

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГА
КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ***А. В. Мантикова***THE RESEARCH OF THE PSYCHOLOGICAL EFFECTIVENESS
OF TRAINING COMMUNICATIVE SKILLS IN TEENAGERS***A. V. Mantikova*

Тренинг коммуникативных навыков рассматривается в качестве самостоятельного средства оптимизации содержания подструктур ценностно-потребностной сферы личности (ЦПСЛ) в старшем подростковом возрасте. Поскольку подростковый возраст характеризуется высокой степенью личностной нестабильности, а содержание родовой подструктуры ценностно-потребностной сферы личности не подвержено изменениям через воздействие различных общественных институтов, то единственный способ гармонизации ценностно-потребностных подструктур – коррекция содержания общественной подструктуры ЦПСЛ.

Выбор тренинга в качестве инструмента воздействия обусловлен рядом факторов. Во-первых, влияние общественных институтов в процессе социализации имеет опосредованный характер; в качестве посредников выступают различные малые группы, устойчивые и временные, а также отдельные референтные для подростка личности. Во-вторых, формат социально-психологического тренинга создает два условия, крайне важных для старшего подростка: наличие группы сверстников и наличие потенциального наставника, в качестве которого выступает тренер. В старшем подростковом возрасте родители зачастую не выполняют роль наставника, однако потребность в общении с референтным лицом старшего возраста в процессе социально-психологической адаптации не менее важна, чем взаимодействие в среде ровесников. Помимо того, что снижение конфликтности родовой и общественной подструктуры ценностно-потребностной сферы личности подростка можно непосредственно измерить соотношением выраженности ценностно-потребностных зон, появляется также возможность оценки психологической эффективности тренинга коммуникативных навыков у старших подростков. Для этого проведено сплошное исследование подростков профучилища г. Абакана Республики Хакасия, состоящее из 5 этапов. На предтренинговом (первом) этапе продиагностирован 91 подросток, вычислен индекс социально-психологической адаптации подростков. Затем, после реализации тренинга (второй этап), состоящего из 18 занятий, проведено три уровня ретеста: непосредственно по завершению тренинговой программы, через полгода и через 1 год. Таким образом, отслежена динамика психологической эффективности тренинга коммуникативных навыков у старших подростков. Результаты исследования могут быть использованы в процессе реализации системного подхода к социально-психологическому сопровождению старших подростков в условиях обучения в профессиональных училищах. Тренинг коммуникативных навыков может сформировать такие коммуникативные аттитюды, которые, с одной стороны, будут способствовать бесконфликтному общению, а с другой – не будут противоречить потребностям родовой подструктуры ценностно-потребностной сферы личности старшего подростка.

Communicative skills training is an independent tool for optimizing the substructures of the personality's value-need sphere in older teenagers. Teenagers are characterized by a high degree of personal instability. However, the genetic substructure of the personality's value-need sphere is not subject to change through external influence, the only way to harmonize the substructures in this area is influencing the public substructure by using communicative training.

The choice of training as a tool of influence can be explained by several factors. Firstly, the impact of public institutions in the socialization process is not direct but mediated. The mediators are a variety of small groups as well as certain people who are personally important for the teenagers. Secondly, the format of socio-psychological training satisfies the two conditions that are important for an older teenager: there being a group of peers and a potential mentor (the coach).

Reducing conflicts between the genetic and social substructures of the value-need sphere of the teenager's personality can be directly measured by the ratio of value zones expression.

In addition, it is also possible to examine the psychological effectiveness of communicative skills training. For this purpose, continuous research was conducted with the teenagers at a vocational school in Abakan, Khakassia. It consisted of 5 stages. In the first phase 91 adolescents were examined, and their index of socio-psychological adaptation was calculated.

Then, after the implementation of the 18-class training (second phase), three levels of retest were conducted: immediately upon completion of the training programme, six months later and 1 year later. Thus, the dynamics of the psychological effectiveness of training communicative skills in teenagers was tracked. The results of the study can be used for a systematic approach to socio-psychological support for older adolescents in learning environments in vocational schools. Training of communicative skills can form the communicative attitudes that will contribute to conflict-free communication, but will not contradict the requirements of the generic substructure of the value-need sphere of the older teenager's personality.

