

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии

наименование кафедры

на тему «Тренинг коммуникативной компетентности как фактор
профилактики социальной тревожности у старшеклассников с
ограниченными возможностями здоровья»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 461 группы
направления 37.03.01 «Психология»

факультет психологии

Спиридоновой Марины Денисовны

Научный руководитель
(руководитель)

канд. пед. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М. В. Жижина

инициалы, фамилия

зав кафедрой

декан факультета психологии

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л.Н.Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

Введение. Социальная тревожность представляет собой одну из наиболее актуальных и сложных проблем, с которыми сталкиваются старшеклассники, особенно те, кто имеет ограниченные возможности здоровья. В условиях современного общества, где социальные взаимодействия и коммуникация играют ключевую роль в процессе обучения и личностного развития, наличие социальной тревожности может существенно затруднить адаптацию подростков к требованиям образовательной среды и их интеграцию в общество. Проблема социальной тревожности у старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья требует особого внимания, так как эти подростки уже сталкиваются с множеством трудностей, связанных с их состоянием здоровья, и дополнительное давление в виде тревожности может усугубить их положение.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью разработки и внедрения эффективных психолого-педагогических тренинговых программ, направленных на профилактику социальной тревожности у данной категории подростков. В последние годы наблюдается рост интереса к вопросам психического здоровья и эмоционального благополучия молодежи, что подчеркивает важность создания специализированных программ, способствующих снижению уровня тревожности и улучшению качества жизни старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья.

Проблема исследования: заключается в высоком уровне социальной тревожности и ее негативном влиянии на учебную деятельность, социальную адаптацию и общее качество жизни у старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим особую значимость приобретает разработка и внедрение эффективных методов профилактики и коррекции повышенной тревожности в данной категории учащихся.

Объект исследования: старшеклассники с ограниченными возможностями здоровья, испытывающие социальную тревожность.

Предмет исследования: социальная тревожность у старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья.

Цель: Разработка и апробация тренинговой программы по формированию коммуникативной компетентности как фактора профилактики социальной тревожности старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья.

Гипотеза: Предполагается, что применение тренинга коммуникативной компетентности способствует снижению уровня социальной тревожности у старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья, повышению их уверенности в себе, улучшению навыков межличностного общения и социальной адаптации. В частности, можно ожидать:

1. Снижение показателей социальной тревожности по шкалам, отражающим страх негативной оценки, избегание социальных ситуаций и физиологические проявления тревоги.
2. Повышение уровня развития коммуникативных навыков, таких как активное слушание, выражение своих мыслей и чувств, установление и поддержание контакта, разрешение конфликтов.
3. Улучшение самооценки и уверенности в себе в социальных ситуациях.
4. Более активное участие в социальных мероприятиях и взаимодействиях.

Исходя из объекта, предмета, цели и гипотезы исследования определили следующие *задачи*:

1. Изучить теоретические аспекты коммуникативной компетентности, а также социальной тревожности и её влияния на старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья.
2. Разработать программу тренинга коммуникативной компетентности, адаптированную для старшеклассников с ограниченными

возможностями здоровья, учитывающую их индивидуальные особенности и потребности.

3. Организовать и провести эмпирическое исследование, включающее формирующий эксперимент (тренинг коммуникативной компетентности) и контрольное измерение показателей социальной тревожности и коммуникативной компетентности после проведения тренинговой программы.

4. Провести статистическую обработку полученных данных и оценить эффективность тренинга коммуникативной компетентности как фактора профилактики социальной тревожности у старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья.

5. Разработать практические рекомендации для педагогов и психологов по применению тренинга коммуникативной компетентности в целях профилактики социальной тревожности у старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования:

теоретические: анализ и синтез научной, педагогической и методической литературы по проблеме исследования (сравнение, обобщение);

эмпирические: анкетирование, тестирование, психологический эксперимент, методы математической статистики (констатирующий, формирующий, контрольные этапы).

База исследования: ГБОУ Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам р.п.

Базарный Карабулак»

Структура работы: выпускная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка используемой литературы и приложений.

