

Ю.В. Варданян, Т.В. Савинова, С.Н. Чаткина

Мордовский государственный педагогический университет
имени М.Е. Евсевьева,
430007 г. Саранск, Российская Федерация

Исследование коммуникативной компетентности и самоконтроля в общении подростков

Статья посвящена обоснованию психологических возможностей решения проблемы преодоления коммуникативных затруднений, возникающих в подростковом возрасте. Цель исследования: изучение психологических особенностей коммуникативной компетентности и самоконтроля в общении подростков, выявление личностных ресурсов их развития и обоснование эффективности тренинговой программы, обеспечивающей их позитивное значимое изменение. Материалом для исследования стали эмпирические данные, для получения которых использованы методики Л. Михельсона «Коммуникативные умения» и М. Снайдера «Диагностика оценки самоконтроля в общении». В первичной диагностике участвовали 336 подростков, из которых были отобраны 28 подростков (характеризующихся преобладанием в коммуникативных ситуациях зависимых или агрессивных способов в сочетании с низким или средним уровнем самоконтроля в общении) и включены в тренинговую программу «Студия общения». Результаты итоговой диагностики показали, что участие в тренинговой программе обеспечивает распознавание возникающих трудностей в типичных коммуникативных ситуациях, освоение способов их преодоления, осознание возможностей и ограничений новых приобретаемых психотехнологий с постепенным расширением зоны самоконтроля и рефлексии достижений. Использование критерия знаков G подтвердило достоверную значимость изменений, т.к. во всех блоках коммуникативных ситуаций обнаружено преодоление зависимых и агрессивных способов общения

© Варданян Ю.В., Савинова Т.В., Чаткина С.Н., 2023



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

за счет освоения компетентных способов, учитывающих характеристики коммуникативной ситуации и взаимодействующих субъектов общения, и повышения уровня самоконтроля в общении: $G_{\text{эмп}} < G_{\text{кр}}$ при $p \leq 0,01$. Это подтверждает эффективность влияния тренинговой программы на приобретение подростками опыта компетентного преодоления коммуникативных трудностей.

Ключевые слова: подростковый возраст, коммуникативные трудности, коммуникативная компетентность, самоконтроль в общении, психологический тренинг, развитие

Благодарности. Исследование выполнено в рамках гранта вузов-партнеров по сетевому взаимодействию (Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева и Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева) по теме «Исследование личностных ресурсов решения психологических проблем обучающихся».

ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Варданыан Ю.В., Савинова Т.В., Чаткина С.Н. Исследование коммуникативной компетентности и самоконтроля в общении подростков // Педагогика и психология образования. 2023. № 4. С. 201–218. DOI: 10.31862/2500-297X-2023-4-201-218

DOI: 10.31862/2500-297X-2023-4-201-218

Yu.V. Vardanyan, T.V. Savinova, S.N. Chatkina

Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseyev,
Saransk, 430007, Russian Federation

Research of communicative competence and self-control in communication of adolescents

The article is devoted to the substantiation of psychological possibilities of solving the problem of overcoming communicative difficulties that arise in adolescence. The research aims at studying the psychological characteristics of communicative competence and self-control in communication among adolescents, identifying personal resources for their development and

substantiating the effectiveness of the training program that ensures their positive significant change. The material for the study was empirical data, for which such methods as “Communicative skills” by L. Mikhelson and “Diagnostics of self-control assessment in communication” by M. Snyder were used. The primary diagnosis involved 336 adolescents, from whom 28 adolescents were selected (characterized by the predominance of dependent or aggressive methods in communicative situations in combination with a low or medium level of self-control in communication) and included in the training program “Communication Studio”. The results of the final diagnosis showed that participation in the training program provides recognition of emerging difficulties in typical communicative situations, mastering ways to overcome them, awareness of the possibilities and limitations of new acquired psychotechnologies with a gradual expansion of the self-control zone and reflection of achievements. The use of the criterion of *G* signs confirmed the significance of the changes, since in all blocks of communicative situations, the overcoming of dependent and aggressive ways of communication was found by mastering competent methods that take into account the characteristics of the communicative situation and interacting communication subjects, and increasing the level of self-control in communication. This confirms the effectiveness of the influence of the training program on the acquisition the experience of competent overcoming of communicative difficulties by adolescents.

