

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛЬНОГО И ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КОНСТРУКТИВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАМЕТКИ. 2026. № 2 (30)

CONSTRUCTIVE PEDAGOGICAL NOTES, 2026, no. 2 (30)

Научная статья

УДК 159.9.072

Результаты экспериментального исследования по развитию социально-коммуникативной компетентности старших подростков средствами тренинговой работы

Кузнецова Елена Владимировна¹

¹*Новосибирский государственный педагогический университет,
Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия*

Аннотация. Введение. Изучение социально-коммуникативной компетентности в старшем подростковом возрасте приобретает особую значимость, потому что этот период выступает фундаментом формирования адаптационных ресурсов личности, необходимых для успешной автономной жизнедеятельности. Актуальность исследования социально-коммуникативной компетентности старших подростков продиктована спецификой современной социокультурной ситуации. Подростающее поколение испытывает множественные и противоречивые воздействия со стороны культуры, окружения, медиа и, прежде всего, цифровой среды. Технологии, создавая новые горизонты для общения, обучения и творчества, одновременно порождают риски зависимостей и инфантилизации. В этих условиях социально-коммуникативная компетентность выступает системообразующим фактором, обеспечивающим формирование зрелой личности, адекватную социализацию, развитие рефлексии и осознанное стремление к самопознанию. Несформированность социально-коммуникативной компетентности в подростковом возрасте является фактором риска, провоцирующим множественные деструктивные последствия: кризис идентичности, академическую и профессиональную дезадаптацию, межличностные дисфункции, психологические нарушения и дефициты саморегуляции. Это обосновывает необходимость целенаправленной психолого-педагогической работы по ее развитию. *Методология.* Теоретический анализ подходов в понимании феноменологии социально-коммуникативной компетентности позволил сделать вывод о том, что это интегральная способность субъекта к установлению и пролонгированному поддержанию контакта с другими людьми, необходимая для продуктивного достижения общих целей и конструктивного решения задач, возникающих в ходе совместной деятельности. В структуре социально-коммуникативной компетентности могут быть выделены три уровня, образующие иерархическое единство. Базовым выступает когнитивный уровень, репрезентирующий интеллектуальные ресурсы личности в сфере социального познания: способность к прогнозированию, пониманию поведения других и рефлексии собственной позиции (социальный интеллект). Над ним надстраивается эмоциональный уровень, обеспечивающий аффективную регуляцию взаимодействия. Его ключевыми состав-

ляющими являются эмпатия (способность к сопереживанию и пониманию эмоциональных состояний), эмоциональная отзывчивость и способность к самоконтролю, предотвращающему деструктивные аффективные реакции (эмоциональный интеллект). Вершина структуры – поведенческий уровень, интегрирующий когнитивные и эмоциональные ресурсы в реальных актах поведения. Он включает умение гибко регулировать собственные действия, целенаправленно влиять на поведение партнера, конструктивно разрешать конфликты и применять адаптивные копинг-стратегии в трудных ситуациях взаимодействия. Ключевым методом формирования социально-коммуникативной компетентности выступает тренинг. Ключевым фактором эффективности тренинга является его ориентация на индивидуальные особенности подростков и их подготовку к реальной коммуникативной практике. Принципиально значимо обращение к присущей подростковому возрасту потребности в общении со сверстниками, которая в тренинговом формате получает возможность конструктивной реализации. Тренинг позволяет моделировать разнообразные паттерны взаимодействия, создавая условия для раскрытия ресурсного потенциала личности, формирования ценностных ориентаций и облегчения процессов вхождения подростка в социум. *Результаты исследования.* Первичная диагностика уровня развития социально-коммуникативной компетентности старших подростков зафиксировала низкий уровень развития социального и эмоционального интеллекта. Этот факт является значительным препятствием к эффективной социально-психологической адаптации, проявляющейся в эмпатийном дефиците, трудностях установления конструктивных межличностных отношений. На основе полученных диагностических данных разработана и реализована коррекционно-развивающая программа тренингового формата, направленная на целостное развитие социально-коммуникативной компетентности в старшем подростковом возрасте. Контрольный этап эксперимента зафиксировал позитивную динамику развития социально-коммуникативной компетентности старших подростков по всем выделенным компонентам: 1) когнитивный – развитие способности предвидеть последствия поведения, понимание чувств и потребностей других, улучшение интерпретации ситуаций взаимодействия; 2) эмоциональный – совершенствование навыков управления эмоциями, повышение эмоциональной устойчивости; 3) поведенческий – возрастание частоты просоциального поведения, готовности к сотрудничеству и совместной деятельности. Полученные данные подтверждают эффективность разработанной тренинговой программы. *Заключение.* Тренинг выступает компенсирующим и развивающим ресурсом, целенаправленно формирующим у подростков навыки эффективной коммуникации, управления конфликтами, эмпатии и кооперации, необходимые для успешной социальной адаптации. Результаты исследования подтверждают, что тренинг как высокоструктурированный метод активного обучения, моделирующий жизненный опыт в безопасной групповой среде, является одним из наиболее эффективных инструментов целостного развития социально-коммуникативной компетентности старших подростков.

