

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

**Формирование коммуникативной компетентности как фактора
субъективного благополучия личности**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРАНТА**

студента 2 курса 251 группы

направления
(специальности) 37.03.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Раскалиева Рустама Андреевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

канд. пед. н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

М. В. Жижина
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. псих. н., доцент по кафедре
психологии
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С. В. Фролова
инициалы, фамилия

Саратов, 2024

Введение

Актуальность исследования субъективного благополучия и факторов его формирования связана как с задачами теоретического плана - в решении методологических проблем при анализе субъективного благополучия как социально-психологического феномена, так и с задачами практического плана – разработкой технологий по повышению субъективного благополучия личности.

Поиск факторов субъективного благополучия, несмотря на имеющиеся проблемы в методологии, всё же должен осуществляться, так как повышение уровня субъективного благополучия способствует личностной самоактуализации. Изучение факторов субъективного благополучия личности представлено в работах отечественных и зарубежных ученых И. А. Джидарьян, Б. И. Додонова, Д. А. Леонтьева, М. Селигмана С. В. Фроловой, М. Чексентмихайи, Р. М. Шамионова и др.

Воздействуя на факторы субъективного благополучия личности, мы способствуем: «...доминированию положительных эмоциональных состояний над отрицательными, интересу к самому себе, отказу от оценки своей внутренней ценности по внешним достижениям или под влиянием оценок других, высокой фрустрационной толерантности и аутентичности...».

Мы посчитали важным в нашей работе изучить факторы субъективного благополучия взяв во внимание такие показатели как значимость различных сфер жизни; система представлений личности о собственном счастье; атрибутивный стиль личности – оптимизм или пессимизм; ценностные ориентации личности; система представлений о счастье личности значимых для неё людей - в нашем исследовании родителей; коммуникативная компетентность личности в достижении факторов, способствующих повышению субъективного благополучия как социально-психологического феномена.

Изучение факторов субъективного благополучия при учете атрибутивных стилей личности позволит нам разработать индивидуально

ориентированную тренинговую программу по поддержанию и повышению уровня субъективного благополучия личности. Обретение факторов благополучия возможно при условии развития коммуникативной компетентности, так как самоактуализация и самореализация личности происходит в общественных отношениях.

Цель исследования: изучить факторы субъективного благополучия у лиц с различной степенью выраженности оптимизма и построить, на основе выявленных факторов, тренинговую программу по повышению уровня субъективного благополучия личности через формирование у участников тренинга коммуникативной компетентности, способствующей обретению факторов субъективного благополучия.

Объект исследования: субъективное благополучие личности.

Предмет исследования: коммуникативная компетентность как фактор субъективного благополучия.

Основная гипотеза исследования 1: существуют статистически значимые различия в содержании и структуре представлений о счастье у взрослых детей и их родителей.

Дополнительная гипотеза 1.1: существует статистически значимая положительная взаимосвязь между степенью выраженности оптимизма и такими параметрами субъективного благополучия как гедонистическое благополучие, экзистенциально-деятельностное благополучие и эго-благополучие.

Дополнительная гипотеза 1.2: у студентов ВУЗов наиболее важной жизненной сферой, связанной с выраженностью оценки собственной жизни как благополучной, будет являться сфера обучения и образования.

Основная гипотеза исследования 2: развитие коммуникативной компетентности при учете факторов благополучия и атрибутивного стиля личности способствует повышению субъективного благополучия личности.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

- 1) Провести теоретический анализ по проблеме субъективного благополучия, влияния на него атрибутивных стилей личности, детско-родительских отношений, коммуникативной компетентности;
- 2) Подобрать психодиагностический инструментарий для выявления содержания и структуры личностных представлений о счастье, измерения выраженности показателей: субъективного благополучия, оптимизма;
- 3) Провести эмпирическое исследование факторов субъективного благополучия;
- 4) Разработать тренинг коммуникативной компетентности с учетом атрибутивных стилей и факторов благополучия с целью повышения субъективного благополучия у участников тренинга.