Ключевые слова: подросток, общественная подструктура ценностно-потребностной сферы личности, тренинг коммуникативных навыков, коммуникативная компетентность, социально-психологическая адаптация, эффективность тренинга.

Keywords: teenager, public substructure of the personality's value-need sphere, training of communicative skills, communicative competence, socio-psychological adaptation, effectiveness of training.

Посредниками и факторами развития и социализации личности в старшем подростковом возрасте, как и в более раннем, выступают общественные институты. Их воздействие на подростка имеет опосредованный характер, чаще всего осуществляется через малые группы, в которые входит подросток как наряду с ровесниками, так и со старшими членами групп. Как правило, подросток одновременно состоит в нескольких малых группах: семье, учебной группе, спортивной секции, клубе по интересам. Взаимоотношения внутри данных групп, а также с отдельными референтными для подростка лицами, во многом обуславливают те социальные установки, которые подросток интериоризирует, реализуя впоследствии в собственном коммуникативном и в целом в жизненном багаже.

Социально-психологическая адаптация, и в частности формирование коммуникативной компетентности, нуждаются в условиях, при которых взаимоотношения находятся в положительной динамике, в которых создается и действует двухсторонняя система поддержки, доверия, искренности. Взаимоотношения, пронизанные формализмом, напротив, создают условия не только для коммуникативных барьеров, но и социально-психологической дезадаптации подростка.

В исследовании проанализирована динамика показателей эффективности тренинга коммуникативных навыков у подростков на протяжении 12,5 месяцев. Повышенное внимание к подросткам, обучающимся в профессиональном училище, обусловлено рядом факторов.

Необходимость моделирования социализационной траектории подростка с использованием в качестве фактора внешней среды интерактивных обучающих занятий – тренинга по развитию коммуникативных навыков. В общем смысле траектория социализации подразумевает организованное целенаправленное движение в определенном направлении, развернутое во времени [1]. Поэтому добровольное участие подростка в тренинге навыков предполагает положительную динамику, соответствующую задачам тренинга. Предполагается также, что эта динамика сохранится и после завершения программы тренинга.

Главной целью реализованного тренинга было выявление динамики в общественной подструктуре ценностно-потребностной сферы личности, а также проверка гипотезы о неизменности потребностного содержания родовой подструктуры; как дополнительная ставилась задача проверки психологической эффективности тренинга коммуникативных навыков у старших подростков.

Исследования структуры ценностно-потребностной сферы личности оставляют открытым вопрос о конкретных причинах возникновения конфликтов в отдельных зонах общественной и родовой подструк-

тур ЦПСЛ подростка и о путях гармонизации потребностного содержания этих подструктур [2; 3]. ТКН можно рассматривать как один из возможных ответов на эти вопросы, потому что результаты исследования показали существенное снижение в процессе тренинга внутренней конфликтности общественной и родовой подструктур ценностно-потребностной сферы личности за счет усвоения подростками оптимальной социализационной траектории, которая реализовалась в системе аттитюдов, составляющих содержание общественной подструктуры ЦПСЛ.

С этой точки зрения социально-психологический тренинг позиционируется как метод каузальной, а не симптоматической коррекции, воздействующий на источник, причину социальных отклонений [1]. Традиционный тренинг, как правило, предполагает кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов; каузальная коррекция более длительна по времени, требует значительных усилий, но она и более эффективна по сравнению с симптоматической, так как одни и те же симптомы отклонений могут иметь различную природу, причины и психологическую структуру.

В психологическом тренинге коммуникативных навыков работа велась в сфере четырех основных компонентов:

- самопознание и самооценка;
- познание других людей;
- умение управлять своим поведением, эмоциями;
- формирование структуры направленного общения.

Специфика новообразований подросткового возраста в этих сферах во многом определяет эффективность данного метода психокоррекции.

В подростковом возрасте последовательно появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я-концепция». Подросток начинает осознавать свою новую позицию по отношению к взрослым, стремится быть с ними на равных, декларируя данное стремление особенностями коммуникации, вербальной и невербальной. Появляется сильная, иногда преувеличенная потребность в самостоятельности, независимости от взрослых, в установлении более близких отношений со сверстниками.