Ключевые слова: старшие подростки; социально-психологическая компетентность; коррекционно-развивающая работа; тренинг; формирующий эксперимент

Для цитирования: Кузнецова Е. В. Результаты экспериментального исследования по развитию социально-коммуникативной компетентности старших подростков средствами тренинговой работы // Конструктивные педагогические заметки. – 2026. – № 2 (30). – С. 90–101.

Results of an experimental study on the development of social and communicative competence of older adolescents through training work

Kuznetsova Elena Vladimirovna¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev branch,
Kuibyshev, Russia*

Abstract. Introduction. The study of socio-communicative competence in older adolescents is of particular importance due to the fact that this period acts as the foundation for the formation of adaptive resources of the individual necessary for successful autonomous life. The relevance of the study of the socio-communicative competence of older adolescents is dictated by the specifics of the modern socio-cultural situation. The younger generation is experiencing multiple and contradictory impacts from culture, environment, media and, above all, the digital environment. Technologies, creating new horizons for communication, learning and creativity, simultaneously generate the risks of addictions and infantilization. In these conditions, socio-communicative competence acts as a system-forming factor that ensures the formation of a mature personality, adequate socialization, the development of reflection and a conscious desire for self-knowledge. Lack of social and communicative competence in adolescence is a risk factor that provokes multiple destructive consequences: identity crisis, academic and professional maladjustment, interpersonal dysfunctions, psychological disorders and deficits of self-regulation. This justifies the need for targeted psychological and pedagogical work on its development. *Methodology.* A theoretical analysis of approaches in understanding the phenomenology of socio-communicative competence made it possible to conclude that this is the integral ability of the subject to establish and prolong contact with other people, necessary for the productive achievement of common goals and constructive solution of problems arising in the course of joint activities. In the structure of socio-communicative competence, three levels can be distinguished, forming a hierarchical unity. The basic level is the cognitive level, representing the intellectual resources of the individual in the field of social cognition: the ability to predict, understand the behavior of others and reflect one's own position (social intelligence). An emotional level is built over it, providing affective regulation of interaction. Its key components are empathy (the ability to empathize and understand emotional states), emotional responsiveness and the ability to self-control, which prevents destructive affective reactions (emotional intelligence). The apex of the structure is the behavioral level, integrating cognitive and emotional resources in real acts of behavior. It includes the ability to flexibly regulate one's own actions, purposefully influence the partner's behavior, constructively resolve conflicts and apply adaptive coping strategies in difficult situations of interaction. The key method for the formation of social and communicative competence is training. The key factor in the effectiveness of the training is its orientation to the individual characteristics of adolescents and their preparation for real communicative practice. It is fundamentally important to appeal to the inherent need for communication with peers in adolescence, which in the training format gets the opportunity for constructive implementation. The training allows you to model a variety of interaction patterns, creating conditions for revealing the resource potential of a person, forming value orientations and facilitating the processes of a teenager's entry into society. *Research results.* The primary diagnosis of the level of development of social competence of older adolescents recorded a low level of development of social and emotional intelligence.