Психодиагностические методики исследования:

- 1) Шкала счастья М. Фордайса, предназначенная для исследования оценок выраженности собственной жизни как благополучной и длительности переживания счастья в течении дня;
- 2) Методика диагностики субъективного благополучия Р. М. Шамионова, Т. В. Бесковой, предназначенная для диагностики выраженности различных параметров субъективного благополучия;
- 3) Тест атрибутивных стилей Л. Н. Рудиной, предназначенный для диагностики выраженности атрибутивных стилей - оптимизма и пессимизма;
- 4) Метод свободных ассоциаций на словосочетание «Моё счастье» с обработкой по методике П. Вёржеса (для респондентов-студентов). Методика предназначена для диагностики содержания и структуры личностных представлений о счастье у респондентов-студентов;
- 5) Метод свободных ассоциаций на словосочетание «Счастье моего ребенка» с обработкой данных по методике П. Вёржеса (для респондентов-родителей студентов). Методика предназначена для диагностики содержания и структуры личностных представлений о счастье взрослых детей у родителей студентов;

б) Опросник терминальных ценностей «оТеЦ» И. Г. Сенина для диагностики ценностных ориентаций и значимых жизненных сфер у респондентов-студентов.

Новизна научной работы заключается в том, что в ней впервые были выявлены: 1) структура родительских представлений о счастье взрослых детей; 2) различия в структуре и содержании социальных представлений о счастье у родителей и взрослых детей; 3) ценности и сферы жизни степень значимости которых статически достоверно взаимосвязана с выраженностью оценки собственной жизни как благополучной; 4) параметры субъективного благополучия, которые статистически достоверно взаимосвязаны с выраженностью оптимизма.

Часть результатов диссертационного исследования была представлена на конференциях:

- XIII научно-практическая конференция молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (17 февраля 2023 года, Саратов);
- XXX Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов» (10-21 апреля 2023 года, Москва);
- VIII Международная научно-практическая конференция «Педагогика и психология семьи» (19 мая 2023 г., Саратов);
- XIV научно-практическая конференция молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (16 февраля 2024 года, Саратов);
- XXXI Международная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов» (12-26 апреля 2024 года, Москва);

и в публикациях:

- Раскалиев Р.А., Жижина М.В. К вопросу об исследовании структуры представлений о счастье у представителей различных атрибутивных стилей// Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XIII ежегодной научно-практической конференции

молодых ученых факультета психологии (17 февраля 2023 г., Саратов) / Саратов: ИЦ «Наука», 2023. С. 177-182;

- Раскалиев Р.А., Жижина М.В. Структура личностных представлений о счастье у представителей различных атрибутивных стилей // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2023» / Отв. ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов, Е.И. Зимакова. [Электронный ресурс] – М.: МАКС Пресс, 2023. ISBN 978-5-317-06952-0.

- Раскалиев Р. А. Жижина М. В. // Факторы счастья в контексте социально-психологических исследований // Психологические ресурсы и риски современной семьи: Сборник материалов секции «Психология семьи» VIII Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология семьи» (19 мая 2023 г., Саратов) / Под ред. С. В. Фроловой. – Саратов: ИЦ «Наука», 2023. С. 35-43;

- Раскалиев Р.А., Жижина М.В. К разработке тренинговой программы «Эверест счастья» // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XIV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (16 февраля 2024 г., Саратов) / Саратов: ИЦ «Наука», 2024. С. 42-46.

Структура магистерской диссертации построена в соответствии с логикой исследования и включает в себя: введение, две главы (теоретическую и практическую), выводы по главам, заключение, список использованной литературы из 80 источников и приложения.

Основное содержание работы

В **первой главе** – «Теоретико-методологические основания изучения субъективного благополучия личности» проводится анализ различных теорий, касающихся феномена субъективного благополучия личности. В психологической науке ведется большое количество исследований, касающиеся: изучения факторов субъективного благополучия личности,

изучения феноменов, отражающих различные аспекты благополучия: качество жизни, психологическое благополучие, эвдемония, настороженно-оборонительное благополучие, состояние потока и т.д.

На сегодняшний день нет общепризнанного, единого представления о феномене «субъективного благополучия», каждый исследователь раскрывает его исходя из собственных теоретических позиций. В диссертационном исследовании мы опирались на определения субъективного благополучия, данные отечественными психологами Д. А. Леонтьевым и Р. М. Шамионовым. По Д. А. Леонтьеву, субъективное благополучие – это: «субъективная шкала, обобщено оценивающая суммарный баланс положительных и отрицательных эмоций и когнитивных оценок жизни в целом, как она ощущается на данный момент жизни. Р. М. Шамионов характеризует субъективное благополучие как «эмоционально-оценочное отношение человека к своей жизни, своей личности, взаимоотношениям с другими и процессами, имеющими важное для него значение, с точки зрения усвоенных нормативно-ценностных и смысловых представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде, выражающееся в удовлетворенности ею, ощущении счастья».