Самопознание и самоопределение подростка во многом складывается из его отношений с друзьями. Последние часто определяют содержание ценностей и приоритетов, формируемых у подростка. В этом возрасте формируется мораль и правила в дружеских отношениях, основанные на отстранении от взрослых, стремлении уйти от их опеки. Гармоничное представление о самом себе складывается у подростка только в случае, если он чувствует искреннюю заинтересо-

ванность в его персоне других, прежде всего, сверстников.

Подростковый возраст в целом характеризуется нестабильностью поведения, эмоциональной лабильностью. За периодом активного общения с друзьями может последовать внезапно проявляющаяся замкнутость.

Для того чтобы этот период завершился конструктивно, важно, чтобы у подростка развивалась саморегуляция, основанная на настойчивости, терпении, здоровой критичности по отношению к референтным группам, а также разумной долей самокритичности. Однако, перестройка как физиологического, так и нравственного склада провоцируют нестабильность личности подростка. По данным Л. Колберга [4], у подростка развивается конвенциональная мораль, еще далекая от истинной нравственности; нормы морали остаются для него чем-то внешним. Ориентация на оправдание ожиданий, одобрение или на авторитет определяет неустойчивость поведения подростков, их зависимость от внешних влияний.

Описанные особенности подросткового возраста позволяют предположить эффективность именно групповой формы психокоррекции для подростков, в ситуации которой создается референтная для подростка группа, формируется новое содержание общественных ценностей, определяются приоритеты. Нестабильностью в высокой степени также характеризуется и ценностно-потребностная сфера личности подростка. Зачастую именно в старшем подростковом возрасте наблюдается выраженный общественно-родовой конфликт: расогласованность содержания ценностей общественной и родовой подструктур в ценностно-потребностной сфере личности. Так как родовая подструктура ценностно-потребностной сферы личности «достаётся» подростку от родителей по праву наследования и фактически остаётся неизменной в течение жизни, единственным способом снижения конфликтности подструктур является изменение содержания общественной подструктуры ценностно-потребностной сферы личности. Чем «ближе» к родовой подструктуре окажется общественная, тем в меньшей степени ценностно-потребностный профиль подростка будет конфликтогенным. Следовательно, оптимизация подструктур внутри ценностно-потребностной сферы личности подростка должна отразиться непосредственно на содержании общественной подструктуры ценностно-потребностной сферы личности: в изменении социальных установок в сторону повышения коммуникативной компетентности и в целом повышения уровня социально-психологической адаптации, в перераспределении в иерархии ценностных зон.

В силу этих причин подростковый возраст благоприятен для коррекции общественной подструктуры ценностно-потребностной сферы личности в процессе социально-психологического тренинга через развитие коммуникативной компетентности.

Тренинг – особая разновидность обучения, осуществляемая через непосредственное проживание и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта. Тренинг является таким форматом

работы, который нацелен на приобретение нужных изменений у его участников в заранее намеченной сфере в относительно короткий срок. Поэтому работа в тренинге ведётся, в первую очередь, с такими психологическими образованиями, которые можно перепрограммировать, скорректировать, оптимизировать в достаточно сжатые сроки. Чаще всего это поведенческие проявления, непосредственно поддающиеся внешней регистрации, а также способы интерпретации собственного поведения и поведения других, реализующиеся через соответствующие установки.

Тренинг коммуникативных навыков, помимо очевидности развития и приобретения в его процессе навыков общения, эффективной коммуникации, может существенным образом повысить уровень социально-психологической адаптации в целом у его участников.

Программа тренинга ориентирована на развитие коммуникативных навыков у старших подростков. Мера эффективности тренинга – не коммуникативная компетентность, а интегративный показатель – уровень социально-психологической адаптации.

В исследовании проведен анализ эффективности тренинга с точки зрения процесса социально-психологической адаптации. Исследование проведено в 2009 – 2011 гг. на базе профессионального училища г. Абакана. В нём участвовали старшие подростки мужского пола. Базовый уровень социально-психологической адаптации определялся с помощью специальных диагностических средств у всех учащихся-подростков. Всего был обследован 91 подросток, средний возраст – 15,2 лет.

