

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

кафедра социологии молодежи

**РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ  
СРЕДСТВАМИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ТРЕНИНГА**

(автореферат бакалаврской работы)

студентки 4 курса 441 группы  
направления 39.03.03 - «Организация работы с молодежью»  
социологического факультета  
**Курсековой Анны Сергеевны**

Научный руководитель

доцент кафедры социологии молодежи,  
К.С.Н.

\_\_\_\_\_

О.В.Мунина

подпись, дата

Зав. кафедрой социологии молодежи

профессор, д.с.н

\_\_\_\_\_

С.Г.Ивченков

подпись, дата

Саратов 2024

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** Актуальность данной темы обусловлена необходимостью развития коммуникативных навыков среди молодежи в современном обществе. Коммуникативная компетентность играет ключевую роль в успешной адаптации в современном обществе, установлении личных и профессиональных отношений, разрешении конфликтов и достижении успеха в карьере.

Социально-психологический тренинг представляет собой эффективный инструмент для развития коммуникативной компетентности, так как помогает молодежи осознать и преодолеть свои внутренние барьеры и страхи, развить навыки эмпатии, адекватного восприятия себя и других, управления эмоциями и конструктивной обратной связкой.

Исследование данной темы позволит выявить эффективные методики и подходы к развитию коммуникативной компетентности среди молодежи с использованием социально-психологического тренинга, что в свою очередь способствует повышению качества межличностных отношений и социальной адаптации молодежи в современном обществе.

Дальнейшее изучение данной темы также может привести к разработке программ обучения и тренингов, которые будут способствовать развитию коммуникативных навыков у молодежи. Эти программы могут быть внедрены в учебные заведения, молодежные организации и другие социальные институты, где молодые люди могут активно участвовать и развивать свои навыки общения.

Кроме того, исследование также может привести к выявлению основных проблем и вызовов, с которыми сталкиваются молодые люди в современном обществе в области коммуникации. Это позволит создать более целенаправленные программы и интервенции для поддержки и развития коммуникативных навыков среди молодежи, чтобы помочь им успешно взаимодействовать с окружающими и добиться желаемых результатов.

Наконец, исследование в этой области может также привести к расширению понимания о том, какие конкретные методики и подходы к развитию коммуникативной компетентности являются наиболее эффективными и подходящими для молодежи. Это, в свою очередь, позволит улучшить качество программ обучения и тренингов и повысить эффективность процесса развития коммуникативных навыков среди молодежи в современном обществе.

**Степень научной изученности проблемы.** Разрабатывали групповые тренинги: К. Левин, К. Роджерс, Л. Брандфорд, Р. Липпит, М. Форверг, Р. Вронски. Методы, предложенные К. Роджерсом, Л. Брандфордо, Р. Липпитом и М. Форвергом, оказывают

значительное влияние на развитие коммуникативной компетентности участников тренингов.

Карл Роджерс разработал метод групповой динамики, основанный на принципах групповой терапии и психотерапии. Он выделял важность эмпатии, безусловного положительного отношения к участникам группы и поддержания открытости и доверия внутри группы. Предложил методы активного слушания и эмпатии, которые помогают участникам тренинга научиться лучше понимать себя и других людей, а также улучшить навыки эмоционального восприятия и взаимодействия. Теоретические основы для практики группового тренинга были заложены благодаря исследованиям К. Левина в области динамики групп и терапии, сфокусированной на объекте. Лестер Бранфорд и Рональд Липпит внесли вклад в разработку модели межгрупповых отношений, в которой выделяли три типа лидера: исходящий, сотрудничающий и демократический. Они также обращали внимание на важность разрешения конфликтов и установления эффективного взаимодействия внутри группы. Разработали модели коммуникативного поведения, которые помогают участникам тренингов понять принципы и правила успешного общения, а также научиться эффективно взаимодействовать в различных ситуациях.