This fact is a significant obstacle to effective socio-psychological adaptation, manifested in an empathy deficit, difficulties in establishing constructive interpersonal relationships. Based on the obtained diagnostic data, a corrective and developmental training format program was developed and implemented, aimed at the holistic development of socio-communicative competence in older adolescents. The control stage of the experiment recorded positive dynamics in the development of socio-communicative competence of older adolescents in all identified components: 1) cognitive – development of the ability to foresee the consequences of behavior, understanding the feelings and needs of others, improving the interpretation of interaction situations; 2) emotional – improvement of emotional management skills, increased emotional stability; 3) behavioral – an increase in the frequency of prosocial behavior, readiness for cooperation and joint activities. The data obtained confirm the effectiveness of the developed training program. *Conclusion.* The training is a compensating and developing resource that purposefully develops the skills of effective communication, conflict management, empathy and cooperation among adolescents necessary for successful social adaptation. The results of the study confirm that training as a highly structured method of active learning, simulating life experience in a safe group environment, is one of the most effective tools for the holistic development of socio-communicative competence of older adolescents.

Keywords: older adolescents; social and psychological competence; correctional and developmental work; training; formative experiment

For citation: Kuznetsova E. V. Results of an experimental study on the development of social and communicative competence of older adolescents through training work. *Constructive pedagogical notes*, 2026, no. 2 (30), pp. 90–101.

Введение. Старший подростковый возраст представляет собой сензитивный период для формирования социально-коммуникативной компетентности, поскольку именно на данном этапе онтогенеза закладываются базовые механизмы эффективного взаимодействия с социумом, обеспечивающие в дальнейшем успешную интеграцию индивида в самостоятельную жизнедеятельность.

Социализация современного подростка протекает в качественно иной, чем у предыдущих поколений, среде, характеризующейся интенсивным воздействием множества факторов: макросоциальных (культура, СМИ), микросоциальных (ближайшее окружение) и, доминирующих сегодня, цифровых (виртуальная реальность, социальные сети). Эти факторы не просто сопутствуют развитию, но активно конструируют систему отношений подростка к миру и самому себе, формируют его убеждения и поведенческие стратегии. Особого внимания заслуживает двойственная роль технологий, выступающих одновременно катализатором когнитивного и творческого развития и источником деструктивных тенденций (цифровая зависимость, социальный инфантилизм). В связи с этим именно сформированность социально-коммуникативной компетентности становится тем условием, которое позволяет подростку не только адаптироваться к таким влияниям, но и сохранять субъектность в процессе личностного и социального созревания.

Уровень сформированности социально-коммуникативной компетентности в старшем подростковом возрасте выступает значимым предиктором траектории личностного развития и показателей психологического благополучия. Сформированная компетентность способствует осознанию субъектом собственных целей, ценностных ориентаций и интересов, становлению устойчивой системы моральных принципов и развитию чувства ответственности. Это, в свою очередь, создает осно-

ву для успешного самоопределения: определения своей социальной ниши, осознанного выбора профессионального пути и формирования готовности к автономной жизнедеятельности. На основе выстроенной системы приоритетов личность обретает способность к перспективному целеполаганию и стратегическому планированию, направленному на реализацию собственного потенциала. Осмысленность жизненных целей придает деятельности экзистенциальную наполненность, выступает источником устойчивой мотивации, повышает стрессоустойчивость и обеспечивает конструктивное преодоление трудностей.

Низкий уровень социально-коммуникативной компетентности в подростковом возрасте является предиктором широкого спектра деструктивных явлений. В первую очередь, страдает процесс личностного самоопределения: возникают трудности в формировании идентичности, что может проявляться в ролевом смещении и ценностно-смысловой неопределенности. Во-вторых, наблюдаются устойчивые сложности в учебной деятельности и снижение академической успешности, что в дальнейшем лимитирует возможности профессионального самоопределения и карьерного роста. В-третьих, нарушается сфера межличностных отношений: коммуникативная некомпетентность провоцирует конфликтность, изоляцию или деструктивные паттерны взаимодействия. Наконец, кумулятивный эффект перечисленных факторов создает почву для развития психологических расстройств (тревожных, депрессивных состояний) и дефицитов волевой регуляции поведения.

Методология. В современной науке понятие «компетентность» утвердилось как междисциплинарная категория, используемая в разных областях знания и практики. Это обуславливает вариативность его содержательного наполнения в зависимости от контекста и, соответственно, наличие широкого спектра теоретических подходов в психолого-педагогических исследованиях. Анализ литературы демонстрирует существование нескольких направлений в понимании данного феномена. Так, значительная часть исследователей рассматривает компетентность сквозь призму единства личностных характеристик и деятельностных проявлений.