Key words: adolescence, communicative difficulties, communicative competence, self-control in communication, psychological training, development

Acknowledgments. The study was carried out within the framework of a grant from partner universities for network interaction (I.Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University and Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseev) on the topic “Study of personal resources for solving psychological problems of students.”

CITATION: Vardanyan Yu.V., Savinova T.V., Chatkina S.N. Research of communicative competence and self-control in communication of adolescents. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2023. No. 4. Pp. 201–218. (In Rus.). DOI: 10.31862/2500-297X-2023-4-201-218

Введение

Притягательность исследования психологических проблем общения вызвана стремлением вскрыть их сущность и содействовать выработке обоснованного подхода к применению развивающего

потенциала путей их решения. По наблюдениям А.Г. Асмолова, «через потоки общения и деятельности происходит познание своего мира и мира других людей», что в итоге обеспечивает «выбор самого себя» [1, с. 6].

Общение в подростковом возрасте является важной сферой, способствующей совершенствованию ребенка. Во-первых, происходят изменения в его ведущей деятельности: учебная деятельность отодвигается на второй план, и подросток больше внимание уделяет общению со сверстниками. По данным Н.А. Зиминной, в этом возрасте «дети “открывают” для себя мир сверстников» [5, с. 181]. Во-вторых, новообразования в подростковом возрасте по преимуществу возникают и совершенствуются в процессе общения. Многие авторы привлекают внимание к рискам для психического развития, возникающим в этом возрасте при усилении тенденции вытеснения реального общения ее виртуальным вариантом при избыточном использовании интернета и социальных сетей. Так, Д.С. Корниенко с коллегами приводят данные об усилении риска возникновения психологического неблагополучия подростков, обусловленного недостаточной саморегуляцией и самоконтроля сетевой активности [6].

В подростковом возрасте дети испытывают большие затруднения в общении и со взрослыми, и со сверстниками. Происходит это из-за изменения социальной ситуации развития и создания новых отношений, связанных с основной деятельностью. В условиях стихийной социализации по мере взросления накапливается определенный опыт общения, позволяющий разрешать возникающие коммуникативные проблемы на разном уровне компетентности.

Коммуникативная компетентность подростков понимается нами как свойство личности, которое проявляется в умении применять способы передачи и приема информации, учитывающие характеристики коммуникативной ситуации и взаимодействующих субъектов общения. Противоположным свойством является коммуникативная некомпетентность подростков, которая реализуется с помощью двух видов малоэффективных способов: зависимых или агрессивных. Зависимый способ обеспечивает определенное приспособление реакций подростка в возникшей коммуникативной ситуации к ожиданиям или требованиям других субъектов общения. Агрессивный способ обеспечивает преобразование подростком коммуникативной ситуации с учетом собственных интересов (в т.ч. – вопреки ожиданиям или требованиям других субъектов общения). Развитие коммуникативной компетентности подростков обеспечивает приобретение и закрепление опыта применения эффективных способов общения.

В этом контексте повышается интерес ученых и практиков к решению более широкого вопроса о допустимости вмешательства в процесс устранения причин психологических трудностей. Как заметил А.В. Мудрик, современный период трансформаций, характерных для общества и государства, породил «новую ситуацию ... относительно направляемой социализации» [9, с. 7]. По утверждению Е.А. Левановой и Д.И. Овсянникова, психологический тренинг способствует успешному осуществлению направляемой просоциализации подростков, обеспечивая «отработку социально одобряемых путей» [8, с. 78] развития их личностных возможностей. Нами опубликованы собственные работы, отражающие успешное применение тренинга при развитии коммуникативности младших школьников [2], профилактике и преодолении тревожности подростков [13], снижении интернет-зависимости студентов [11], решении других психологических проблем.

Отправной точкой для инициации данного исследования стала, с одной стороны, актуальность проблемы развития коммуникативной компетентности и самоконтроля в общении подростков, выступающих в качестве важного инструмента задействования личностных ресурсов взросления. С другой стороны, заинтересовал поиск доказательств возможности решения этой проблемы средствами специально созданного психологического тренинга, способствующего интенсивному преодолению издержек стихийной социализации. Обе стороны отражены в цели исследования: изучение психологических особенностей коммуникативной компетентности и самоконтроля в общении подростков, выявление личностных ресурсов их развития и обоснование эффективности тренинговой программы, обеспечивающей их позитивное значимое изменение.