Мария Форверг предложила концепцию терапевтической группы, основанной на понимании взаимодействия между членами группы и принятии каждым участником своей роли в процессе лечения. Она выделяла важность поддержки и эмоциональной открытости в рамках группы. Также в своей работе уделяет особое внимание развитию навыков управления конфликтами и разрешения коммуникативных проблем, что является важным аспектом коммуникативной компетентности.

Один из авторов, который работал над темой развития коммуникативной компетентности средствами социально-психологического тренинга, это Роберт Вронски. Он является известным психологом, психотерапевтом и тренером по развитию коммуникативных навыков. Роберт Вронски разработал целый ряд методик и тренингов, направленных на развитие коммуникативной компетентности у людей. Он утверждает, что успешное общение зависит от умения четко и ясно выражать свои мысли, слушать и понимать других, умения эффективно реагировать на различные коммуникативные ситуации. Роберт Липпит разработал модель группового взаимодействия, включающую в себя пять стадий: ориентация, конфликт, структурирование, выполнение и завершение. Он также выделял роли лидера и участников группы в процессе достижения общих целей. С помощью социально-психологического тренинга, который разработал Роберт Вронски, люди могут научиться контролировать свои эмоции, правильно интерпретировать невербальные сигналы, улучшить свои навыки в конфликтном и неконфликтном общении,

развить умение убеждать и влиять на окружающих. Эти тренинги помогают участникам развить навыки эмпатии, адекватности реакций, умения налаживать конструктивные отношения с окружающими людьми, что в конечном итоге положительно сказывается на их профессиональной и личной жизни.

Таким образом, каждый из вышеупомянутых авторов внес свой уникальный вклад в разработку групповых тренингов и методов работы с группами, обогатив подходы к развитию и поддержанию коллективной деятельности. Социально-психологический тренинг, основанный на методах и техниках данных авторов, способствует развитию коммуникативной компетентности участников и помогает им успешно взаимодействовать с окружающими людьми.

**Цель исследования:** изучение и формирование коммуникативной компетентности молодежи посредством социально-психологического тренинга.

**Объект исследования:** коммуникативная компетентность молодежи.

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

Для проверки выдвинутой цели исследования необходимо было решить следующие **научные задачи:**

1. раскрыть теоретические основы исследования коммуникативной компетенции молодежи;
2. провести теоретический анализ социально-психологического тренинга.
3. рассмотреть социально-психологический тренинг как один из способов развития коммуникативной компетенции молодежи;
4. провести эмпирическое исследование влияния социально-психологического тренинга на уровень коммуникативной компетентности молодежи;
5. разработать социально-психологический тренинг для молодежи и провести оценку его эффективности.

**Теоретико-методологическая база.** Для решения исследовательских задач использованы следующие группы методов:

1. Методы теоретического исследования: анализ литературы и исследований в области коммуникативной компетентности и социально-психологического тренинга, изучение психологических механизмов, лежащих в основе развития коммуникативной компетентности и их применение в рамках тренинга, разработка и апробация различных методик и упражнений для повышения коммуникативной компетентности участников тренинга, оценка результатов работы с молодежью и анализ их коммуникативных

достижений после завершения тренинга, проведение интервью и опросов с участниками тренинга для получения обратной связи и улучшения методов работы.

2. Эмпирические методы: адаптированный вариант американского тест - опросника коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю. З. Гильбуха, методика «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского.

Экспериментальной базой исследования являлось Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Саратовский архитектурно-строительный колледж». После изучения полученных данных исследования, был проведен всесторонний анализ. Всего в эксперименте приняли участие 60 студентов.

**Практическая значимость исследования** заключается в возможности использования результатов в учебно-воспитательном процессе образовательных учреждений.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические основы исследования коммуникативной компетенции»** автором был рассмотрен генезис понятия коммуникативной компетенции в исторической ретроспективе, а также обозначена место и роль коммуникативной компетентности.