В научных трудах А. В. Хуторского представлено концептуальное разграничение понятий «компетенция» и «компетентность». Согласно позиции автора, под компетенцией понимается совокупность взаимосвязанных личностных характеристик индивида (знаний, умений, навыков, способов деятельности), релевантных определенной сфере человеческой практики и выступающих необходимым условием продуктивной деятельности. Компетентность же трактуется исследователем как интегративное личностное качество, проявляющееся в освоении субъектом соответствующей компетенции и предполагающее сформированное ценностное отношение к ней [15]. Иначе говоря, в интерпретации А. В. Хуторского компетентность выступает более широким понятием, включающим в себя компетенцию в качестве базового компонента и обогащенным личностным опытом и субъектной позицией обучающегося. Компетентность, таким образом, понимается как состоявшееся личностное образование, неразрывно связанное с практическим опытом индивида в конкретной деятельности.

Э. Ф. Зеер разрабатывает понятие компетентности в русле профессионально-ориентированного подхода. Ученый трактует компетентность как сложное многокомпонентное образование, аккумулирующее:

- профессиональные знания и умения;
- личностные качества, значимые для профессии;

- практический опыт деятельности;
- индивидуальный стиль, выступающий инструментом реализации профессиональных функций.

В данной трактовке компетентность выступает необходимым условием продуктивного выполнения трудовых обязанностей и профессиональной самореализации [5].

В русле системного подхода к пониманию компетентности З. Н. Касумова и А. Р. Гасанов трактуют ее как психическое новообразование, возникающее в ходе деятельностного развития субъекта. Данное новообразование представляет собой целостную, иерархически организованную систему, выполняющую ключевую регулятивную функцию: она опосредует постановку и реализацию целей деятельности, а также обеспечивает мобилизацию внутренних ресурсов для преодоления проблемных ситуаций. Таким образом, компетентность выступает не просто суммой знаний и умений, а системным качеством, интегрирующим различные психические структуры для решения деятельностных задач [7].

Одними из первых к определению понятия «социальная компетентность» обратились А. П. Ветошкин и С. З. Гончаров. В их трактовке данная категория раскрывается через понимание индивидом целевого назначения социальных институтов, усвоение социальных норм и отношений, а также владение умениями самостоятельно реализовывать социальные технологии [1]. Отдавая должное значимости данной дефиниции как одной из первоначальных в исследовании феномена, следует отметить ее концептуальную ограниченность. Представляется, что предложенное понимание не в полной мере отражает системную природу социальной компетентности и сужает спектр реализуемых ею целей, редуцируя сложное личностное образование до совокупности знаний и операциональных умений в социальной сфере.

Более широкий подход демонстрирует Е. В. Каменская, которая интерпретирует социальную компетентность в контексте социальной психологии личности. Согласно ее позиции, это высший уровень социальной активности индивида, выступающий результатом освоения и преобразования социальной действительности. Достигается такой уровень в процессе разнообразных форм взаимодействия с миром (деятельности, общения, созерцания) благодаря гармоничному сочетанию осознания социальных проблем и системы ценностных ориентаций личности [6]. Данное определение несколько глубже предыдущего в контексте сущности социальной компетентности, однако в нем рассматриваемое понятие трактуется как некий достигнутый результат, не требующий дальнейшего развития, что на наш взгляд, является важным моментом, стимулирующим индивида к саморазвитию.

С. А. Учурова предлагает определение, в котором социальная компетентность трактуется как базисная, интегральная характеристика личности. Данная характеристика, по мнению автора, отражает достижения индивида в выстраивании межличностных отношений, обеспечивает полноценное освоение социальной реальности и позволяет эффективно регулировать поведение в соответствии с ситуационным контекстом и актуальными социокультурными нормами и ценностями [14]. Представленная дефиниция, на наш взгляд, отличается концептуальной завершенностью и глубиной проработки. Ее преимущество перед рассмотренными выше подходами заключается в том, что автору удалось органично синтезировать сущностные характеристики, функциональное назначение и содержательные особенности социальной компетентности, представив её как целостное, многомерное образование.

Таким образом, теоретический анализ позволил сделать вывод о том, что под социально-коммуникативной компетентностью понимается системное качество личности, проявляющееся в способности инициировать и устойчиво поддерживать межличностное взаимодействие, направленное на эффективное достижение совместно значимых целей и разрешение возникающих в коммуникации задач.