Для диагностики интегративного показателя социально-психологической адаптации использовались следующие методики:

- тест-опросник определения самооценки Дембо-Рубинштейн;
- цветовой тест эмоциональных состояний М. Люшера в адаптации Л. А. Ясюковой;
- методика «Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в общении» В. В. Бойко;
- тест-опросник для измерения мотивации аффилиации, модификация теста-опросника А. Мехрабиана (М. Ш. Магомед-Эминов).

Интегративный показатель вычислялся суммированием шкал методик, непосредственно относящихся к эффективной социально-психологической адаптации: чем выше суммарный балл, тем выше уровень адаптации.

После диагностического этапа исследования из всей совокупности случайным образом были сформированы 3 группы подростков по 16 в каждой для участия в формирующем этапе эксперимента. С подростками, вошедшими в рандомизированные тренинговые группы, было заключено предварительное устное соглашение о добровольном участии в тренинге. Подростки (43 учащихся), не вошедшие в тренинговые группы, составили три контрольные выборки, эквивалентные по показателю базового уровня социально-психологической адаптации экспериментальным группам на первом этапе исследования. Группы внут-

ри экспериментальной и контрольной совокупностей также были проверены на эквивалентность.

Тренинги проводились в трёх экспериментальных группах подростков в течение 2,5 месяцев. В целом было реализовано 54 тренинговых занятия по коррекции и формированию коммуникативных навыков – по 18 в каждой группе.

Диагностика уровня социально-психологической адаптации проводилась как среди экспериментальных групп (подростков, посещающих тренинг), так и среди контрольных (остальных учащихся). Таким образом, проведенное исследование можно считать сплошным: все подростки, не вошедшие в экспериментальные группы, стали участниками контрольных.

Можно выделить 5 этапов исследования:

1) первичная диагностика уровня социально-психологической адаптации старших подростков до начала проведения тренинга (сплошное исследование, N = 91);

2) формирующий этап, представленный 18-ю тренинговыми занятиями по оптимизации коммуникативных навыков;

3) ретест уровня социально-психологической адаптации I (сплошное исследование, N = 91), осуществленный непосредственно после реализации тренинговой программы;

4) ретест уровня социально-психологической адаптации II (сплошное исследование, N = 91), проведенный через полгода после окончания тренинга;

5) ретест уровня социально-психологической адаптации III (N = 83) – сплошной диагностический срез подростков через 1 год после окончания тренинга.

По естественным причинам (перевод в другое учебное учреждение) в диагностическом срезе через год после завершения тренинга 8 подростков из первоначально обследованной группы участия не принимало; при этом пропорция контрольной и экспериментальной выборок сохранилась. Статистическое сопоставление показателей социально-психологической адаптации проводилось при помощи t-критерия Стьюдента.

Результаты диагностики представлены в таблице. Они свидетельствуют о различной динамике показателей социально-психологической адаптации подростков, участвовавших и не участвовавших в тренинге.

Контрольные группы подростков по интегративному показателю социально-психологической адаптации статистически достоверно не отличаются как между собой, так и по результатам ретестирования внутри каждой контрольной группы.

Среди подростков трёх экспериментальных групп выявлена позитивная динамика суммарного индекса социально-психологической адаптации, свидетельствующая о повышении ее уровня. В среднем по всем трём группам этот показатель повысился на 5,4 балла ($p \leq 0,01$).

В контрольных группах подростков значения суммарного индекса социально-психологической

адаптации выросли в среднем на 0,9 балла, что не достигает уровня статистической значимости.

На протяжении 1 года после завершения тренинга проведено три диагностических среза, которые показали сохранность результата по интегративному показателю – индексу социально-психологической адаптации подростков экспериментальных групп.

На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что ТКН способствует позитивной динамике коммуникативных установок; его результаты, развившиеся в формировании у подростков адаптационных социальных установок, имеют устойчивый характер. Содержание ценностно-потребностной сферы личности подростка можно гармонизировать за счёт воздействия на её общественную подструктуру в процессе социально-психологического тренинга.

Кроме того, важно отметить дополнительные факторы, которые, вероятно, могли повлиять на динамику показателей социально-психологической адаптации:

– при проведении психологического тренинга большое внимание уделялось организации взаимодействия учащихся профессионального училища с преподавателями;

– по просьбе самих подростков проводилась дополнительная индивидуальная работа с учащимися, вошедшими в экспериментальные группы;

– в процессе тренинга, кроме работы, непосредственно нацеленной на психокоррекцию социально-психологических адаптационных механизмов подростков, проводились также занятия по формированию эффективных взаимоотношений как внутри тренинговой группы, так и с внешним окружением.