Анализ проблемы общения можно найти в работах Г. М. Андреевой, А.А. Бодалева, В. Н. Мясищева, Ю.П. Поваренкова и др. Проблемами общения между сверстниками, особенностями доверительного общения и развитием коммуникативной занимались: Я. Л. Газман, И. С. Кон, В. Н. Куницина. В работах Е. В. Залюбовской, Б. Д. Парыгина, Е. В. Цукановой рассматриваются проблемы общения человечества. Разработаны теоретические положения межличностного познания (А. А. Бодалев, С. В. Кондратьев, В. А. Лабунская, Н. Н. Обозов, Л. А. Петровская и др.).

Виды компетентности (социальная, перцептивная, академическая и т.п.) изучались за пределами России и СССР уже вначале 60-х годов прошлого века, в то время не существовало понятие «коммуникативная компетентность». Первый раз это понятие сформировали за рубежом в 70-е годы и это касалось психологии развития, когнитивной психологии и социальной лингвистики.

Н. В. Яковлева, Е. А. Климов, В. М. Алхведов, М. И. Дьяченко, Е. А. Климов, В. Д. Шадриков и др. понимают компетентность, как психолого - педагогическое явление, не исключая того, что это может быть профессионализм. Приверженцы второго определения:

Э. Г. Гельфман, Ю. Н. Емельянова и др., считают, что компетентность - «уровень сформированности социального опыта субъекта», «владение научно-обоснованными психологическими приемами эффективной работы с людьми готовы к общению с субъектами».

Коммуникативная компетенция играет важную роль при изучении молодежи, так как она позволяет понять и взаимодействовать с молодыми людьми эффективным образом. Вот некоторые ключевые аспекты, которые делают коммуникативную компетенцию особенно важной при изучении молодежи:

1) понимание: Для успешного общения с молодым поколением, экспертам и ученым необходимо освоить коммуникативные навыки, позволяющие им вникать в уникальные аспекты молодежной культуры, включая ее социальные, культурные и демографические особенности. Это знание критически важно для понимания их потребностей, проблем и того, что их мотивирует, что, в свою очередь, способствует созданию эффективной среды взаимодействия;

2) связь и взаимодействие: Обладание коммуникативной компетенцией позволяет профессионалам не только находить общий язык с молодым поколением на различных уровнях, но и создавать условия для взаимовыгодного общения. Эти способности включают в себя умение строить на основе доверия взаимоотношения, обмениваться информацией продуктивно и развивать партнерство с молодежью;

3) управление конфликтами: Молодежь часто сталкивается с конфликтами и трудностями, и способность к эффективной коммуникации позволяет специалистам помочь им разрешить конфликты и решить проблемы. Коммуникативная компетенция включает навыки эмпатии, активного слушания и умение выражать свои мысли и чувства, что помогает в управлении конфликтами и налаживании взаимопонимания;

4) информирование: Коммуникативная компетенция также позволяет специалистам эффективно информировать молодежь о важных вопросах, таких как здоровье, образование, профессиональное развитие и другие. Компетентные специалисты могут использовать различные коммуникативные способы и средства, чтобы достичь молодежи и передать им информацию в понятной и доступной форме;

5) профессиональное развитие: Коммуникативная компетенция также является неотъемлемым элементом профессионального развития специалистов, работающих с молодежью. Повышение уровня коммуникативных навыков помогает строить более продуктивные и эффективные отношения с молодежью, а также повышает уровень знаний и навыков специалистов в этой области.

В целом, коммуникативная компетенция является неотъемлемым элементом при изучении молодежи, и ее развитие и применение имеет большое значение для создания успешной коммуникации с этой категорией населения.

Ключевыми элементами, определяющими умение эффективно общаться, служат эмоционально-мотивационная составляющая, познавательная способность и действия индивида. В период юности особенно заметно проявляется стремление к самоопределению и саморазвитию, что сопровождается колебаниями настроения и значительным ростом физического потенциала. В это время значимость приобретает способность к взаимодействию с окружающими, которая становится основной сферой деятельности подростка.