Анализ исследований структуры социально-коммуникативной компетентности [6; 9; 10; 13] позволяет выделить в ней три взаимосвязанных компонента, образующих функциональное единство.

Когнитивный компонент составляет интеллектуальную основу компетентности и включает способности к социальному прогнозированию, пониманию поведения окружающих и рефлексии собственной позиции в контексте социального взаимодействия. Данный компонент может быть соотнесен с понятием социального интеллекта.

Эмоциональный компонент обеспечивает регуляцию аффективной стороны общения. Его ядром выступает эмпатия – способность к осознанному сопереживанию и пониманию эмоционального состояния другого человека, что влечет за собой эмоциональную отзывчивость, готовность оказывать поддержку. Другой составляющей эмоционального компонента социально-коммуникативной компетентности является эмоциональный интеллект, включающий эмоциональную саморегуляцию и способности к осознанию собственных и чужих эмоциональных переживаний.

Поведенческий компонент представлен способностями корректировать собственное поведение в зависимости от ситуаций, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, а также использовать продуктивные стратегии стресс-совладающего поведения.

Исследования ряда авторов [13; 14; 16] показывают, что современные старшеклассники характеризуются низким уровнем развития социально-коммуникативной компетентности, определяя трудности социально-психологической адаптации, сложности в выстраивании конструктивных межличностных отношений. Данный факт обусловлен социокультурными особенностями развития современных подростков, существенными трансформациями коммуникативной среды, опосредованной цифровыми технологиями, определяющей специфику социализации. Это сопровождается трансформацией механизмов социальной перцепции – визуальный канал гипертрофируется, а невербальный редуцируется. В онлайн-коммуникации формируется упрощенный, стереотипизированный образ собеседника, утрачивающий индивидуальную многомерность. Возникающие перцептивные искажения блокируют полноценное понимание партнера, снижают эмпатийную включенность и не позволяют адекватно оценить его интеллектуальные и личностные характеристики, что в совокупности ведет к обеднению межличностного взаимодействия.

В старшем подростковом возрасте дезадаптационные проявления нередко обуславливают дестабилизацию взаимодействия личности с социальным окружением. Согласно данным исследователей, недостаточный уровень развития социально-коммуникативных навыков у данной возрастной группы сопряжен с выраженными трудностями в сфере эмпатии, дефицитностью рефлексивного анализа и неспособностью к выстраиванию продуктивного диалога. Существенным препятствием выступает несформированность навыков интерпретации невербальных сигналов: такие подростки испытывают затруднения в распознавании жестов, мимики и интонационных нюансов собеседника. Дефицит рефлексии, в свою очередь, провоцирует гипертрофированную самокритичность и чрезмерную фиксацию на собственных

недостатках, что в совокупности существенно затрудняет интеграцию индивида в социум и негативно сказывается на его психологическом благополучии.

Среди многообразия методов формирования социально-коммуникативной компетентности ведущее место принадлежит тренингу как активной форме психолого-педагогического воздействия. Признавая существование и продуктивное развитие иных способов обогащения коммуникативного опыта, следует отметить особую востребованность тренинговых форматов, направленных на развитие базовых коммуникативных умений и навыков командообразования. Именно данные виды тренингов выступают наиболее эффективным инструментом, обеспечивающим интеграцию теоретических знаний и практических навыков в ситуациях, моделирующих реальное взаимодействие.

В основе тренинга социально-коммуникативной компетентности развитие коммуникативных способностей происходит через моделирование в тренинговых упражнениях ситуаций, максимально приближенных к реальному социальному взаимодействию [2, 3, 9, 11, 12]. Продуктивность данного метода обусловлена несколькими факторами:

- 1) индивидуально-ориентированным характером подготовки к конкретной коммуникативной деятельности;
- 2) опорой на возрастную потребность подростков в общении со сверстниками;
- 3) возможностью экспериментального проживания и осмысления коммуникативного опыта в безопасных условиях группы.

Реализация тренинга позволяет актуализировать ресурсные возможности участников, сформировать у них ориентацию на социально значимые ценности и создать условия для более успешной интеграции в социум.

Результаты исследования, обсуждение. Анализ изученного теоретического материала позволил сформулировать гипотезу исследования, основанную на предположении о том, что тренинг является эффективным средством развития социально-коммуникативной компетентности старших подростков.

