

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И
СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 51 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Николаева Юрия Владимировича

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,

доцент _____ М.А. Лученкова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,

доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Подростковый возраст период, сопряжен с рассогласованным поведением личности, стремительной сменой настроения, интересов, планов. Подростки проживают масштабные изменения в сферах личностного и психофизиологического становления нового Я, поэтому, модальность их отношения к себе и миру частотно находится в зоне бинарности эмоций.

Подростки склонны к социальному экспериментированию, их восприятие последствий собственных действий может быть нереалистична. В тоже время, они активно нацелены реализовывать свои устремления, подтверждать свою эффективность и значимость в групповых сообществах сверстников и значимых для них взрослых. Вне всякого сомнения, конструкт этих взаимодействий существенно влияет на статус психологического благополучия.

Резонность подобного утверждения напрямую связана с форматом взаимоотношений подростков с окружающими людьми. Их выраженная потребность в поиске путей самовыражения и малый социальный опыт, стимулирует формирование когнитивных искажений в картине мира. Наиболее частыми эффектами данного обстоятельства выступает выбор неконструктивных стратегий поведения, включения в ситуацию конфликтов, проживание негативных эмоциональных состояний, снижение общей удовлетворенности жизнью и потеря стабильности, психологического благополучия.

Следует отметить, что подростки, избирая стили поведения в конфликте, ориентируются на личный опыт, который может быть неэффективным. Поэтому, частота попадания в ситуацию ситуативных или затяжных конфликтных действий и, даже эскалация конфликта, достаточно распространена в подростковом возрасте.

В этой связи, углубленное изучение связи психологического благополучия и стиля поведения в конфликте у подростков выступает

актуально проблемой для исследователей. Этими основаниями вызван интерес к заявленной теме исследования.

Цель исследования: исследовать взаимосвязь психологического благополучия и стиля поведения в конфликте у подростков.

Объект исследования: психологическое благополучие и стиль поведения в конфликте у подростков.

Предмет исследования: особенности психологического благополучия и стиль поведения в конфликте у подростков.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь психологического благополучия и стиль поведения в конфликте у подростков.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ связи психологического благополучия и стиля поведения в конфликте у подростков в научной литературе.
2. Охарактеризовать феномены «психологическое благополучие», «конфликт», «стили поведения в конфликте», их виды, проявления и особенности.
3. Выявить возрастную специфику подросткового возраста.
4. Эмпирически доказать существование взаимосвязи психологического благополучия и стиль поведения в конфликте у подростков.
5. Разработать рекомендательную программу тренинга, ориентированного на развитие навыков эффективного выбора стратегий поведения в конфликте и гармонизации психологического самочувствия у подростков.

Методологическая база исследования:

- теории, освещающие сущность феномена «психологическое благополучие» личности: Р.М. Шамионова, И.А. Бердниковой, А.В. Ворониной, А.В. Серикова, И.А. Савченко, А.С. Саяпиной, К. Риффа, Р. Райан и Э. Деси, Э. Динера и др.;

- научные идеи, освещающие проблему конфликтности личности и выбора стратегий из ситуации противоборствующих взаимодействий: А.Я. Анцупова, Е.Н. Богданова, Л.С. Выготского, Б.С. Волкова, С.М. Емельянова, С.М. Игебаевой, А.С. Тетерюк, К. Томаса и Р. Килмана, К. Хорни, Э. Фромма, З. Фрейда и др.;

-научные идеи, освещающие проблему становления личности в подростковом возрасте: Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, И.Ю. Кулагиной, И.С. Кона, О.Б. Чесноковой, А.С. Шарова, Н.И. Шевандрина, О.В. Хухлаевой, Х. Ремшмидта и др.

Методы исследования:

Теоретический анализ научных источников; систематизация научной информации.

Обобщение и интерпретация полученных результатов.

III. Математические методы обработки данных (корреляционный анализ r-Спирмена).

Методики исследования:

✓ Методики исследования: «Шкала психологического благополучия Рифф» в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко;

✓ Тест Томаса-Килманна (в адаптации Н.В. Гришиной) на диагностику стилей поведения

Экспериментальная база исследования: Исследование осуществлялось в формате интернет-тестирования. Выборку составили 30 респондентов подростков в возрасте 13-14 лет. В ходе исследования учитывался закон о персональных данных.