**Во второй главе «Теоретический анализ социально-психологического тренинга»** раскрыты основные задачи СПТ. В зависимости от специфики задачи социально-психологический тренинг может приобретать различные формы:

1) ориентироваться на приобретение и развитие специальных навыков, например, умения вести деловую беседу, решать межличностные конфликты и т.д.;

2) углублять опыт анализа ситуаций общения, например, способность адекватно воспринимать себя и других, мобилизовать ситуации группового взаимодействия.

Процесс развития группы в рамках СПТ проходит через пять ключевых фаз:

1) начальный этап, направленный на формирование мотивации и готовности к активному участию, создание ощущения уникальности опыта и укрепление доверия к ведущему психологу;

2) этап, на котором в игровой форме строится основа для психологического комфорта и созидания единой групповой идентичности;

3) фаза, в ходе которой происходит столкновение мнений, что способствует переосмыслению участниками своих взглядов и выражению скрытых эмоций;

4) период, когда участники тренинга учатся открытому и искреннему общению, что способствует глубокому психологическому взаимодействию;

5) заключительная стадия, выходящая за рамки основного тренинга, направленная на укрепление установившихся связей между участниками и планирование самостоятельного продолжения их развития в рамках клуба по интересам.

Социально-психологический тренинг среди молодежи - это метод обучения и развития молодежи, основанный на применении социально-психологических техник и методов. Он позволяет молодым людям развивать навыки межличностного общения, эмоционального интеллекта, саморегуляции, лидерства и другие важные социально-психологические компетенции.

Главная цель такого тренинга - помочь молодежи стать более успешными и уверенными в себе, развить свои качества лидера, научиться эффективно взаимодействовать в коллективе и решать проблемы. Тренинги могут проводиться в различных форматах, включая групповые занятия, ролевые игры, дискуссии, тренировки по командообразованию и другие.

Социально-психологические тренинги среди молодежи могут проводиться как в рамках образовательных программ, так и в форме развлекательных мероприятий или в неформальных встречах, где молодежь имеет возможность улучшить свои социально-психологические навыки, повысить самооценку и найти свое место в обществе.

Обучение и улучшение коммуникативных навыков происходит через смешанные процессы, которые включают элементы воспитания, общественной адаптации, образования и интеграции в социум. Тренировочные программы выделяются как основной инструмент для улучшения навыков общения, несмотря на наличие других методов, которые также способствуют усовершенствованию коммуникативных способностей. Эти программы демонстрируют высокую результативность в укреплении межличностных связей, навыки которых часто не входят в стандартные образовательные курсы и не всегда могут быть усвоены в процессе профессиональной адаптации на новом месте работы.

Стаут, в одном из разделов своего обучающего пособия, которое носит заглавие «Методы проведения тренинга», представляет обширный спектр обучающих действий. Этот перечень включает, но не ограничивается такими формами, как лекционные материалы, практические демонстрации, персональные консультации, групповые обсуждения, ролевые игры, анализ сложных ситуаций, образовательные игры, компьютерные программы для тренингов, видеоматериалы с элементами взаимодействия, самоучители для независимого изучения, исследование кейсов, непосредственное обучение на рабочем месте, программированное обучение и коллективные проектные работы.

Обучение навыкам эффективного общения основывается на развитии навыков, необходимых для управления взаимодействиями, выражением эмоций, пониманием других, построением отношений и оказанием влияния. Это включает в себя:

- способность к точному психологическому вхождению в диалог, с учетом контекста и обстоятельств;
- способность поддерживать диалог и психологически мотивировать собеседника к активности;
- способность четко определить момент для окончания разговора;
- способность полноценно использовать социально-психологические особенности коммуникативной обстановки для достижения своих стратегических целей.