Материалы и методы

Исследование проведено в апреле–мае 2023 г. на базе ряда общеобразовательных организаций Республики Мордовия и психологической студии кафедры психологии Мордовского государственного педагогического университета. Диагностика выполнена на основе методик Л. Михельсона «Коммуникативные умения» [7, с. 217–224] и М. Снайдера «Диагностика оценки самоконтроля в общении» [10, с. 558–559]. В первичной диагностике участвовали 336 подростков, обучающихся в 7–8 классах. Среди них были выбраны 28 подростков с низким уровнем коммуникативной компетентности и низким или средним уровнем самоконтроля в общении, с которыми реализована тренинговая программа. При итоговой диагностике определены изменения исследуемых свойств, для выявления значимости которых использован критерий знаков G .

Результаты исследования

Коммуникативная компетентность/некомпетентность подростков актуализируется и развивается в разнообразных коммуникативных ситуациях (реагирования на комплименты, критику, провоцирующее поведение, просьбу, отказ, сочувствие и поддержку, контактность), в которых они применяют способы общения, обеспечивающие эффективность/неэффективность решения возникающих коммуникативных задач.

На этапе первичной диагностики был изучен выбор характерного способа общения подростков в предлагаемых коммуникативных ситуациях с применением теста Л. Михельсона «Коммуникативные умения». Полученные данные приведены в табл. 1.

Обработка данных по способу общения «зависимый» дала такие результаты: преобладающим является блок 10 – 40,5% учащихся; далее по нисходящей представлены блоки 4 и 9 – их отметили 38,7% учащихся; 8 – 28,0% учащихся; 6 – 27,4% учащихся; 3 и 5 – 25% учащихся; 1 и 7 – 22,3% учащихся; 2 – 16,7% учащихся. В данной выборке от 16,7% до 40,5% подростков применяют адаптационные малоэффективные способы общения, которые ситуационно оправданы, но не позволяют в полной мере реализовать себя в качестве равноправного субъекта общения.

При анализе данных по способу общения «компетентный» преобладающим выделен блок 2 – 47,3% учащихся; далее по нисходящей представлены блоки 7 – 44,3% учащихся; 3 – 39,0% учащихся; 5 – 36,6% учащихся; 1 и 6 – 36,3%; 4 – 33,3% учащихся; 8 – 27,7% учащихся; 9 – 25% учащихся; 10 – 19,0% учащихся. В данной выборке от 19,0% до 47,3% подростков применяют эффективные способы общения, учитывающие особенности взаимодействующих субъектов и предлагаемых коммуникативных ситуаций.

После обработки результатов выбора способа общения «агрессивный» обнаружено: преобладающим является блок 8 – 44,3% учащихся; далее по нисходящей представлены блоки 1 – 41,7% учащихся; 10 – 40,5% учащихся; 5 – 38,4% учащихся; 6 и 9 – 36,3% учащихся; 2 и 3 – 36,0% учащихся; 7 – 33,3% учащихся; 4 – 28,0% учащихся. В данной выборке от 28,0% до 44,3% подростков применяют агрессивные малоэффективные способы общения, которые ситуационно обеспечивают собственное доминирование и препятствуют остальным участникам коммуникативной ситуации в полной мере реализовать себя в качестве равноправного субъекта общения.

Таблица 1

Оценка коммуникативной компетентности подростков

Номер блока	Блоки коммуникативных ситуаций	Способ общения					
		Зависимый		Компетентный		Агрессивный	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
1	Комплименты	75	22,3	122	36,3	139	41,4
2	Справедливая критика	56	16,7	159	47,3	121	36,0
3	Несправедливая критика	84	25,0	131	39,0	121	36,0
4	Провоцирующее поведение	130	38,7	112	33,3	94	28,0
5	Просьба	84	25,0	123	36,6	129	38,4
6	Отказ	92	27,4	122	36,3	122	36,3
7	Сочувствие и поддержка	75	22,3	149	44,3	112	33,3
8	Ответ на сочувствие и поддержку	94	28,0	93	27,7	149	44,3
9	Контактность	130	38,7	84	25	122	36,3
10	Ответ на попытку контактировать	136	40,5	64	19,0	136	40,5

Полученные результаты показывают, что значительная часть подростков использует малоэффективные способы общения («зависимый» и «агрессивный»). Для выявления дополнительных ресурсов, которые могут быть задействованы с целью повышения их коммуникативной компетентности, проведена методика М. Снайдера «Диагностика оценки самоконтроля в общении».