Достижение субъективного благополучия способствует самореализации и самоактуализации личности, так как субъективно благополучие выполняет ряд важных функций: регулятивную, поведенческую, когнитивную и развивающую.

Исследователи по-разному определяют необходимый набор факторов, способствующих достижению субъективного благополучия, однако чаще всего ими выступают: увлеченность деятельностью, осмысленность жизни, наличие социальных контактов, отношения в родительской семье, особенности мышления. В нашей работе мы сделали предположение, что основными факторами благополучия могут выступать: эмоционально-личностное общение, любовь, атрибутивный стиль мышления, отношения в родительской семье. Не овладев компетенциями в любви, личность не способна конструировать жизненные смыслы, ведь базисом

смыслопорождения является прежде всего любовь к жизни. Без развития коммуникативной компетентности, личность не способна налаживать необходимые для неё как социального существа личные и профессиональные взаимоотношения. Не овладев навыками позитивного мышления, личность не способна выстраивать созидательную траекторию собственной жизни. Детско-родительские отношения выступают образцом для построения взаимоотношений взрослеющей личности с окружающим её обществом, а также выступает фундаментом для обретения личностью своей аутентичности через самопринятие и самопознание.

Во **второй главе** - «Экспериментальное изучение возможностей повышения субъективного благополучия личности с помощью тренинга коммуникативной компетентности с учетом атрибутивных стилей» представлены описание: этапов исследования; используемых для проверки гипотез, методов и методик; программы авторского тренинга «Формирование коммуникативной компетентности при учете атрибутивных стилей личности», разработанного для повышения субъективного благополучия личности; выводов о достоверности гипотез исследования.

Настоящее исследование проводилось с октября 2022 по февраль 2024 года среди студентов Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского и Саратовского государственного медицинского университета им. В. И. Разумовского.

В исследовании структуры представлений о счастье, параметров субъективного благополучия, атрибутивных стилей, оценки своей жизни как благополучной участвовало 379 человек из них 299 женщин (79 %) и 80 мужчин (21 %). Возраст испытуемых от 14 до 53 лет ($M=22,1$). В формирующем эксперименте, проводимом в формате тренинга коммуникативной компетентности при учете атрибутивных стилей личности, контрольная группа составляла 6 человек, экспериментальная группа составляла то же количество.

В качестве статистических методов обработки данных мы использовали: методику П. Вержеса, применяемую к ассоциациям респондентов-студентов и респондентов-родителей, корреляционный анализ тау- ν Кендалла, критерий t - Стьюдента для зависимых выборок (для сравнения показателей выраженности благополучия до и после проведения тренинга на выборке студентов) и t- Стьюдента для независимых выборок (для сравнения контрольной и экспериментальной групп студентов).

На первом этапе была подтверждена **первая основная гипотеза** о статистически значимых различиях в содержании и структуре социальных представлений о счастье у взрослых детей и их родителей с помощью прототипического анализа П. Вёржеса. Было выявлено, что структура социальных представлений о собственном счастье у студентов включает в себя: отдых, психологическую стабильность и хорошее окружение. Периферическая система социальных представлений о счастье собственных детей у матерей включает в себя: семейную жизнь, достижения и материальную обеспеченность.

Подтвердилась **первая дополнительная гипотеза** о наличии статистически значимой связи между степенью выраженности оптимизма и такими параметрами субъективного благополучия как гедонистическое благополучие, экзистенциально-деятельностное благополучие и эго-благополучие.

Подтвердилась **вторая дополнительная гипотеза** о значимости реализации в сфере обучения и образования для оценки студентами собственной жизни как благополучной. Нами была обнаружена статистически значимая положительная взаимосвязь между показателем значимости жизненной сферы обучения и образования и показателем выраженности ощущения счастья.

И, наконец, подтвердилась **вторая основная гипотеза** исследования о том, что формирование коммуникативной компетентности при учете факторов благополучия и атрибутивного стиля личности способствует повышению

субъективного благополучия личности. Нами был разработан и апробирован тренинг «Формирование коммуникативной компетентности при учете атрибутивных стилей личности».