Для достижения мастерства в области общения, тренинги включают различные активности, такие как психологическая гимнастика, ролевые игры и коллективные обсуждения. Задачи и количество этих занятий адаптируются в соответствии с конкретными целями тренируемой группы. В сфере ролевых игр ключевым элементом является взаимодействие между участниками. Игроки имитируют поведение и сценарии, которые имеют значение в их повседневной жизни, однако благодаря игровому контексту они избавлены от реальных последствий своих действий. Это позволяет им исследовать новые способы поведения и проявлять творчество без ограничений. По завершении игрового процесса проводится совместный с психологом детальный анализ, который способствует образовательному процессу.

В целом, социально-психологический тренинг является важным инструментом для развития коммуникативной компетентности среди молодежи. Он помогает им стать более успешными и уверенными в общении, а также расширить свои социальные навыки и возможности для будущей карьеры и личностного развития.

В результате социально-психологического тренинга участники развивают более глубокое понимание своих потребностей, ценностей и мотиваций, улучшают свои коммуникационные навыки, научившись эффективно выражать свои мысли и чувства. Они становятся более толерантными, учатся уважать и принимать точки зрения других людей, а также становятся способными решать конфликты и проблемы, находить альтернативные пути и стратегии действий.

Групповая тренинговая работа направлена на усвоение и осознанное присвоение подростками специальных знаний, умений и навыков, коррекцию негативных установок, развитие личностных качеств путем интериоризации особенностей социальной среды, объектов и особенностей взаимодействия с ней личности. Исходя из убеждений Л.А. Петровской, целью тренинга является оказание психологического влияния, которое способствует активному развитию личности и группы в целях достижения желаемых положительных трансформаций.

Одно из ключевых преимуществ, которое предлагает группа подростков - это шанс для каждого участника находить отклик и поддержку у тех, кто сталкивается с аналогичными трудностями или эмоциональными переживаниями. В ходе взаимодействия внутри коллектива происходит взаимное признание и уважение чужих интересов и потребностей. В процессе наблюдения за тем, как разворачиваются отношения между участниками, члены группы учатся видеть отражение себя в других, что позволяет им более глубоко понять и оценить собственные эмоции, чувства и поступки, благодаря развитию эмоциональных связей внутри группы.

Тренинговые программы профилактики конфликтности в подростковом возрасте включают в себя три компонента:

- когнитивный (информационный), отражающий информационное наполнение превентивной системы;
- эмоциональный (эмоционально-оценочный), обеспечивающий формирование устойчивого негативного отношения к определенной проблеме;
- поведенческий, интегрирующий знания и навыки в определенный поведенческий акт, являющийся в той или иной степени реализованной целью деятельности профилактической системы.

Таким образом, тренинги, ориентированные на социальные и психологические аспекты, демонстрируют значительный потенциал в вопросах взаимодействия с подростковой аудиторией. Обучение в рамках групповых сессий предоставляет подросткам уникальную возможность для самопознания и самооценки через взаимодействие с ровесниками, получение их поддержки и обратной связи. Это способствует осмыслению и принятию собственных уникальных черт личности, а также мотивирует к их дальнейшему развитию и совершенствованию. Кроме того, работа в группе способствует более глубокому усвоению социальных норм и формированию ключевых человеческих качеств, необходимых для успешной социализации.

**В третьей главе «Эмпирическое исследование влияния социально-психологического тренинга на уровень коммуникативной компетенции (студентов ГАПОУ СО «САСК)»** проводится анализ эмпирического исследования влияния социально-психологического тренинга на уровень коммуникативной компетентности студентов.

Алгоритм исследовательской работы автора включал в себя следующие основные этапы:

Первый этап. Первоочередными задачами являются выбор основы для исследования и формирование выборки, разработка обоснования для разделения на контрольную и экспериментальную группы, отбор подходящих диагностических инструментов, а также подготовка необходимых стимулирующих материалов для последующей диагностики.

Второй этап. Осуществляется первоначальная оценка изучаемых параметров в экспериментальной и контрольной группах, за которой следует сбор, анализ и толкование начальных данных. Это позволяет выявить потребности и задачи для следующей фазы проекта, известной как формирующий этап.