Во введении обосновывается актуальность работы, формулируются цели и задачи исследования, а также его теоретическое и практическое значение, указываются методы анализа.

В первой главе были рассмотрены теоретические основы изучения коммуникативной компетентности как фактора профилактики социальной тревожности у старшеклассников. В результате анализа научной литературы уточнено понятие коммуникативной компетентности, раскрыта её структура, включающая эмоционально-мотивационный, когнитивный и поведенческий компоненты. Кроме того, было проанализировано понятие социальной тревожности, её проявления у подростков с ограниченными возможностями здоровья, а также рассмотрены психолого-педагогические подходы к её коррекции через тренинговые формы работы.

Во второй главе были представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение уровня социальной тревожности у старшеклассников с ОВЗ. С помощью методик А.М. Прихожан и Дж.Г. Тейлора (в адаптации Т.А. Немчина) была проведена диагностика тревожности, выявившая, что значительная часть подростков испытывает средний и высокий уровень тревожности, что подтвердило актуальность поиска профилактических и коррекционных методов. Полученные данные легли в основу разработки тренинговой программы по формированию коммуникативной компетентности как средства снижения социальной тревожности.

На формирующем этапе была разработана и апробирована тренинговая программа, направленная на развитие коммуникативной компетентности и снижение социальной тревожности у подростков с ОВЗ. Результаты повторной диагностики и статистический анализ показали достоверные положительные изменения: снизился уровень тревожности, улучшились навыки саморегуляции и

общения, повысился уровень самооценки у участников тренинга. Это подтверждает эффективность предложенной программы.

В заключении подводится итог проведенной работы, формулируются общие выводы исследования.

Основное содержание. Анализ научных источников, представленных в первой главе, позволил глубже понять сущность коммуникативной компетентности как важного личностного ресурса, способствующего успешному социальному взаимодействию и психологическому благополучию. Коммуникативная компетентность рассматривается в научной литературе как многокомпонентное образование, включающее совокупность знаний, навыков, умений, установок, а также личностных и мотивационных характеристик, необходимых для эффективного общения в различных социальных ситуациях.

Множество исследователей подчеркивают, что успешная коммуникация требует от личности не только знания языковых и речевых норм, но и способности к саморегуляции, эмпатии, рефлексии и адаптации к изменяющимся условиям взаимодействия. В работах Л.А. Петровской, Е.В. Сидоренко, Ю.Н. Емельянова, В.В. Девятко и других прослеживается стремление к системному подходу: коммуникативная компетентность рассматривается как динамическое качество, формирующееся в процессе активного социального опыта и взаимодействия с окружающими.

Особое внимание в главе уделено анализу структуры коммуникативной компетентности. Ученые выделяют ее когнитивный, поведенческий, эмоционально-волевой и мотивационно-ценностный компоненты, каждый из которых вносит вклад в общее качество общения. Структура компетентности включает как общие способности, так и специальные коммуникативные умения, позволяющие личности не только взаимодействовать, но и выстраивать качественные межличностные отношения.

Во второй части главы раскрыто понятие социальной тревожности как одного из наиболее распространенных и актуальных психоэмоциональных состояний современного человека. Показано, что тревожные расстройства,

особенно в социальных контекстах, существенно затрудняют процесс общения, вызывая внутреннее напряжение, страх оценки, избегание взаимодействия. При этом в научной литературе подчеркивается различие между понятием тревоги как ситуативного состояния и тревожности как устойчивой личностной характеристики.

Статистические данные ВОЗ, а также результаты отечественных исследований свидетельствуют о высоком уровне распространенности тревожных расстройств, особенно в странах с развитой социальной инфраструктурой. Это подчеркивает значимость разработки действенных подходов к профилактике и коррекции тревожных состояний, особенно в молодежной среде.