Вероятно, эти дополнительные мероприятия в значительной степени усилили эффект и обеспечили устойчивость результатов психокоррекционной работы, что позволило создать дополнительный ресурс для дальнейшего развития полученных на тренинге социальных навыков. По-видимому, такое воплощение системного подхода к социально-психологическому сопровождению подростков наиболее эффективно.

Вместе с тем, несмотря на отсутствие статистически достоверных различий как внутри контрольных, так и внутри экспериментальных групп на посттренинговом этапе исследования: ретесты I – III, на уровне тенденции отмечена следующая закономерность: во всех экспериментальных группах, прошедших тренинг, наблюдается незначительное снижение суммарного индекса социально-психологической адаптации во времени (по данным ретестов II – III), в среднем на 0,2 балла за период, в то время как во всех контрольных группах происходит обратный эффект – незначительное повышение этого показателя (таблица).

Динамика показателя индекса социально-психологической адаптации у подростков (средний балл)

| Группа | N | Тест | Ретест I | Ретест II | N | Ретест III |
|-----------------------|----|------|----------|-----------|----|------------|
| Экспериментальная I | 16 | 26,3 | 32,2 | 32,0 | 15 | 31,6 |
| Экспериментальная II | 16 | 28,0 | 33,2 | 33,0 | 14 | 32,6 |
| Экспериментальная III | 16 | 27,3 | 32,4 | 32,2 | 16 | 31,9 |
| Контрольная I | 15 | 27,8 | 27,9 | 28,1 | 14 | 28,3 |
| Контрольная II | 14 | 28,0 | 27,9 | 28,2 | 12 | 28,3 |
| Контрольная III | 14 | 26,1 | 27,0 | 27,2 | 12 | 27,5 |

Возможно, этот эффект обусловлен привыканием подростков, участвовавших и не участвовавших в тренинге, к условиям профессионального училища. Можно предположить, что данная тенденция будет в дальнейшем прогрессировать, поэтому для лучшего закрепления эффекта позитивной динамики индекса социально-психологической адаптации на посттренинговом этапе, системной социально-психологической работой должны быть охвачены все подростки – учащиеся профессионального училища.

Таким образом, исследование психологической эффективности тренинга коммуникативных навыков у

старших подростков показало, что проведение системной работы по социально-психологическому сопровождению способствует оптимизации их социально-психологической адаптации и может сохраняться достаточно длительное время по завершению тренинга.

Вопрос о взаимовлиянии подростков – участников тренинга и их ближайшего окружения, как факторе закрепления либо постепенного нивелирования позитивных изменений, приобретённых в ходе тренинга, требует специального исследования.

Литература

1. Богданова В. В. Траектории социализации как социологический феномен // Знание. Понимание. Умение. 2009. № 1. С. 70 – 74.
2. Морогин В. Г. Ценностно-потребностная сфера личности. Томск: ТГПУ, 2003. 357 с.
3. Морогин В. Г., Гусева Т. Б. Структура ценностно-потребностной сферы личности молодежи: этнические ценности русских и хакасов. LAP LAMBERT Academic Publishing. Абакан, 2012. 158 с.
4. Кольберг Л. Подход Лоуренса Кольберга к нравственному воспитанию // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 3.

Информация об авторе:

Мантикова Анна Владимировна – аспирант IV курса ЗФО, старший преподаватель кафедры психологии Медико-психолого-социального института ХГУ им. Н. Ф. Катанова, psychologistmantika@gmail.com.

Anna V. Mantikova – post-graduate student; Senior Lecturer at the Department of Psychology, Katanov Khakass State University.

(Научный руководитель: Морогин Владимир Григорьевич – доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент Международной академии психологических наук, профессор кафедры психологии Медико-психолого-социального института ХГУ им. Н. Ф. Катанова.

Vladimir G. Morogin – Professor, doctor of psychological Sciences, corresponding member of International Academy of psychological Sciences, Professor of psychology Department of Khakass state University them. N. F. Katanov).

Статья поступила в редколлегию 23.10.2014 г.