

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ КУРСАНТОВ ГПС МЧС РОССИИ СРЕДСТВАМИ ТРЕНИНГА

Ключевые слова: курсанты МЧС России, стили взаимодействия, коммуникативные умения, поисковая и творческая активность

Введение. Коммуникативные умения — часть коммуникативной компетентности. Они отражают степень владения вербальными и невербальными средствами общения и навыками активного слушания. Развитие коммуникативных умений имеет свою специфику ввиду нецелесообразности использования метода упражнения: отработка некоего алгоритма действий в искомой ситуации лишает человека спонтанности поведения, что не приводит к качественному изменению коммуникативной компетентности человека в целом [1]. Поэтому при составлении программ тренингов развития коммуникативных умений необходимо опираться на развертывание поисковой и творческой активности их участников с целью создания условий для применения новых или малоприменимых способов взаимодействия, что потенциально обогатит арсенал коммуникативных умений.

Материалы и методы. При разработке программы тренинга партнерского общения, который является обязательным мероприятием психологического сопровождения образовательного процесса курсантов 2-го курса Санкт-петербургского университета государственной противопожарной службы МЧС России, большинство упражнений были модифицированы с целью создания ситуации неопределенности и запуска процесса самостоятельного творческого поиска решения групповой задачи. Все упражнения, которые использовались на занятии, имеются в свободном доступе в Интернете. Программа имела три смысловых раздела: социальная перцепция, коммуникация и интеракция, которым предшествовала теоритическая отработка

с последующим практическим применением. Перед началом тренинга все участники подвергались психодиагностическому обследованию с помощью теста коммуникативных умений Л. Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха [2]. Спустя неделю после тренингового воздействия все участники проходили контрольное тестирование. Полученные результаты сравнивались с помощью t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Всего в исследовании приняли участие 124 курсанта.

Результаты. Компетентный (партнерский) стиль взаимодействия и до тренинга, и после является доминирующим стилем, по нему никаких статистически достоверных изменений не зафиксировано. Обнаружены изменения по двум другим стилям. Так, зависимый стиль взаимодействия стал менее выражен, а агрессивный (доминантный), наоборот, более (в обоих случаях различия статистически достоверны на уровне $p \leq 0,05$). Такой результат может свидетельствовать о том, что курсанты, склонные к зависимому стилю общения, стали более уверенными в себе, опробовав на занятии новые стили взаимодействия в безопасной обстановке. Увеличение же выраженности агрессивного стиля может указывать на то, что, во-первых, приобретенная уверенность дала основание некоторым курсантам претендовать на доминантность в группе, а, во-вторых, с учетом того, что выраженность компетентного стиля увеличилась лишь на 0,02, есть основания полагать, что у курсантов, практиковавших зависимый стиль, проявилась склонность к агрессивному, также не являющемуся конструктивным способом взаимодействия.

Заключение. Предположение о том, что поисковая и творческая активность в командной работе способствует развитию коммуникативных умений, в целом оправдалось: после тренинга зависимый стиль взаимодействия у курсантов стал менее выражен. Однако остается открытым вопрос об условиях формирования навыков компетентного стиля взаимодействия и методах профилактики использования курсантами агрессивного стиля.

1. Каплинский В. В. Анализ подходов к формированию коммуникативных умений // *Apriori* : [электрон. журн.]. Сер.: Гуманитарные науки. 2015. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-podhodovk-formirovaniyu-kommunikativnyh-umeniy> (дата обращения: 10.03.2020).

2. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. 339 с.

Н. О. Мосягина

*Тюменский государственный университет,
Тюмень*

КОНСТРУКТ «СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ» У ЛИЧНОСТИ С СОЗАВИСИМОСТЬЮ

Ключевые слова: сочувствие к себе, самооценка, созависимость

Введение. Многочисленные зарубежные и отечественные исследования показывают, что созависимые люди обладают низкой самооценкой, которая приводит к негативным эмоциям в отношении себя, неуверенности в своих возможностях, трудностям в принятии решений, чувству вины. По словам В. Д. Москаленко, «созависимый человек — это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей. Созависимость — в известном смысле это отказ от себя» [1, с. 39]. Лицам с созависимостью, как и страдающим любой другой зависимостью, требуется психологическая помощь, которая включает в себя выявление у клиента дефицитарности тех или иных личностных характеристик, в число которых, как правило, входит самооценка, и работу по их коррекции. Однако самооценка основана на сравнении себя с другими людьми, зависит от оценок окружающих, а ее повышение может привести к негативному отношению к ним. В качестве альтернативы конструкту самооценки К. Нефф предлагает конструкт «Сочувствие к себе», который позволяет изучать и развивать неосуждающее эмпатийное представление человека о себе, поскольку признает общечеловеческую природу неудач и учит относиться к себе и к окружающим сочувственно.