Согласно полученным данным, в обследованной выборке высокий уровень коммуникативного контроля имеют 19,4% подростков, средний – 36,3%, низкий – 44,3%. Обобщая полученные данные, установлено, что у значительного большинства обследованных подростков (81,6%) коммуникативный контроль находится на низком или среднем уровне.

Для исследования путей развития коммуникативной компетентности и самоконтроля подростков нами была разработана и реализована тренинговая программа занятий «Студия общения». Целью программы стало самопознание и развитие личностных ресурсов повышения коммуникативной компетентности и самоконтроля в общении подростков.

Продолжительность тренинга: 17 занятий по 40–45 мин., 2 раза в неделю. Программа тренинга включала одно вводное занятие, 5 тематических модулей, для реализации каждого из которых проведено по 3 занятия, и одно завершающее занятие.

Вводное занятие предназначалось для командообразования, создания доброжелательной обстановки, выяснения ожиданий и определения перспектив персонального участия в тренинге.

Тематические модули были сгруппированы вокруг коммуникативных ситуаций, вызывающих затруднения. Это ведение беседы с одним или несколькими участниками, реакция на положительные высказывания, реакция на отрицательные высказывания, действия при обращении с просьбой, реакция на чувства и состояния собеседника. Содержание ситуаций давало основание для моделирования и закрепления способов компетентной инициации общения или компетентного коммуникативного реагирования, а также позволяло осваивать способы осуществления самоконтроля в процессе общения.

Завершающее занятие представляло собой интенсив, во время которого восстанавливалась ретроспектива проведенных занятий, выяснялась мера сбывшихся ожиданий и достижения перспектив персонального участия в тренинге.

Структура тренингового занятия:

1) вводная часть – ритуал приветствия, ориентирующий на работу, мотивационная подготовка подростков к студийной работе, развитие познавательной и самосозидательной активности;

2) основная часть – комплекс специально подобранных методических средств и приемов (упражнения, исповеди, диалоги/полилоги, игры,

пробы ролей, релаксация, рефлексия психотехнологических достижений), способствующих достижению задач программы в рамках моделируемых коммуникативных ситуаций;

3) заключительная – оценка настроения и достигнутых психотехнологических изменений подростков при выполнении рефлексии, ритуал прощания.

Для апробации тренинговой программы «Студия общения» были отобраны 28 подростков (характеризующихся преобладанием не менее чем в семи блоках коммуникативных ситуаций зависимых или агрессивных способов в сочетании с низким или средним уровнем самоконтроля в общении). Занятия по тренинговой программе изначально были направлены на распознавание подростками возникающих трудностей (собственных, а также окружающих людей) в типичных коммуникативных ситуациях. Тренинговая работа над осознанием и пониманием собственных затруднений дополнялась ориентацией на выявление и понимание возможных трудностей, возникающих у партнеров по общению. Далее отрабатывались способы компетентного преодоления собственных трудностей, а также способы реагирования на зависимые или агрессивные способы партнеров по общению и пути минимизации возможного взаимного ущерба отношениям.

Осваиваемые и применяемые во время тренинга вербальные и невербальные способы рассматривались сквозь призму осуществляемого взаимодействия, а также восприятия и понимания коммуникативной ситуации каждым из взаимодействующих субъектов. Это приводило к тому, что коммуникативные способы совершенствовались и интегрировались, превращаясь в способы общения. Большое внимание уделялось обсуждению возможностей и ограничений новых приобретаемых психотехнологий решения коммуникативных задач с учетом особенностей коммуникативных ситуаций и взаимодействующих субъектов. Постепенно расширялись зоны взаимоконтроля и самоконтроля в сочетании с рефлексией достижений.

Реализация идеи двусторонней направленности тренинговой работы обеспечивала приобретение подростками опыта решения коммуникативных задач во внутриличностном и межличностном планах. Это закладывало прочную основу для профилактики возникновения социально-психологических проблем на посттренинговом этапе с опорой на приобретенный опыт реализации коммуникативной компетентности и самоконтроля в общении.