Для проверки гипотезы было проведено экспериментальное исследование на базе МБОУ СОШ № 47 Барабинского района Новосибирской области, в котором приняли участие 23 обучающихся 11 класса в возрасте 16–18 лет.

Экспериментальное исследование включало в себя несколько последовательно сменяющих друг друга этапов.

На констатирующем этапе экспериментального исследования было проведено первичное диагностическое обследование, направленное на изучение компонентов социально-коммуникативной компетентности старших подростков с помощью психодиагностических методик:

- тест Дж. Гилфорда и О`Салливана «Диагностика социального интеллекта» (адаптация Е. С. Алешиной);
- методика М. А. Манойлова «Диагностика эмоционального интеллекта» (МЭИ);
- методика С. Хобфолла «Модели преодолевающего поведения. Шкала SACS» (русскаяязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой).

Проведенное диагностическое исследование выявило у подростков преимущественно низкий уровень развития социального интеллекта, проявляющийся, в первую очередь, в недостаточной способности к пониманию поведения окружающих в различных ситуациях взаимодействия. Дефицитарность социального интеллекта закономерно влечет за собой трудности в установлении и поддержании конструктивных межличностных отношений, что обусловлено ограниченной способностью

к эмпатии – распознаванию и адекватной интерпретации эмоциональных и социальных сигналов партнеров по общению. Следствием этого выступает снижение эффективности вербальной и невербальной коммуникации, затруднения в разрешении конфликтов и формировании доверительных отношений.

Данные подтверждаются низкими групповыми показателями по шкалам, отражающим осознание собственных чувств и эмоций, а также чувств и эмоций других людей. Недостаточная рефлексия эмоциональной сферы окружающих провоцирует эмпатийный дефицит, ведущий к конфликтам и разрывам в отношениях. Дополнительным фактором, усугубляющим описанную картину, выступают низкие показатели по ключевым конструктивным стратегиям стресс-совладающего поведения, что в совокупности со сниженными интегральными показателями эмоционального и социального интеллекта создает устойчивый комплекс трудностей в социальном взаимодействии.

Выявленные в ходе констатирующего эксперимента особенности социально-коммуникативной сферы старших подростков определили необходимость целенаправленного психолого-педагогического вмешательства. Логическим следствием диагностического этапа стала разработка и реализация коррекционно-развивающей программы в тренинговом формате, ориентированной на комплексное развитие всех компонентов социально-коммуникативной компетентности с учетом сензитивности данного возрастного периода.

На формирующем этапе эксперимента была разработана и реализована тренинговая программа, направленная на развитие ключевых компонентов социально-коммуникативной компетентности старших подростков. Структура программы включала три содержательных блока:

Эмоциональный блок ориентирован на развитие у участников способности к осознанию и регуляции собственных эмоциональных состояний, а также пониманию эмоций окружающих.

Личностный (когнитивный) блок нацелен на совершенствование умений прогнозировать последствия поведения в различных ситуациях, понимать логику развития взаимодействия и интерпретировать значение поведенческих проявлений участников коммуникации.

Поведенческий блок направлен на формирование конструктивных стратегий совладающего поведения и развитие навыков продуктивного разрешения конфликтных ситуаций.

На контрольном этапе эксперимента проведена повторная диагностика уровня сформированности социально-коммуникативной компетентности старших подростков, позволяющая оценить динамику изменений по выделенным компонентам.

Анализ результатов контрольного этапа формирующего эксперимента позволил зафиксировать позитивную динамику в развитии всех структурных компонентов социально-коммуникативной компетентности старших подростков.

Включенность в интерактивный режим в формате тренинга способствовала развитию перцептивных способностей старшеклассников, способностей прогнозирования развития социальных ситуаций на основе понимания причин и эмоциональных состояний партнеров по общению. Анализ и групповое обсуждение конфликтных ситуаций и сложных коммуникативных сценариев позволили участникам тренировать способность к предвидению и анализу потенциальных результатов своего поведения.

Динамика в развитии эмпатийных способностей обусловлена тем, что в ходе тренинга применялись упражнения, направленные на распознавание эмоциональных состояний окружающих. Знакомство со стратегиями управления стрессом и освоение техник эмоциональной саморегуляции, методами релаксации способствовало развитию эмоционального интеллекта старших подростков.

