

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

**Развитие коммуникативной креативности и асертивности
как факторов субъективного благополучия в межличностных
отношениях**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 251 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Наварновой Ирины Александровны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение. Общение – это деятельность, в которую субъект включен на всех этапах онтогенеза, и в рамках которой он решает различные возрастные и личностные задачи. Широкий репертуар и творческий характер используемых личностью стратегий коммуникации позволяет ей эффективно адаптироваться к различным социальным ситуациям, устанавливать и поддерживать эмоционально значимые отношения с другими людьми, что, в совокупности, влияет на уровень субъективного благополучия как удовлетворенности своей жизнью и отдельными ее сферами.

Построение устойчивых и доверительных межличностных отношений тесно связано с уровнем развития таких личностных качеств как коммуникативная креативность и ассертивность. Благодаря им, индивид способен конструктивным образом отстаивать личностно значимые убеждения и ценности в общении с Другими, выбирать стратегии и тактики коммуникации, адекватные для конкретного социального контекста, творчески преобразовывать их к изменяющимся условиям ситуации.

Вышесказанное свидетельствует о высокой практической необходимости разработки и апробации психологических интервенций, направленных на развитие коммуникативной креативности и ассертивности у личности. Теоретическая же значимость данной проблемы связана с недостаточной разработанностью конструкторов «ассертивности» и «коммуникативной креативности» в отечественной психологической науке.

Так, существующие эмпирические исследования ассертивности (в частности, работы по конструированию тренингов для ее развития), согласно В.П. Шейнову, проведены преимущественно зарубежными специалистами, что обусловлено, в том числе, скудностью психодиагностического инструментария для ее измерения. Согласно А.А. Головановой и результатам проведенного нами теоретического обзора современных отечественных публикаций, понятие «коммуникативная креативность», несмотря на его активное использование, все еще остается недостаточно разработанным в теоретическом и эмпирическом аспектах. Например, отмечается отсутствие

отечественных психодиагностических методик (в том числе, русскоязычных адаптаций зарубежных опросников), предназначенных для оценки выраженности коммуникативной креативности у личности.

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена недостаточной изученностью психологических конструктов «коммуникативная креативность» и «ассертивность» в отечественной психологической науке, а также необходимостью определения роли коммуникативной креативности и ассертивности в обеспечении субъективного благополучия в межличностных отношениях.

Объект исследования: субъективное благополучие в межличностных отношениях.

Предмет исследования: коммуникативная креативность и ассертивность как факторы субъективного благополучия в межличностных отношениях.

Цель исследования: разработка и апробация психологического тренинга развития коммуникативной креативности и ассертивности как факторов субъективного благополучия в межличностных отношениях.

Основная гипотеза исследования: разработанный психологический тренинг развития коммуникативной креативности и ассертивности повышает выраженность показателей коммуникативной креативности и ассертивности.

Дополнительная гипотеза исследования: разработанный психологический тренинг развития коммуникативной креативности и ассертивности гармонизирует субъективное благополучие личности.

Задачи исследования:

1. Изучить коммуникативную креативность как психологический феномен.
2. Рассмотреть ассертивность как фактор конструктивных межличностных отношений.
3. Проанализировать структуру и психологические характеристики межличностных отношений.

4. Охарактеризовать основные подходы к изучению субъективного благополучия в отечественных и зарубежных исследованиях.

5. Разработать программу психологического тренинга развития коммуникативной креативности и асертивности.

6. Осуществить апробацию и проверку эффективности разработанной программы психологического тренинга развития коммуникативной креативности и асертивности.

Методы исследования:

– Теоретические методы: логико-дедуктивный анализ научных работ по проблеме исследования.

– Эмпирические методы: формирующий эксперимент с использованием психологического тренинга, психологическое тестирование и методы математической обработки статистических данных.

Психологическое тестирование включает применение следующих методик:

1. Методический прием диагностики коммуникативной креативности, предложенный И.Э. Стрелковой на базе стимульного материала «Теста фрустрационных реакций» С. Розенцвейга,

2. «Опросник асертивности» В.П. Шейнова,

3. «Методика диагностики субъективного благополучия» Р.М. Шамянова, Т.В. Бесковой,

4. Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» (СОМО) С.В. Духновского.