Теоретическая и практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами в работе с подростками, имеющими проблемы выбора эффективных стратегий выхода из конфликтных ситуаций.

Структура бакалаврской работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ проблемы психологического благополучия и стиля поведения в конфликте. В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Психологическое благополучие исследователи трактуют, как состояние активного функционала личности, когда человек постигает баланса между желаемым и возможным, осуществляет поступательное движение к саморазвитию, самосовершенствованию, ощущает удовлетворение жизнью, ее качеством, владеет ресурсами управления трудностями и склонен иметь возможности для оптимизации жизненной ситуации.

2. Структура психологического благополучия включает:

эмоционально-аффективная составляющая, которая характеризуется доминантой позитивных эмоций, стимулирующих активность действия человека;

социальная составляющая, которая характеризуется степенью умений создавать диалоговые взаимоотношения с окружающими, проявлять доверие и принимать эмпатию окружающих;

ценностно-смысловая составляющая, которая характеризуется сознательным выбором жизненных ориентиров, собственной позиции в обществе, направления саморазвития и самосовершенствования.

3. Уровни психологического благополучия:

низкий уровень психологического благополучия характеризуется не удовлетворенностью жизнью, выраженным выбором неконструктивных стратегий достижения целей, сужением планом и перспектив, хронизацией проживания негативных эмоциональных состояний;

средний уровень психологического благополучия характеризуется достижением своеобразного «плато», которое маркирует достижение допустимого для личности состояния, связанного с реализацией желаемого, способностью осознавать ошибочные действия и своевременно ориентироваться на нивелирование их последствий;

высокий уровень психологического благополучия сопряжен с полноценной реализацией желаемых целей, ощущением субъективной удовлетворенности жизнью, проживанием устойчивых позитивных эмоций и состояния самоэффективности, социальной полезности и самооценности личности.

4. К негативным факторам автор относит следующие:

частота попадания в конфликтные ситуации, склонность к конфликтному поведению;

деструкции в эмоциональной сфере, сниженный эмоциональный интеллект, дефицит эмпатии личности;

хронизация негативных состояний: стресс, дистресс, общая выраженная тревожность личности;

деструкции в личностном профиле человека, а именно, наличие социально-психологических характеристик, которые снижают возможности диалогового, гармоничного взаимодействия с окружающими людьми, а также асоциальные направленности действия человека;

аддикции, зависимости человека (психологические, химические и др.), которые деструктурируют жизненный путь человека, снижают эффективность достижения желаемых целей.

5. К позитивным факторам, стимулирующим психологическое благополучие относят:

жизненный оптимизм человека, его склонность к позитивному мышлению, гармоничному взаимодействию;

навыки стрессоустойчивости и жизнестойкости человека;

умения находить ценность в бытийных моментах, наслаждаться данным жизнью;

отсутствие зависимостей.

6. Понятие «конфликт» (от лат. conflictus — столкновение) трактуется как актуальное, проживаемое личностью столкновение, противоборство интересов, целей, мнений и представлений, которое сопровождается проживанием негативных эмоциональных состояний, нарушает общую целостность структуры взаимоотношений между людьми.

7. К причинам конфликта исследователи относят следующие факторы:

противоречия между устремлениями членов конкретной группы, которые затрагивают мнения, позиции, интересы, важные для каждой личности; выраженные столкновения между конкретными личностями/группами, которые имеют непримиримый характер и сопряжены с накалом негативных проявлений; устойчивое транслирование негативное состояния окружающим, сопряженное с внутренним и внешним подкреплением деструктивных/негативных эмоций.

8. Основные виды конфликта: интрапсихический; межличностный; межгрупповой; межорганизационный.

9. Понятие «конфликтная ситуация», трактуется исследователями, как отсутствие соглашения в ситуации конфликта и использования разнообразных сред в ходе оправдания своей позиции.

10. Стили поведения в конфликте по Томасу-Килманну: конфронтация; приспособление; компромисс; уклонение; сотрудничества.

11. Параметры становления личности в подростковом возрасте: ведущая деятельность-интимно-личностное общение, поиск дружеской близости; основное психическое новообразование – Я-концепция, появление «чувства взрослости»; социальная ситуация - бурное психофизиологическое развитие, трансформация физического и личностного Я.