Опыт сотрудничества и взаимодействия, полученный в ходе реализации тренинга способствовал динамике формирования стратегии просоциального поведения, обусловленной потребностью в конструктивных межличностных отношениях, направленностью на сотрудничество.

Заключение. Результаты формирующего эксперимента свидетельствуют о том, что проведенная тренинговая программа оказала положительное влияние на развитие когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов социально-коммуникативной компетентности старших подростков, являющейся условием эффективной социально-психологической адаптации.

Полученные эмпирические данные позволяют квалифицировать тренинг как высокоструктурированный и эффективный метод активного обучения, который благодаря возможности моделирования жизненных ситуаций в безопасной групповой среде обеспечивает присвоение подростками нового коммуникативного опыта. Это дает основание рассматривать его в качестве одного из ключевых инструментов целостного развития структурных компонентов социально-коммуникативной компетентности в старшем подростковом возрасте.

Список источников

1. Ветошкин А. П., Гончаров С. З. Гуманитаризация профессионально-педагогического образования // Профессионально-педагогическое образование: сборник научных трудов. В 2. Ч. 1. Содержание и проблемы развития. – Екатеринбург: Издательство УГППУ, 1994. – С. 44–56.
2. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2021. – 160 с.
3. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 168 с.
4. Емельянов Ю. Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности. – М.: Просвещение, 1995. – 183 с.
5. Зеер Э. Ф. Ключевые компетенции, определяющие качество образования // Образование в Уральском регионе: научные основы развития: тезисы докладов II научно-практической конференции (Екатеринбург, 12–15 марта 2002 г.): в 3 ч. Ч. 2. Екатеринбург: РГППУ, 2002. – С. 23–25.
6. Каменская Е. В. Социальная компетентность: соотношение научных теорий [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 1. – URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5383> (дата обращения: 22.02.2026).
7. Касумова З. Н., Гасанов А. Р. Компетентность учителя будущего [Электронный ресурс] // Вестник СПИ. – 2021. – № 3 (39). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompetentnost-uchitelya-buduschego> (дата обращения: 10.02.2026).
8. Ковалева О. А. Состояние проблемы определения, оценки и становления социально-коммуникативной компетентности личности [Электронный ресурс] // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2017. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-problemy-opredeleniya-otsenki-i-stanovleniya-sotsialno-kommunikativnoy-kompetentnosti-lichnosti> (дата обращения: 22.02.2026).

9. Кузнецова Е. В. Возможности тренинговой работы в развитии социального интеллекта старших подростков // Конструктивные педагогические заметки. – 2024. – № 3 (23). – С. 82–90.
10. Макарова Е. А. Компетентность личности [Электронный ресурс] // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2020. – № 1 (45). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompetentnost-lichnosti> (дата обращения: 20.02.2026).
11. Махмутова Е. Н., Андреева М. М., Дмитренко Т. А. Социально-психологический тренинг как средство формирования коммуникативной компетентности студентов-менеджеров [Электронный ресурс] // ИТС. – 2018. – № 1 (90). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskii-trening-kak-sredstvo-formirovaniya-kommunikativnoy-kompetentnosti-studentov-menedzherov> (дата обращения: 20.02.2026).
12. Мезенцева О. И. Современные педагогические технологии: учебное пособие для студентов-бакалавров, обучающихся по педагогическим направлениям и специальностям. – Новосибирск: Немо Пресс, 2018. – 140 с.
13. Саврасова С. В. Коммуникативная компетентность подростков [Электронный ресурс] // Вестник науки и образования. – 2020. – № 24-3 (102). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnaya-kompetentnost-podrostkov> (дата обращения: 21.02.2026).
14. Учурова С. А. Развитие социальной компетентности подростков в учебной групповой работе // Известия Уральского государственного университета. – Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2007. – № 50, вып. 21. – С. 47–51.
15. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 59–68.
16. Ярыгина И. И. Тренинг как форма профилактики Интернетзависимости подростков [Электронный ресурс] // Гаудеамус. – 2021. – № 1 (39). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trening-kak-forma-profilaktiki-internet-zavisimosti-podrostkov> (дата обращения: 22.02.2026).