К методам математической обработки статистических данных относятся одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова, t-критерий Стьюдента для двух зависимых и независимых выборок в статистической программе IBM SPSS Statistics, v. 23.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы О.В. Баркановой, А.А. Головановой, В.П. Шейнова, Р.М. Шамянова, Д.Б. Богоявленской, А.К. Болотовой, А.В. Ворониной, Д.Н. Долганова, Е.П.

Ильина, С.В. Духновского, Л.В. Карапетян, О.А. Идобаевой, Е.Ю. Клепцовой, Л.В. Куликова, В.Н. Куницыной, И.В. Лебедевой, Д.А. Леонтьева, Л.Г. Почебут, А.И. Савенкова, И.Э. Стрелковой, А.Л. Южаниновой, С.В. Фроловой, М. Аргайла, Э. Динера, К. Рифф, Э. Торндайка, Дж. Вольпе, Р. Джувита и др.

При разработке дизайна экспериментального исследования и программы психологического тренинга развития коммуникативной креативности и ассертивности мы опирались на методологические принципы позитивного психологического консультирования, сформулированные С.В. Фроловой. Наиболее значимыми из них для нашего исследования являлись принципы психологической позитивности, психологического преобразования и психосинтеза, субъектности, развития и креативности.

Эмпирическая база исследования. Эмпирическое исследование проводилось в очном формате на базе ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского».

В состав выборки исследования вошли 63 испытуемых (46 женщин, 17 мужчин). Возраст в выборке варьирует от 18 до 26 лет ($M=22,65$; $SD=2,78$). Совокупная выборка исследования была дифференцирована на две группы: экспериментальную ($n=32$) и контрольную ($n=31$) группы.

Теоретическая значимость и научная новизна исследования состоят в уточнении роли коммуникативной креативности и ассертивности в обеспечении субъективного благополучия в межличностных отношениях; в разработке и апробации программы психологического тренинга развития коммуникативной креативности и ассертивности.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной программы психологического тренинга в групповом позитивно-ориентированном психологическом консультировании в целях развития коммуникативной креативности и ассертивности личности как факторов субъективного благополучия в межличностных отношениях.

Опыт апробации результатов исследования. Эмпирические результаты данного исследования обсуждались на XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии.

По теме магистерского исследования опубликована следующая работа:

– Наварнова И.А. Психологические особенности коммуникативной креативности и ассертивности у лиц с разной выраженностью субъективного благополучия в межличностных отношениях // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент : Материалы XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (21 февраля 2025 г., Саратов). – Саратов, 2025 (в печати).

Основная часть. По результатам проведенного нами теоретического обзора отечественной и зарубежной научной литературы, можно сформулировать следующие выводы:

– Коммуникативная креативность, несмотря на значительный исследовательский и практический интерес к ее изучению и формированию у личности, в настоящее время является недостаточно разработанным конструктом в теоретическом и практическом аспектах. Тем не менее, одно из наиболее масштабных и фундаментальных исследований в данной области было проведено А.А. Головановой, которая определяет коммуникативную креативность как способность субъекта к проявлению творческого начала в процессе общения, благодаря чему возможна генерация новых приемов и техник коммуникации, вариантов поведения в типичных социальных ситуациях.

– Ассертивность, по определению В.П. Шейнова, представляет собой личностное свойство, благодаря которому субъект способен сохранять баланс между защитой собственных потребностей и интересов в коммуникации и уважительным отношением к партнеру по общению. Согласно результатам многочисленных зарубежных эмпирических исследований, ассертивность тесно связана со многими компонентами позитивного функционирования личности, например, со стабильной самооценкой, чувством собственного

достоинства, уверенностью в себе, открытостью новому опыту и др. Разработанные зарубежными исследователями тренинги по развитию асертивности способствовали снижению тревожно-депрессивной симптоматики как у лиц, не имеющих психиатрических диагнозов, так и у индивидов, имеющих тревожно-депрессивные расстройства (преимущественно, легкой и средней степени тяжести).

– Построение устойчивых и доверительных межличностных отношений тесно связано с личностными характеристиками партнеров по общению, их прошлым коммуникативным опытом и социальными стереотипами. В литературе существуют различные подходы к выделению структуры в межличностных отношениях, к их классификации по функциям, количеству участников, степени формальности / неформальности контактов, возникающим барьерам в процессе общения между партнерами и др. Тем не менее, остается неоспоримой значимость межличностных отношений для психологического и социального благополучия индивида.