Во второй главе нашего исследования были выявлены и проанализированы взаимосвязи психологического благополучия и стиля

поведения в конфликте подростков.

Эксперимент проводился в формате интернет-тестирования. Выборку составили 30 респондентов подростков в возрасте 13-14 лет. В ходе исследования учитывался закон о персональных

Были использованы следующие методики: «Шкала психологического благополучия Рифф» в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко; Тест Томаса-Килманна (в адаптации Н.В. Гришиной) на диагностику стилей поведения в конфликте.

По результатам первой методики мы установили, что шкала «Позитивное отношение к другим» чаще всего находится на среднем уровне, т.е. респонденты не могут справляться с негативными эмоциями по отношению к другим и поэтому не ко всем людям они относятся позитивно (67%). Низкий уровень проявился у 4 респондентов – 13%, и высокий уровень у 6 человек – 20%. По шкале «Автономия» 57% подростков транслируют средний уровень (17 человек), высокий уровень проявился у 30% (9 человек) и низкий уровень у 13% (4 человека). Т.е. подростки еще не умеют проявлять независимость суждений, их мнение зависит от мнения авторитетных для них людей и поэтому чаще подростки склонные придерживаться зависимых суждений, чем независимых в сложных ситуациях. Т.е. не все подростки могут брать ответственность на себя и решать проблему исходя из внутренних побудителей, которые важны для подростка на данный момент. По шкале «Управление средой» у подростков также проявляется средний уровень – 57% (17 человек), низкий уровень выражен у 27% (8 человек), и 16 % (5 человек) имеют высокий уровень. Т.е. чаще всего подростки не всегда справляются с решением конфликтных или сложных ситуаций и поэтому не могут конструктивно управлять возникшими трудностями. Немало подростков относятся к низкому уровню, что говорит о том, что стрессовые ситуации для подростков являются как потрясение и их ментальное здоровье может находиться под угрозой. Лишь малая часть подростков могут управлять средой и справляться с сложными ситуациями.

По шкале «Личностный рост» и «Цели в жизни» у подростков также преобладает средний уровень 68% (20 человек), низкий и высокий уровень находится в пределах 16% (по 5 человек каждого уровня). Т.е. подростки стремятся к личностному росту, ставят перед собой цели для совершенствования себя, но в силу своих внутренних противоречий не во всех случаях хватает мотивации постоянно работать над собой и самосовершенствоваться. Очень мало подростков, которые не стремятся к своему личностному развитию и планированию своей жизни (но, они есть!), и мало подростков, которые постоянно работают над собой и самосовершенствуются, четко видят свои цели и пути их достижения. По шкале «Самопринятие» также преобладает средний уровень – 70% (21 человек), высокий уровень у 16% (5 человек) и низкий уровень у 13% (4 человека).

В целом психологическое благополучие находится у подростков на среднем уровне – 68% (20 человек), 19% на высоком уровне (6 человек), 13% (4 человека) на низком уровне.

Далее мы проанализировали, какими способами поведения подростки пользуются в конфликтных ситуациях. С помощью методики Томаса-Килманна (в адаптации Н.В. Гришиной) установим стили поведения в конфликте.

Так, стиль «Сотрудничество» проявился у 23% (7 подростков), такие подростки стараются находить оптимальные пути взаимодействия с окружающими. Стиль «Избегание» транслируют 20% (6 подростков), они стараются уйти от конфликта, и оставляют незавершенными конфликтные отношения. Стиль «Компромисс» проявился у 20% (6 подростков), такие подростки стремятся находить общие пути решения и решать поставленные задачи общими усилиями. Стиль «Приспособление» выражен у 17% (5 подростков), такие респонденты не высказывают свою точку зрения в конфликтной ситуации, стараются придерживаться общего мнения и не идти вопреки всем. Стиль «Соревнование» проявился у 20% (6 подростков), такие

подростки стремятся к успеху, большим достижениям и стараются быть первыми во всем, поэтому дух соревнования присутствует в их способах поведения в любых ситуациях.