References

1. Vetoshkin A. P. Humanitarization of vocational pedagogical education. A. P. Vetoshkin, S. Z. Goncharov. *Vocational pedagogical education: a collection of scientific papers*. In 2. Part 1. Content and problems of development. Ural State Prof.-ped. un-T. Yekaterinburg: UGPPU Publishing House, 1994, pp. 44–56. (In Russian)
2. Gretsov A. G. *Communication training for adolescents*. St. Petersburg: Piter Publ., 2021, 160 p. (In Russian)
3. Emelyanov Yu. N. *Active social and psychological training*. Leningrad: Publishing House of Leningrad State University, 1985, 168 p. (In Russian)
4. Yemelyanov Yu. N. *Theory of formation and practice of improving communicative competence*. Moscow: Enlightenment, 1995, 183 p. (In Russian)
5. Seer E. F. Key competencies that determine the quality of education. *Education in the Ural region: scientific foundations of development: theses of reports of the II scientific-practical conference* (Yekaterinburg, March 12–15, 2002): in 3 hours Yekaterinburg: RSPU, 2002, part 2, pp. 23–25. (In Russian)
6. Kamenskaya E. V. Social competence: the ratio of scientific theories. Electronic resource. *Modern problems of science and education*, 2012, no. 1. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=5383> (accessed: 22.02.2026). (In Russian)
7. Kasumova Z. N., Hasanov A. R. Competence of the teacher of the future. Electronic resource. *Bulletin of SPI*, 2021, no. 3 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompetentnost-uchitelya-buduschego> (accessed: 22.02.2026). (In Russian)

8. Kovaleva O. A. State of the problem of determining, assessing and establishing social and communicative competence of the individual. Electronic resource. *Bulletin on Pedagogy and Psychology of Southern Siberia*, 2017, no. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-problemy-opredeleniya-otsenki-i-stanovleniya-sotsialno-kommunikativnoy-kompetentnosti-lichnosti> (accessed: 22.02.2026). (In Russian)

9. Kuznetsova E. V. Opportunities for training work in the development of social intelligence of older adolescents. *Constructive Pedagogical Notes*, 2024, no. 3 (23), pp. 82-90. (In Russian)

10. Makarova E. A. Personality competence. Electronic resource. *Bulletin of the Shadrinsk State Pedagogical University*, 2020, no. 1 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompetentnost-lichnosti> (accessed: 22.02.2026). (In Russian)

11. Makhmutova E. N., Andreeva M. M., Dmitrenko T. A. Socio-psychological training as a means of forming the communicative competence of student managers. Electronic resource. *ITS*, 2018, no. 1 (90), pp. 91-106. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskii-trening-kak-sredstvo-formirovaniya-kommunikativnoy-kompetentnosti-studentov-menedzherov> (accessed: 22.02.2026). (In Russian)

12. Mezentseva O. I. *Modern pedagogical technologies: a textbook for undergraduate students studying in pedagogical areas and specialties*. Novosibirsk: Nemo Press, 2018, 140 p. (In Russian)

13. Savrasova S. V. Communicative competence of adolescents. Electronic resource. *Bulletin of Science and Education*, 2020, no. 24-3 (102). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnaya-kompetentnost-podrostkov> (accessed: 22.02.2026). (In Russian)

14. Uchurova S. A. Development of social competence of adolescents in educational group work. Electronic resource. *Bulletin of the Ural State University*, Ser. 1, Problems of education, science and culture. 2007, no. 50, issue 21, pp. 47-51. URL: <https://elar.ufu.ru/handle/10995/23014> (accessed: 20.02.2026). (In Russian)

15. Khutorskoy A. V. Key competencies as a component of the personality-oriented paradigm of education. *Public Education*, 2003, no. 2, pp. 59-68. (In Russian)

16. Yarygina I. I. Training as a form of prevention of Internet dependence of adolescents. Electronic resource. *Gaudeamus*, 2021, no. 1 (39), pp. 89-93. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trening-kak-forma-profilaktiki-internet-zavisimosti-podrostkov> (accessed: 22.02.2026). (In Russian)

Информация об авторе

Е. В. Кузнецова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет, Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия.

Information about the author

E. V. Kuznetsova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia.

Поступила: 30.01.2026

Одобрена после рецензирования: 30.02.2026

Принята к публикации: 30.03.2026

Received: 30.01.2026

Approved after review: 30.02.2026

Accepted for publication: 30.03.2026