Таким образом, в ходе теоретического анализа было установлено, что развитие коммуникативной компетентности может выступать важным фактором профилактики социальной тревожности. Формирование у индивида уверенности в собственных коммуникативных возможностях, расширение его поведенческого и эмоционального репертуара, а также повышение осознанности в процессе общения способствуют снижению уровня тревожности и повышению качества жизни. Эти положения создают основу для дальнейшего эмпирического изучения взаимосвязи между уровнем коммуникативной компетентности и выраженностью социальной тревожности, что будет рассмотрено в последующих главах исследования.

В рамках второй главы было проведено практическое исследование, направленное на проверку гипотезы о том, что использование тренинга на формирование коммуникативной компетентности может быть эффективным методом профилактики социальной тревожности у старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья. Исследование проводилось в школе-интернате, где учатся дети по адаптированным образовательным программам. В исследовании приняли участие 20 подростков с легкой и умеренной умственной отсталостью. Все этапы исследования соответствовали этическим и методическим стандартам психологической практики.

Для оценки уровня тревожности участников использовались два валидных метода:

- Методика А.М. Прихожана «Тревожность у детей и подростков»;
- «Личностная шкала проявления тревоги» Дж.Г. Тейлора (по адаптации Т.А. Немчина).

Результаты показали высокий и средний уровни тревожности у значительной части участников, что подтвердило необходимость профилактической работы.

На основе этих данных была разработана и проведена четырехнедельная программа тренинга, направленная на снижение тревожности путем развития коммуникативной компетентности, улучшения самооценки, освоения навыков саморегуляции и эффективного взаимодействия, подходящая для подростков с ОВЗ.

Результаты повторной диагностики свидетельствуют о значительном снижении уровня тревожности у большинства участников. Наблюдается уменьшение числа подростков с высоким уровнем тревожности и увеличение доли участников с низким уровнем тревожности.

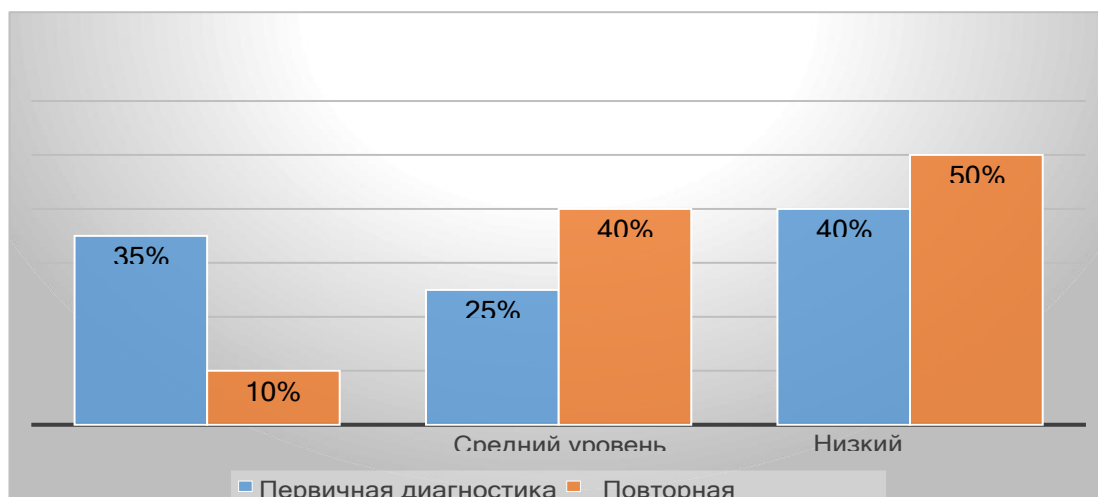


Рисунок 1. Динамика показателей уровня тревожности по проективной методике школьной тревожности А.М. Прихожан