Эмпирические данные коммуникативной компетентности участников тренинга на материале первичного и итогового этапов диагностики с использованием теста Л. Михельсона «Коммуникативные умения» представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Эмпирические данные первичной и итоговой диагностики
коммуникативной компетентности участников тренинга**

Номер блока	Блоки коммуникативных ситуаций	Этап диагностики	Способ общения					
			Зависимый		Компетентный		Агрессивный	
			абс.	%	абс.	%	абс.	%
1	Комплименты	Первичный	10	35,7	5	17,9	13	46,4
		Итоговый	3	10,7	21	75,0	4	14,3
2	Справедливая критика	Первичный	10	35,7	6	21,4	12	42,9
		Итоговый	3	10,7	21	75,0	4	14,3
3	Несправедливая критика	Первичный	11	39,3	6	21,4	11	39,3
		Итоговый	2	7,1	23	81,2	3	10,7
4	Провоцирующее поведение	Первичный	13	46,4	5	17,9	10	35,7
		Итоговый	4	14,3	21	75,0	3	10,7
5	Просьба	Первичный	11	39,3	6	21,4	11	39,3
		Итоговый	3	10,7	21	75,0	4	14,3
6	Отказ	Первичный	10	35,7	6	21,4	12	42,9
		Итоговый	4	14,3	20	71,4	4	14,3

7	Сочувствие и поддержка	Первичный	10	35,7	6	21,4	12	42,9
		Итоговый	3	10,7	21	75,0	4	14,3
8	Ответ на сочувствие и поддержку	Первичный	11	39,3	4	14,3	13	46,4
		Итоговый	3	10,7	21	75,0	4	14,3
9	Контактность	Первичный	13	46,4	3	10,7	12	42,9
		Итоговый	4	14,3	20	71,4	4	14,3
10	Ответ на попытку контактировать	Первичный	13	46,4	3	10,7	12	42,9
		Итоговый	4	14,3	20	71,4	4	14,3

Анализ выявленных изменений показывает, что после участия в тренинговой программе значительно уменьшилось количество подростков, ранее выбирающих зависимый или агрессивный способ общения во всех блоках коммуникативных ситуаций. Преодоление зависимых способов наиболее заметно произошло по умениям, оцениваемым в блоках 3, 4, 9 и 10 (у 32,1% подростков); а далее по убывающей в блоках 5 и 8 (у 28,6%); 1, 2 и 7 (у 25,0%); 6 (у 24,1%). Преодоление агрессивных способов наиболее заметно произошло по умениям, оцениваемым в блоках 1 и 8 (у 32,1%); а далее по убывающей в блоках 2, 3, 6, 7, 9 и 10 (у 28,6%); 4 и 5 (у 25%).

После освоения тренинговой программы количество подростков, выбирающих компетентный способ общения, существенно возросло. Наиболее заметно изменения в сторону усиления компетентности произошли по умениям, оцениваемым в блоках 3, 8, 9 и 10 (у 60,7%); а далее по убывающей в блоках 1 и 4 (у 57,1%), 2, 5 и 7 (у 53,6%), 6 (у 50,0%). Если в целом при первичной диагностике количество подростков, применяющих компетентные способы по умениям, оцениваемым во всех блоках коммуникативных ситуаций, составило от 10,7% до 21,4%, то по данным итоговой диагностики их количество составило от 71,4% до 81,2%.

Значимость выявленных изменений оценена с помощью критерия знаков G и представлена в табл. 3.

Анализ изменений во всех блоках коммуникативных ситуаций показывает, что они достоверно значимы, т.к. полученные эмпирические значения меньше критических: $G_{\text{эмп}} < G_{\text{кр}}$ при $p \leq 0,01$. Эти изменения объясняются позитивным влиянием участия в тренинговой программе «Студия общения» на преодоление зависимых и агрессивных способов общения за счет освоения компетентных способов, учитывающих особенности коммуникативной ситуации и взаимодействующих субъектов.

В обследованной выборке также обнаружены позитивные изменения самоконтроля подростков в общении. В тренинговую группу не были включены подростки с высоким уровнем самоконтроля в общении, их количество со средним уровнем составило 21,4%, а с низким – 78,6%. При итоговой диагностике высокий уровень коммуникативного контроля выявлен у 21,4% подростков; средний – у 64,3%, низкий – у 14,3%. Обобщая полученные результаты, установлено, что значительное большинство подростков (85,7%) успешно освоили способы осуществления самоконтроля в общении и достигли для себя новый уровень его реализации.