Третий этап. В рамках формирующего этапа происходит работа, направленная на

коррекцию и развитие, которая включает в себя несколько ключевых шагов. Сначала производится анализ и освоение тематических учебно-методических ресурсов. Затем, на их основе, разрабатывается учебная программа для тренингов, которая последующему будет внедрена и проверена в действии на группе студентов в рамках экспериментального подхода.

Четвёртый этап. На этапе оценки происходит анализ эффективности проведенных коррекционных и развивающих мероприятий через повторное диагностическое исследование и рассмотрение его итогов.

Пятый этап. Заключительный этап – формулировка общих выводов исследования, оценка достигнутых целей и задач, соотнесение результатов исследования с исходной гипотезой, формулировка рекомендаций и предложений по дальнейшей работе.

Была проведена и проанализирована диагностика 60 студентов Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Саратовский архитектурно-строительный колледж» по двум психодиагностическим методикам: Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха) и Методика «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского. Экспериментальной базой исследования является Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Саратовский архитектурно-строительный колледж», на базе исследования, проведенного в мае 2022 года, автор - А.И. Цишкевич.

Всего в эксперименте приняли участие 60 студентов, разделенные на две группы:

- экспериментальная – обучающиеся 1 курса по направлению программы 07.02.01 «Архитектура»;
- контрольная – обучающиеся 1 курса по направлению программы 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

По первой методике у студентов наблюдается значительное преобладание именно компетентного и зависимого типа, что дает нам сделать вывод о высоком развитии уровня коммуникативной компетентности у студентов. Результаты по второй методике свидетельствуют о том, что 72,6 % респондентов обладают повышенной и высокой коммуникабельностью, что свидетельствует о том, что студенты проявляют инициативу в общении, но для достижения заданной цели некоторым из них не хватает упорства, усидчивости и терпения. Таким образом, студенты ГАПОУ СО «САСК» практически в равной степени обладают повышенным уровнем коммуникабельности и высоким уровнем общительности. В заключении был разработан социально-психологический тренинг и проведена оценка его эффективности. В результате, доказано влияние разработанного

социально-психологического тренинга на когнитивный, мотивационный, регулятивный компоненты конфликтной компетентности и тип реагирования в конфликте студентов ГАПОУ СО «САСК».

**В заключении** автор резюмирует: коммуникативная компетенция является неотъемлемым элементом при изучении молодежи, и ее развитие и применение имеет большое значение для создания успешной коммуникации с этой категорией населения. Хорошая коммуникационная компетенция помогает строить эффективные отношения с людьми, решать конфликты, достигать поставленных целей и успешно взаимодействовать как в работе, так и в повседневной жизни.

Социально-психологические тренинги представляют собой инструменты, разработанные для усиления взаимопонимания и навыков взаимодействия внутри группы через интенсивные коллективные упражнения. Они ориентированы на углубление понимания участниками своих действий и действий окружающих, стимулируя активное участие и самоанализ.

Социально-психологический тренинг имеет большую значимость для молодежи, помогая им развивать социальные навыки, укреплять самооценку, развивать эмоциональную интеллектuality и подготавливаться к успешной карьере. В результате социально-психологического тренинга участники развивают более глубокое понимание своих потребностей, ценностей и мотиваций, улучшают свои коммуникационные навыки, научившись эффективно выражать свои мысли и чувства. Они становятся более толерантными, учатся уважать и принимать точки зрения других людей, а также становятся способными решать конфликты и проблемы, находить альтернативные пути и стратегии действий. Социально-психологический тренинг для молодежи способствует развитию множества навыков и качеств, которые позволяют быть успешным и адаптироваться к современным требованиям общества и может быть мощным инструментом для развития коммуникативной компетентности, помогая участникам улучшить их навыки взаимодействия и достигать лучших результатов в личной и профессиональной жизни.