Цель тренинга состоит в повышении и поддержании уровня субъективного благополучия у участников тренинга через развитие коммуникативной компетентности в любви, эмоционально-личностном общении, деловом общении, детско-родительских отношениях с опорой на параметры атрибутивного стиля личности.

Реализация данной цели связана, прежде всего, с двумя стратегическими задачами. Первая **теоретическая задача** состоит в формировании у участников тренинга представлений о ценностях: ведения внутреннего диалога с самим собой через самопринятие; эмоционально-личностного общения; делового общения; детско-родительских отношений и любви в достижении субъективного благополучия. Вторая **практическая задача** заключается в усвоении участниками тренинга психотехник коммуникативной компетентности, применяемых с опорой на параметры атрибутивных стилей и способствующих повышению уровня субъективного благополучия личности.

Частными задачами тренинга являются:

1. формирование у участников тренинга представлений о содержании понятий: уверенность в себе, любовь, личностное и деловое общение.
2. формирование у участников тренинга компетенций по управлению своими психоэмоциональными состояниями путем применения техник эмоциональной саморегуляции в ситуации общения.
3. формирование у участников тренинга компетенций, необходимых для самопринятия и самопознания исходя из сильных сторон личности.

В программу тренинга коммуникативной компетентности при учете атрибутивных стилей личности вошли пять занятий средняя продолжительность которых составляет 2 часа. Кратко опишем содержание занятий и охарактеризуем направленность основных упражнений в каждом из них.

Первое занятие под названием «Самопознание как вектор, указывающий направление к уверенности в себе» направлено на развитие способности вести внутренний диалог с самим собой. Без осознания собственной ролевой позиции и жизненной миссии невозможно выстраивать эффективную коммуникацию с целью достижения факторов субъективного благополучия. В первом занятии основными упражнениями являются: «Мой образ» и «Кто Я?».

В упражнении «Мой образ» участники тренинга с помощью работы с образом представления неизвестного существа на неизвестной планете учатся находить собственные жизненные цели. С помощью метафоры легче постигаются жизненные цели личности, так как бессознательная часть психики не стремится применять защиты.

Упражнение «Кто Я?» включает в себя внутреннюю работу посредством ведения диалога с самим собой. Участник задает сам себе вопрос «Кто Я?» и пишет на него ответы. Ответы оцениваются по параметрам атрибуции: широта интерпретации (сколько ролей содержит моё Я), время интерпретации (как распределены мои роли во времени), локус интерпретации (кем определены мои роли). Исходя из перечисленных параметров личность учится осознавать, чего именно она хочет для себя в жизни.

Второе занятие под названием «Верю в себя всем проблемам вопреки!» направлено на развитие уверенности в себе через осознание ценности внутренних причин, повлекших достижение частных целей. Непонимание собственных целей, жизнь по инерции, приводит к потере целостности личности и низкой самооценке. Во втором занятии основными упражнениями являются: «Мотивы достижения текущих целей» и «Прощение и благодарность». Работа в этих упражнениях осуществляется через внутренний диалог с самим собой.

В упражнении «Мотивы достижения текущих целей» участники тренинга учатся осознавать следующие параметры атрибуции:

1. результаты воплощения целей в жизнь;

2. причины, повлекшие достижение именно таких целей;
3. способы достижения целей;
4. причины в выборе способов достижения цели;
5. ресурсы, способствующие воплощению целей в жизнь;
6. временной параметр в достижении целей;
7. факторы, которые могут препятствовать достижению целей;
8. надежда или локус контроля в достижении целей.

В упражнении «Прощение и благодарность» участники формируют у себя способность прощать. Через прощение человек достигает зрелости в оценках своей личности, личности других людей, ситуаций в целом. Через метафору сцены участник тренинга учится прощать своих обидчиков. Умение прощать недоброжелателей помогает занимать зрелую позицию в межличностной коммуникации.

Третье занятие под названием «Общение как выражение себя через ценность другого» направлено на развитие способности понимать потребности и желания партнера по общению для достижения ситуации эмоционально-личностного общения. В третьем занятии основными упражнениями являются: «Зачем мне знать то, что они хотят» и «Взрослый, Родитель, Дитя». Работа в этих упражнениях осуществляется через полилог между участниками тренинга.