Таблица 3

Оценка значимости изменения коммуникативной компетентности участников тренинга

Номер блока	Блоки коммуникативных ситуаций	Характеристика сдвига					$G_{эмп}$	$G_{кр}$	
		n	нет	+	–	типич.		$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
1	Комплименты	17	11	16	1	16	1	4	3
2	Справедливая критика	16	12	16	0	16	0	4	2
3	Несправедливая критика	18	10	17	1	17	1	5	3
4	Провоцирующее поведение	17	11	16	1	16	1	4	3
5	Просьба	15	13	15	0	15	0	3	2
6	Отказ	14	14	14	0	14	0	3	2
7	Сочувствие и поддержка	16	12	15	1	15	1	3	2
8	Ответ на сочувствие и поддержку	18	10	17	1	17	1	4	3
9	Контактность	17	11	17	0	17	0	4	3
10	Ответ на попытку контактировать	17	11	17	0	17	0	4	3

Условные обозначения. Характеристика сдвигов: n – количество; нет – без сдвига; «+» – положительный; «–» – отрицательный; типич. – типичная направленность.

Анализ значимости этих изменений с помощью критерия знаков G показал, что у 4 подростков сдвиг не выявлен, у 24 подростков выявлен положительный типичный сдвиг, а отрицательных сдвигов в выборке не выявлено ($G_{\text{эмп}} = 0$). Для $n = 24$ $G_{\text{кр}} = 5$ при $p \leq 0,01$. Это доказывает, что изменения уровня самоконтроля в общении, возникшие под влиянием участия в тренинге, достоверно значимы: $G_{\text{эмп}} < G_{\text{кр}}$ при $p \leq 0,01$.

Обсуждение результатов

В подростковом возрасте общение способствует формированию круга ближайшего окружения подростка, установлению социальных связей, взаимодействию со взрослыми и сверстниками. Этому помогают умения взаимодействовать с окружающими и адекватно реагировать на их мнение, давать оценку поведению (своему и окружающих людей). Ведущее значение для дальнейшего развития приобретает интимно-личностное общение со сверстниками, имеющими общие взгляды, увлечения и интересы.

Результаты исследования подтвердили, что успешность преодоления возникающих коммуникативных трудностей в значительной степени зависит от коммуникативной компетентности и самоконтроля в общении подростков, которые необходимо развивать. Полученные результаты согласуются с данными Е.Н. Волковой и С.И. Беляевой, полученными в исследовании компетентности двух групп подростков (одаренных и с нормативным уровнем способностей) в качестве одного из показателей психологического благополучия, который характеризует особенности «доверительных, близких, эмпатийных отношений с другими людьми» [3, с. 97], нуждающиеся в целенаправленном развитии. Это также подтверждается выводами других авторов, усиливающими понимание необходимости освоения подростками способов преодоления агрессивного взаимодействия в социальных сетях и реальном мире отношений: В.С. Собкина и А.В. Федотовой о «своеобразной адаптации к агрессивным проявлениям в сети по мере взросления учащихся» [12, с. 14], Л.Н. Давыдовой и К.Н. Фирсова о важности «интериоризации умений самоконтроля агрессивного поведения подростков» [4, с. 366].

В одном из предшествующих исследований нами создана тренинговая программа, которая обеспечивает освоение младшими школьниками коммуникативных действий, используемых в качестве инструментов установления и развития системы отношений [2]. Однако многие дети не задействованы в подобных программах и по мере взросления обладают скудным опытом компетентного решения коммуникативных задач, прибегая для этого к малоэффективным способам.

Включение подростков, у которых в коммуникативных ситуациях преобладали зависимые или агрессивные способы в сочетании с низким или средним уровнем самоконтроля в общении, в тренинговую программу «Студия общения» стала для них своеобразным полигоном освоения способов успешного преодоления коммуникативных трудностей. У них успешно развивалось умение применять эффективные способы передачи и приема информации, учитывающие характеристики коммуникативной ситуации и взаимодействующих субъектов общения, что свидетельствует о развитии коммуникативной компетентности подростков.

Заключение

В процессе исследования установлено, что в подростковом возрасте возникает множество коммуникативных затруднений в типичных коммуникативных ситуациях (реагирования на комплименты, критику, провоцирующее поведение, просьбу, отказ, сочувствие и поддержку, контактность).

По результатам первичной диагностики выявлено, что для преодоления коммуникативных затруднений определенная доля подростков прибегает к зависимым или агрессивным способам общения при ослабленном самоконтроле. Это значительно снижает эффективность решаемых коммуникативных задач и постепенно может закрепиться в форме характерных способов, применение которых ограничивает компетентность субъектов интимно-личностного общения, обедняя и сдерживая развитие устанавливаемых ими отношений.