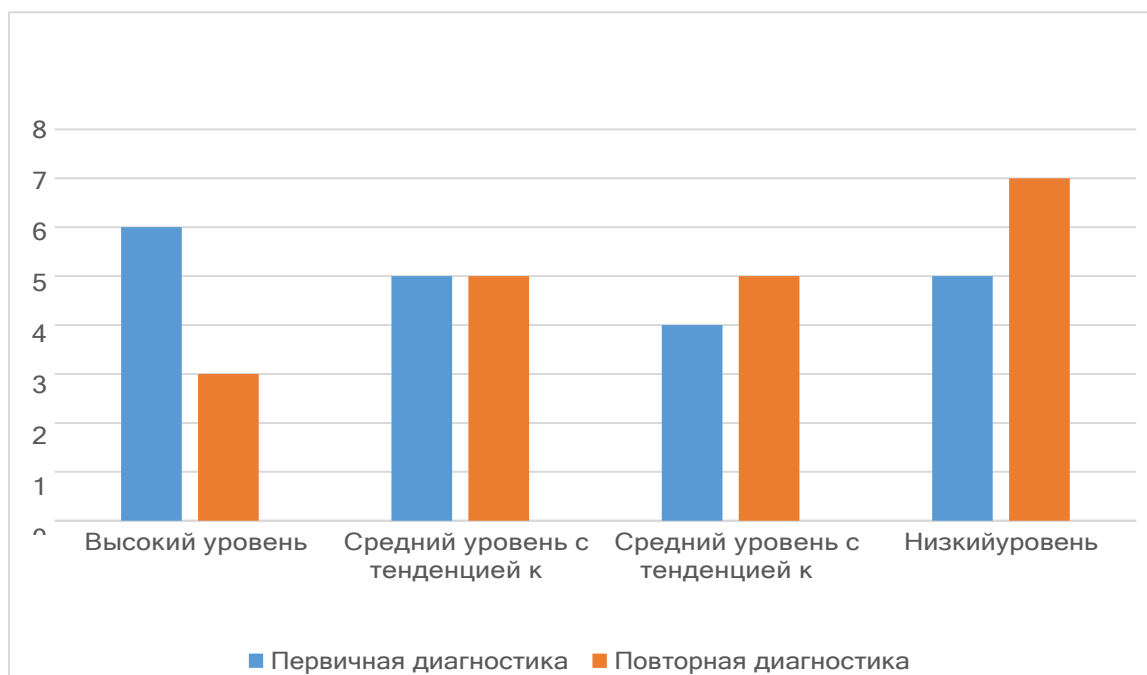


Рисунок4. Динамика показателей уровня тревожности по методике «Личностная шкала проявления тревоги»(автор–Дж.Г.Тейлор, адаптация Т.А. Немчина).

Статистический анализ с применением критерия Т-Вилкоксона подтвердил статистическую значимость изменений ($p < 0.01$), что свидетельствует об эффективности проведенного тренинга.

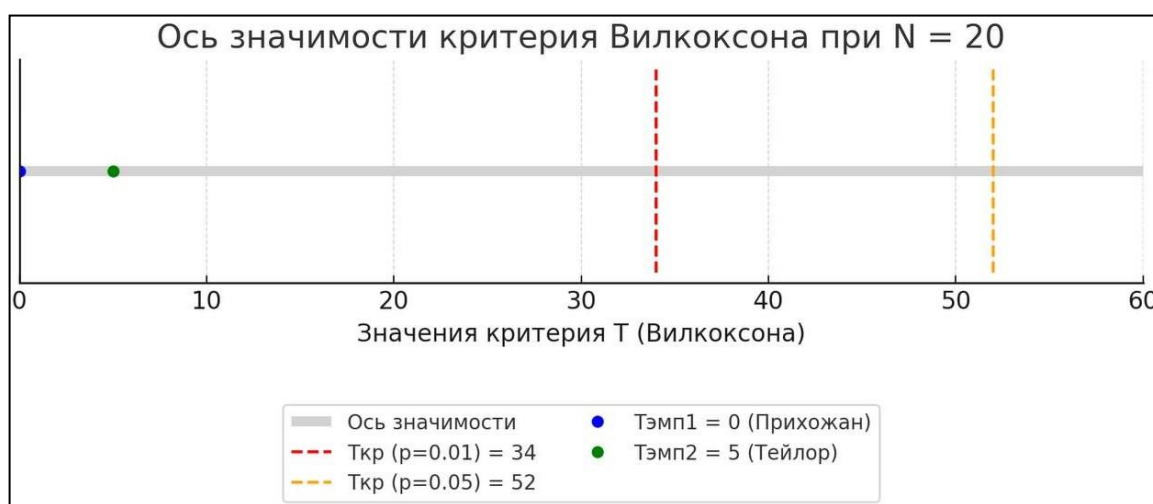


Рисунок 3. Ось значимости по критерию Т–Вилкоксона

Помимо количественного снижения уровня тревожности, в ходе наблюдения и бесед с участниками были отмечены значимые положительные изменения в поведении и эмоциональной сфере:

