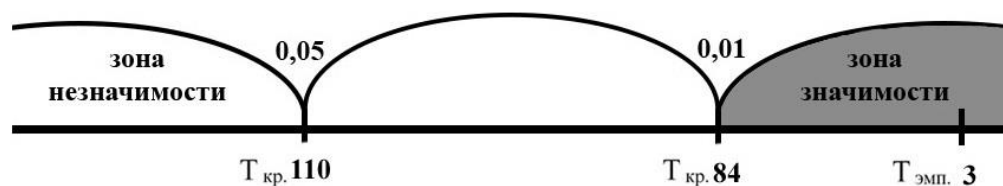


Рисунок 12 – Ось значимости парного критерия Вилкоксона для показателей методики «Диагностика уровня эмпатии» Бойко В.В.