Для предотвращения подобного сценария развития событий была создана тренинговая программа «Студия общения», направленная на распознавание возникающих трудностей (собственных, а также окружающих людей) в типичных коммуникативных ситуациях и освоение способов их преодоления, осознание возможностей и ограничений новых приобретаемых психотехнологий с постепенным расширением зоны самоконтроля и рефлексии достижений. Идея двусторонней направленности тренинговой работы, заложенная в основу создания и реализации программы, может быть интересна ученым, методистам и практикующим психологам при необходимости создания научно-методических продуктов, предназначенных для профилактики возникновения социально-психологических проблем с опорой на приобретение подростками опыта их решения во внутриличностном и межличностном планах.

Результаты итоговой диагностики подтвердили, что участие подростков в тренинге «Студия общения» способствовало возникновению значимых изменений процесса решения ими коммуникативных задач

и привлекаемых при этом психотехнологий (от момента подготовки к вступлению в контакт до рефлексии свершившегося акта общения). Это свидетельствует об успешном развитии коммуникативной компетентности и самоконтроля в общении подростков. В перспективе намечено исследование личностных ресурсов, влияющих на устойчивость освоенных способов эффективного реагирования подростков в разнообразных коммуникативных ситуациях, а также на спецификацию их применения в реальной и виртуальной среде общения.

Библиографический список / References

1. Асмолов А.Г. Путеводитель школы возможностей: программирование непрограммируемого // Образовательная политика. 2020. № 2 (82). С. 6–7. [Asmolov A.G. School of opportunity guide: Programming the non-programmable. *Educational Policy*. 2020. No. 2 (82). Pp. 6–7. (In Rus.)]
2. Варданыан Ю.В., Семенюк А.А. Педагогические условия развития коммуникативности младших школьников // Гуманитарные науки и образование. 2022. Т. 13. № 4 (52). С. 19–26. DOI: 10.51609/2079-3499_2022_13_04_19 [Vardanyan Yu.V., Semenyuk A.A. Pedagogical conditions for junior schoolchildren communicativeness development. *Gumanitarnie nauki i obrazovaniye = The Humanities and Education*. 2022. Vol. 13. No. 4 (52). Pp. 19–26. (In Rus.) DOI: 10.51609/2079-3499_2022_13_04_19]
3. Волкова Е.Н., Беляева С.И. «Тревожная оценка перспектив» и психологическое благополучие одаренных подростков // Сибирский психологический журнал. 2021. № 80. С. 91–106. DOI: 10.17223/17267080/80/5 [Volkova E.N., Belyaeva S.I. “Anxious assessment of prospects” and psychological well-being of gifted adolescents. *Sibirskiy Psikhologicheskij Zhurnal = Siberian Journal of Psychology*. 2021. No. 80. Pp. 91–106. (In Rus.) DOI: 10.17223/17267080/80/5]
4. Давыдова Л.Н., Фирсов К.Н. Модель формирования умений самоконтроля агрессивного поведения подростков во внеурочной деятельности // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 1 (50). С. 362–366. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.50.112 [Davydova L.N., Firsov K.N. Model of formation of self-control skills of aggressive behavior of adolescents in extracurricular activities. *Business. Education. Law*. 2020. No. 1 (50). Pp. 362–366. (In Rus.) DOI: 10.25683/VOLBI.2020.50.112]
5. Зими́на Н.А. Динамика интеллектуального и личностного развития учащихся при переходе из начальной в среднюю школу // Сибирский психологический журнал. 2021. № 81. С. 166–186. DOI: 10.17223/17267081/81/8 [Zimina N.A. Dynamics of students’ intellectual and personal development during their transition from primary to secondary school. *Sibirskiy Psikhologicheskij Zhurnal = Siberian Journal of Psychology*. 2021. No. 81. Pp. 166–186. (In Rus.) DOI: 10.17223/17267081/81/8]
6. Интеграция социальных медиа в ежедневную активность подростков при разных уровнях саморегуляции / Корниенко Д.С., Фоминых А.Я., Веракса А.Н. и др. // Интеграция образования. 2022. Т. 26. № 1. С. 130–145.