В упражнении «Зачем мне знать то, что они хотят» участники тренинга учатся осознавать потребности партнера по общению и соотносить собственные потребности и потребности собеседника в таблице «Мои потребности в общении» и «Потребности моего собеседника в общении». Для того, чтобы понимать какие потребности захватывают внимание собеседника, участники тренинга ориентируются на пирамиду потребностей А. Маслоу и на принцип, лежащий в построении данной пирамиды: если мы хотим, чтобы человек думал об удовлетворении потребностей вышележащего уровня, следует обеспечить ему удовлетворение потребностей, лежащих в основании пирамиды.

Упражнение «Взрослый, Родитель, Дитя» направлено на развитие способности улавливать занимаемую собеседником ролевую позицию в общении через транзактный анализ Э. Бёрна. Участники тренинга с помощью психодраматического разыгрывания ролей учатся примерять на себя разные ролевые позиции: деструктивные (капризный ребенок, критикующий родитель) и конструктивные (спонтанный ребенок, заботливый родитель, взрослый). Артистизм участников при разыгрывании ролей приветствуется и поощряется, участникам рекомендуется вживаться в роль. Понимание ролей, занимаемых собеседником, способствует развитию социальной эмпатии в ситуации эмоционально-личностного общения.

Четвертое занятие под названием «Коммуникативная компетентность в деловом взаимодействии» направлено на развитие способности адекватно понимать смысл речи собеседника и активно стимулировать его к общению. Отработка данных техник осуществляется в формате полилога, осуществляемого последовательно по часовой стрелке. В четвертом занятии основными упражнениями являются: «Пум-пум-пум» и «Детектив».

Упражнение «Пум-пум-пум» направлено на отработку техник, связанных с умением говорить. В данном упражнении участники тренинга учатся задавать собеседнику открытые, закрытые и альтернативные вопросы для того, чтобы узнать, что он загадал для отгадывания. Участникам запрещено задавать лишь один вопрос: «Скажи, что ты загадал?».

Упражнение «Детектив» направлено на отработку техник, связанных с умением слушать и понимать. В данном упражнении участники тренинга учатся вербализировать речь собеседника применяя техники повторения, перефразирования и интерпретации при сочинении коллективного детектива.

Пятое занятие под названием «Любовь, скажи, что ты такое?» направлено на развитие способности дарить свою любовь в романтических и детско-родительских отношениях. Упражнения данного занятия направлены на осознание причин неадекватной привязанности и формирование здоровых

типов романтических и детско-родительских отношений. Работа в этих упражнениях осуществляется через внутренний диалог с самим собой и интерперсональную психодраму. В пятом занятии основными упражнениями являются: «Квадраты любви» и «Подарим любовь нашим детям».

Упражнение «Квадраты любви» направлено на формирование способности конструктивно разрешать конфликты в романтических отношениях обращаясь к параметрам атрибуции: субъективным причинам конфликта по мнению меня и романтического партнёра, локусу ресурсов в разрешении конфликта между романтическими партнёрами, уязвимым сторонам личности романтических партнёров, длительности разрешения конфликта по мнению меня и моего романтического партнёра.

Упражнение «Подарим любовь нашим детям» направлено на формирование способности дарить адекватную любовь собственным детям, не обделяя в случае многодетных семей ни одного из детей в любви. Участники, на подготовленных к обсуждению кейсах, стараются понять, как следует действовать в представленных в тексте конфликтных ситуациях между родителями и их маленькими детьми.

Результаты диагностики тренинговой группы до и после проведения тренинга по критерию t-Стьюдента показали, что выраженность параметра субъективного благополучия - социально-нормативного благополучия статистически достоверно повысился у участников после прохождения всей программы тренинга.

Заключение

Поиск факторов субъективного благополучия и создание психотерапевтических технологий, учитывающих эти факторы, способствует самоактуализации личности. Коммуникативная компетентность личности является эффективным инструментом достижения, разделяемых всеми людьми, компонентов благополучия:

1. здоровые романтические отношения, в которых царит взаимопонимание и поддержка друг друга;

2. здоровые детско-родительские отношения, в которых есть место здоровой привязанности и отсутствует гипопротекция и гиперпротекция;

3. успех в профессиональной деятельности, достигаемый за счет умения заинтересовать деловых партнеров - коллег по работе, вышестоящее начальство через формирование компетенций делового общения;

4. успех в эмоционально-личностном общении, критерием которого будет служить близкий круг друзей, в котором личность сможет стать чем-то большим чем замкнутая в самой себе система согласно одному из основополагающих принципов позитивной психологии – принципу экосензитивности и самотрансцендентности.