– Субъективное благополучие, по определению Р.М. Шамина, представляет собой эмоционально-оценочное отношение субъекта к своей жизни, модальность которого детерминируется особенностями ценностно-смысловой, мотивационной, когнитивной, эмоциональной, экзистенциальной и иных сфер личности. Субъективное благополучие может рассматриваться в качестве компонента психологического благополучия или как независимый феномен – теоретические дискуссии о способах дифференции данных феноменов продолжаются и в современной психологии.

При разработке дизайна экспериментального исследования и программы психологического тренинга развития коммуникативной креативности и асертивности мы опирались на методологические принципы позитивного психологического консультирования, сформулированные С.В. Фроловой.

Наиболее значимыми из них для нашего исследования являлись принципы психологической позитивности, психологического преобразования

и психосинтеза, субъектности, развития и креативности. Охарактеризуем перечисленные принципы более подробно:

- Принцип психологической позитивности использовался нами при формировании у участников тренинга установок на позитивные изменения, учет личностных ресурсов, что позволяло участникам сосредоточиться на потенциальных возможностях и перспективах своего личностного развития.

Такой подход, на наш взгляд, стимулировал проявление испытуемыми коммуникативной креативности, то есть творческое осмысление вариантов решения коммуникативных задач, что могло повышать их активность и вовлеченность в тренинговый процесс.

- Принцип психологического преобразования подразумевает активное изменение привычных моделей мышления и поведения, препятствующих достижению конструктивных целей. Перед тем, как предпринять те или иные шаги для изменения контрпродуктивных паттернов коммуникации испытуемых, мы совместно с ними определяли, какими моделями поведения, стратегиями и тактиками коммуникации участники планируют овладеть вместо привычных им.

- Принцип психосинтеза подчеркивает целостность личности, процесса ее развития и, следовательно, преобразования, что достигается путем интеграции отдельных элементов опыта и эмоциональных переживаний субъекта в единую модель когнитивного оценивания социальных ситуаций, эмоционального реагирования на них, выбора оптимальной модели поведения и ее реализации. Данный принцип необходим для достижения устойчивого положительного эффекта от участия в тренинге и предотвращения рецидивов – обращения испытуемых к привычным деструктивным моделям поведения.

- Принцип субъектности акцентирует внимание исследователей на необходимости учета активной позиции участника тренинга в процессе его личностного развития, то есть центральная роль в тренинге принадлежит именно его участникам, принимающим на себя ответственность за собственную жизнь и выбор ее дальнейшей траектории.

– Принцип развития и креативности заключается в создании психологических условий для раскрытия личностного и креативного потенциала участников тренинга при решении коммуникативных задач.

Кроме того, при конструировании программы психологического тренинга мы учитывали отечественные разработки в данной области, в частности, теоретические представления Л.А. Петровской о способах повышения социальной компетентности личности, а также работы, посвященные вопросам определения структуры и содержания тренинга, разработке психогимнастических упражнений и упражнений, направленных на приобретение участниками тренинга социально-психологических компетенций.

Кратко охарактеризуем разработанную программу тренинга.

Приглашенные к участию в исследовании лица, по их собственным словам, имели трудности в межличностных отношениях со значимыми для них лицами (в нашем случае, преимущественно с друзьями и сиблингами). Отметим, что трудности в межличностных отношениях включали рост возрастание конфликтности и отчужденности в отношениях, однако не предполагали разрыв отношений со значимыми Другими.

Цель психологического тренинга: развитие творческих, адаптивных и конструктивных способов межличностного взаимодействия.

Задачи психологического тренинга:

1. Увеличение гибкости и вариативности стратегий поведения в межличностных отношениях.
2. Развитие способности к открытому выражению своих эмоций и потребностей в межличностных отношениях.
3. Нахождение различных способов преобразования деструктивных эмоций и паттернов поведения в конструктивные, способствующие поиску выхода из трудной коммуникативной ситуации.

Длительность тренинга: общая длительность тренинга – 3 недели (по 1 сессии в неделю), продолжительность 1 сессии составляет 2 ч., количество сессий – 3.

Цель сессии 1: развитие вербальных и невербальных навыков асертивного поведения.