- DOI: 10.15507/1991-9468.106.026.202201.130-145 [Kornienko D.S., Fominykh A.Ya., Veraksa A.N. et al. Integration of social media into daily activity of adolescents and self-regulation characteristics. *Integratsiya obrazovaniya = Integration of Education*. 2022. Vol. 26. No. 1. Pp. 130–145. (In Rus.). DOI: 10.15507/1991-9468.106.026.202201.130-145]
7. Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: Практическое пособие. М., 2002. [Kolmogorova L.S. Diagnostika psikhologicheskoy kultury shkolnikov [Diagnostics of psychological culture of schoolchildren]. Moscow, 2002.]
 8. Леванова Е.А., Овсянников Д.И. Тренинг как метод просоциализации в группах современных подростков // Глобальный научный потенциал. 2019. № 12 (105). С. 76–80. [Levanova E.A., Ovsyannikov D.I. Training as a method of prosocialization in groups of modern teenagers. *Global Scientific Potential*. 2019. No. 12 (105). Pp. 76–80. (In Rus.)]
 9. Мудрик А.В. Социализация: новации последних десятилетий // Сибирский педагогический журнал. 2023. № 3. С. 6–15. DOI: 10.15293/1813-4718.2303.01 [Mudrik A.V. Socialization: Innovations of recent decades. *Sibirskiy Psikhologicheskii Zhurnal = Siberian Pedagogical Journal*. 2023. No. 3. Pp. 6–15. (In Rus.). DOI: 10.15293/1813-4718.2303.01]
 10. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара, 2001. [Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy [Practical psychodiagnostics. Methods and tests]. Textbook. D.Ya. Raygorodskiy (ed.). Samara, 2001.]
 11. Савинова Т.В., Федосейкина Т.В. Проектирование социально-психологического тренинга как технологии снижения склонности студентов к интернет-зависимому поведению // Учебный эксперимент в образовании. 2019. № 2 (90). С. 12–17. [Savinova T.V., Fedoseykina T.V. Designing socio-psychological training as a technology to reduce students' propensity for Internet-dependent behavior. *Uchebnyj eksperiment v obrazovanii = Teaching experiment in education*. 2019. No. 2 (90). Pp. 12–17. (In Rus.)]
 12. Собкин В.С., Федотова А.В. Подростковая агрессия в социальных сетях: восприятие и личный опыт // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 2. С. 5–18. DOI: 10.17759/pse.2019240201 [Sobkin V.S., Fedotova A.V. Adolescent aggression in social media: Perception and personal experience. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*. 2019. Vol. 24. No. 2. Pp. 5–18. (In Rus.). DOI: 10.17759/pse.2019240201]
 13. Чаткина С.Н., Варданын Ю.В., Бородастова Ю.В. Особенности психологического тренинга в работе с тревожными подростками // Казанский педагогический журнал. 2021. № 5 (148). С. 223–230. DOI: 10.51379/KPJ.2021.149.5.031 [Chatkina S.N., Vardanyan Yu.V., Borodastova Yu.V. Features of psychological training in working with anxious teenagers. *Kazan Pedagogical Journal*. 2021. No. 5 (148). Pp. 223–230. (In Rus.). DOI: 10.51379/KPJ.2021.149.5.031]

Сведения об авторах / About the authors

Варданыч Юлия Владимировна – доктор педагогических наук, профессор; заведующий кафедрой психологии факультета психологии и дефектологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Yulia V. Vardanyan – Dr. Pedagogy Hab.; Head at the Department of Psychology of the Faculty of Psychology and Defectology, Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseyev, Saransk

E-mail: julia_vardanyan@mail.ru

Савинова Татьяна Викторовна – кандидат психологических наук, доцент; доцент кафедры психологии факультета психологии и дефектологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Tatyana V. Savinova – PhD in Psychology; Associate Professor at the Department of Psychology of the Faculty of Psychology and Defectology, Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseyev, Saransk

E-mail: stanya2610@yandex.ru

Чаткина Светлана Николаевна – кандидат психологических наук; доцент кафедры психологии факультета психологии и дефектологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Svetlana N. Chatkina – PhD in Psychology; Associate Professor at the Department of Psychology of the Faculty of Psychology and Defectology, Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseyev, Saransk

E-mail: sveta13ru@yandex.ru

Заявленный вклад авторов

Авторы в равной степени участвовали в проведении исследования, его описании и анализе полученных результатов.

Contribution of the authors

The authors participated equally in the conduct of the study, its description, and analysis of the results obtained.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи
All authors have read and approved the final manuscript