- Подростки стали более активны в общении, проявляли инициативу в диалогах и упражнениях.
- Уменьшилось количество социально изолированных реакций—дети реже уходили от контакта, чаще участвовали в совместных играх и обсуждениях.
- Отмечалась положительная динамика самооценки: участники охотнее говорили о своих качествах, чаще использовали позитивные характеристики при описании себя.
- Снижение физических проявлений тревоги: участники стали меньше жаловаться на напряжение, головную боль, дрожь в теле и другие соматические признаки тревожности.
- Некоторые подростки сообщили, что стали лучше справляться с тревожными ситуациями вне тренинга, например, при ответах на уроках.

Такие наблюдения подтверждают, что тренинг повлиял не только на результаты тестирования, но и на реальное поведение, самочувствие и межличностные отношения подростков. Это усиливает доказательную базу эффективности предложенной программы.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Тренинг по развитию коммуникативной компетентности представляет собой эффективный психолого-педагогический инструмент профилактики социальной тревожности у старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья. В подростковом возрасте, особенно у учащихся с ограниченными возможностями здоровья, социальное взаимодействие может вызывать повышенное напряжение, неуверенность и страх оценки со стороны окружающих. Развитие коммуникативной компетентности в данном случае способствует улучшению качества общения, формированию уверенности в себе и снижению уровня тревожности, возникающей в социальных ситуациях. Именно поэтому применение тренинговых программ, направленных на развитие навыков общения,

является актуальным и необходимым направлением психолого-педагогической работы с данной категорией подростков.

В исследовании были рассмотрены теоретические основания коммуникативной компетентности как значимого ресурса для профилактики социальной тревожности у старшеклассников с ограниченными возможностями здоровья. На основе анализа научной литературы было уточнено само понятие коммуникативной компетентности, выделены её ключевые компоненты — эмоционально-мотивационный, когнитивный и поведенческий. Также было проанализировано понятие социальной тревожности, её особенности у подростков с ОВЗ и изучены психолого-педагогические подходы к снижению тревожности с применением тренинговых форм работы.

В практической части работы было проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление уровня социальной тревожности у старшеклассников с ОВЗ. Диагностика показала, что значительная часть подростков испытывает тревожность на среднем и высоком уровне, что подчёркивает необходимость профилактических и коррекционных мероприятий. Учитывая полученные данные, была разработана и внедрена тренинговая программа, направленная на развитие коммуникативной компетентности как инструмента снижения социальной тревожности.

Результаты повторной диагностики после участия в программе продемонстрировали положительные изменения: уровень тревожности снизился, улучшились коммуникативные навыки, повысилась самооценка и сформировались более устойчивые навыки саморегуляции. Эти результаты подтверждают эффективность разработанного подхода и его практическую ценность для поддержки подростков с ОВЗ в образовательной и социальной среде.

Можно сделать вывод, что гипотеза о том, что развитие отдельных компонентов коммуникативной компетентности способствует снижению уровня социальной тревожности у подростков с ограниченными возможностями

здоровья, нашла своё подтверждение. Проведённое исследование продемонстрировало, что комплексная психолого- педагогическая работа с подростками на основе индивидуального подхода может стать результативным средством профилактики и коррекции тревожных состояний.

Выводы и практические материалы, полученные в ходе работы, могут быть полезны педагогам-психологам, работающим с подростками с ОВЗ, а также использоваться при разработке коррекционно-развивающих программ в рамках школьного психолого-педагогического сопровождения.