Задачи сессии 1:

1. Знакомство участников с тематикой тренингового занятия – научными представлениями об асертивном поведении,
2. Тренировка гибкости и вариативности эмоциональных и поведенческих реакций в вербальной и невербальной формах в различных коммуникативных ситуациях.

Цель сессии 2: развитие способности к творческому и вариативному управлению эмоциональными состояниями у участников тренинга.

Задачи сессии 2:

1. Знакомство участников с тематикой тренингового занятия – научными представлениями о коммуникативной креативности, эмоциях и чувствах,
2. Развитие гибкости и вариативности вербального и невербального выражения эмоций в коммуникативных ситуациях.

Цель сессии 3: развитие навыков асертивного поведения и коммуникативной креативности в вербальной и невербальной коммуникации.

Задачи сессии 3:

1. Развитие творческого воображения в целях произвольной генерации эмоций и стратегий поведения,
2. Тренировка гибкости и вариативности произвольно генерируемых эмоций и стратегий поведения в трудной коммуникативной ситуации.

На основании полученных эмпирических результатов исследования можем сформулировать следующие выводы:

– С помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок мы установили, что до проведения психологического тренинга испытуемые контрольной и экспериментальной групп не имели различий в выраженности

показателей субъективного благополучия, коммуникативной креативности, ассертивности и субъективных оценок межличностных отношений.

– Далее мы сравнили контрольную и экспериментальную группы по выраженности показателей субъективного благополучия, коммуникативной креативности, ассертивности и субъективных оценок межличностных отношений, измеренных после проведения психологического тренинга с экспериментальной группой, также с помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок.

Мы установили, что после участия в психологическом тренинге у испытуемых экспериментальной группы наблюдается более высокая выраженность «легкости» и «гибкости» как компонентов коммуникативной креативности, ассертивности, общей выраженности субъективного благополучия, а также меньшая выраженность конфликтности в межличностных отношениях (по субъективной оценке) по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

– С помощью t-критерия Стьюдента для двух зависимых выборок мы установили, что испытуемые контрольной группы не имеют значимых различий в выраженности показателей субъективного благополучия, коммуникативной креативности, ассертивности и субъективных оценок межличностных отношений в замерах до и после проведения тренинга с испытуемыми экспериментальной группы.

– Также с помощью t-критерия Стьюдента для двух зависимых выборок мы определили, что испытуемые экспериментальной группы после прохождения разработанного нами тренинга имеют более высокую выраженность «легкости» и «гибкости» как компонентов коммуникативной креативности, ассертивности, общей выраженности субъективного благополучия, а также меньшую выраженность конфликтности в межличностных отношениях (по субъективной оценке) по сравнению со своими результатами до участия в тренинге.

Заключение. Настоящее исследование было направлено на разработку и апробацию психологического тренинга развития коммуникативной креативности и асертивности как факторов субъективного благополучия в межличностных отношениях. По результатам математико-статистической проверки эффективности разработанного нами психологического тренинга можно сделать следующие выводы:

- Выдвинутая нами основная гипотеза исследования полностью подтвердилась: разработанный психологический тренинг развития коммуникативной креативности и асертивности действительно повышает выраженность показателей коммуникативной креативности (таких ее компонентов как «легкость» и «гибкость») и асертивности.

- Дополнительная гипотеза исследования также нашла полное подтверждение: разработанный психологический тренинг развития коммуникативной креативности и асертивности гармонизирует субъективное благополучие личности.

- Дополнительно мы установили, что разработанный нами психологический тренинг развития коммуникативной креативности и асертивности способствует снижению конфликтности в межличностных отношениях (по субъективной оценке) у участников тренинга.

К ограничениям данного исследования можно отнести неоднородность выборки по социально-демографическим характеристикам (в частности, в изучаемой выборке преобладают по количеству женщины и лица молодежного возраста).

К перспективам развития нашего исследования можно отнести возможность разработки, апробации и валидизации авторского опросника для психологической диагностики коммуникативной креативности (с учетом предварительной теоретической концептуализации данного феномена).

Результаты, полученные в данном исследовании, также могут использоваться для разработки программ психопрофилактической и психокоррекционной направленности, направленных на фасилитацию таких

ресурсных личностных качеств как коммуникативная креативность и асертивность, которые способствуют повышению субъективного благополучия индивида в сфере межличностных отношений.