Были установлены следующие взаимосвязи:

- чем выше уровень по шкале «Позитивное отношение к другим», тем чаще используется стиль «Компромисс». Такие подростки учитывают мнение собеседника, так как уважительно относятся к нему и стараются найти выгодные условия для каждого, чтобы все ушло с результатом.

- чем выше уровень по шкале «Управление средой», тем чаще преобладает стиль поведения «Соперничество». Подростки, которые стремятся к лидерским позициям, стараются контролировать различные события и управлять ими, стремятся к первенству в любых ситуациях. Такая позиция помогает развиваться и совершенствоваться, главное, чтобы подростки не относились потребительски к окружающим людям и считались с чужим мнением.

- чем выше уровень по шкале «Личностный рост», тем чаще преобладает стиль поведения «Сотрудничество». Стремление развиваться, приобретать новые знания, навыки приводит к тому, что подростки сотрудничают с окружающими, перенимают у них опыт, ищут совместные решения в трудных ситуациях и тем самым становятся взрослее и мудрее.

- чем выше уровень по шкале «Самопринятие», тем реже проявляется стиль поведения «Избегание». Когда внутренний подросток испытывает негативные чувства в отношении себя и своей жизни у него не хватает ресурсов находить верные решения в конфликтных ситуациях, поэтому такие подростки чаще уходят от решения проблем, не завершают начатые дела и поэтому не получают желаемого результата. А это способствует снижению самооценки и тем самым влияет на самопринятие в целом.

Таким образом, можно отметить, что респонденты, которые проявляют стремление к личностному росту, позитивно настроены на окружающих, используют в своем поведении конструктивные стили.

Мы установили, что уровень психологического благополучия взаимосвязан с стилем поведения в конфликте. На этой основе нами была разработана рекомендательная психологическая программа тренинга, для того, чтобы подростки совершенствовали свой внутренний мир и учились конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Рекомендательная программа психологического тренинга, ориентированная на развитие навыков конструктивного поведения, гармонизации самооценки у подростков.

Цель: формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях и повышения уровня психологического благополучия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами было проведено теоретическое и эмпирическое исследование по проблеме взаимосвязи психологического благополучия и стиля поведения в конфликте в подростковом возрасте.

Теоретический анализ позволил сделать выводы:

1. Психологическое благополучие исследователи трактуют, как состояние активного функционала личности, когда человек постигает баланса между желаемым и возможным, осуществляет поступательное движение к саморазвитию, самосовершенствованию, ощущает удовлетворение жизнью, ее качеством, владеет ресурсами управления трудностями и склонен иметь возможности для оптимизации жизненной ситуации.

2. К причинам конфликта исследователи относят следующие факторы: противоречия между устремлениями членов конкретной группы, которые затрагивают мнения, позиции, интересы, важные для каждой личности;

выраженные столкновения между конкретными личностями/группами, которые имеют непримиримый характер и сопряжены с накалом негативных проявлений;

устойчивое транслирование негативное состояния окружающим, сопряженное с внутренним и внешним подкреплением деструктивных/негативных эмоций.

Параметры становления личности в подростковом возрасте: ведущая деятельность-интимно-личностное общение, поиск дружеской близости; основное психическое новообразование – Я-концепция, появление «чувства взрослости»; социальная ситуация - бурное психофизиологическое развитие, трансформация физического и личностного Я.

На основе теоретических выводов, мы провели эмпирическое исследование, где было установлено, что показатель психологического благополучия, выражающийся в таких компонентах, как автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие находится на среднем уровне. Также, было определено, что у респондентов нет часто встречающегося стиля поведения в конфликте, им присуще все стили поведения в конфликте.

На основе полученных данных был проведен корреляционный анализ, который установил следующие взаимосвязи: чем выше уровень по шкале «Позитивное отношение к другим», тем чаще используется стиль «Компромисс»; чем выше уровень по шкале «Управление средой», тем чаще преобладает стиль поведения «Соперничество»; чем выше уровень по шкале «Личностный рост», тем чаще преобладает стиль поведения «Сотрудничество»; чем выше уровень по шкале «Самопринятие», тем реже проявляется стиль поведения «Избегание».

Результаты эмпирического исследования позволили разработать рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированную на развитие навыков конструктивного поведения, гармонизации самооценки у подростков.

Таким образом, поставленная цель в бакалаврской работе достигнута, задачи решены.