

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

**Тренинговая программа конструктивного поведения в конфликтной
ситуации**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 2 курса 264 группы

направления
(специальности) 37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Зарудней Татьяны Сергеевны
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 2026

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время тема конструктивного поведения в конфликтных ситуациях является актуальной и привлекает значительное внимание исследователей. До сих пор остается много вопросов относительно эффективности и результативности разработанных многочисленных программ, тренингов развития конструктивного поведения и эффективного разрешения конфликта. В современном мире существуют противоречия между социальной напряженностью в обществе и социальными запросами на средства, технологии разрешения конфликтов и недостаточной изученностью специфики конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Настоящая работа рассматривает способы конструктивного поведения как предпочтительную стратегию для разрешения конфликтов с помощью соответствующих психодиагностических инструментов. Такие психодиагностические инструменты, в свою очередь, отвечают актуальным запросам настоящего времени, акцентируя внимание на формировании конструктивных способов реагирования в конфликтных ситуациях.

Цель данного исследования заключается в разработке и апробации программы тренинга развития конструктивного поведения в ситуации межличностного конфликта.

Объект – личностные способности конструктивного поведения в конфликте, эмоциональной экологичности личности, приверженности семейным ценностям, совладающего поведения.

Предмет – динамика показателей конструктивности поведения в ситуации межличностного конфликта, и сопряженных с ними показателей эмоциональной экологичности личности и приверженности семейным ценностям в процессе прохождения программы тренинга развития конструктивного поведения в конфликте.

Задачи исследования:

- 1) анализ теоретических подходов к рассмотрению межличностных конфликтов в психологической науке;

- 2) рассмотрение понятия конструктивного поведения в ситуации межличностного конфликта, анализ его основных свойств;
- 3) выявление роли приверженности семейным ценностям, совладающего поведения и эмоциональной экологичности личности в конструктивном поведении в конфликте;
- 4) разработка и апробация программы тренинга конструктивного поведения в ситуации конфликта;
- 5) экспериментальное изучение влияния тренинга конструктивного поведения на приверженность семейным ценностям, копинг-стратегии и эмоциональную экологичность личности;
- 6) интерпретация полученных результатов и формулирование выводов.

Общая гипотеза исследования: тренинг конструктивного поведения в ситуации межличностного конфликта способствует развитию конструктивности в конфликте, приверженности семейным ценностям и эмоциональной экологичности личности.

Методы исследования включают в себя тестирование и методы математико-статистической обработки данных. Психологическое тестирование было представлено следующими методиками, выведенными на слайд:

1. «Тест эмоциональной экологичности личности» (С.В. Фролова, Л.И. Зайцева, А.Г. Мирошниченко).
2. Опросник «Приверженность семейным ценностям» (С.В. Фролова).
3. Опросник конструктивности поведения в конфликтной ситуации (С.В. Фролова).
4. Методика «Копинг-тест» (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Для обработки результатов исследования была использована статистическая программа JASP 0.18.3.0 (критерий Шапиро-Уилка, t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок).

Выпускная квалификационная работа магистра представлена содержанием, введением, теоретической и эмпирической главами, заключением и списком литературы.

В ходе написания теоретического исследования были проанализированы труды отечественных и зарубежных учёных, посвящённые вопросам конфликта и конструктивного поведения в конфликте, семейных ценностей, совладающего поведения, эмоциональной экологичности личности, психотехнологии групповой работы (Фролова С.В., Гришина Н.В., Вачков И. В., Макшанов С. И., Левин К., Лазарус Р., Кочюнас Р., Рудестам К., Анцупов А. Я. и т.д.).

Работа основана на системном подходе к исследованию психологических явлений. Также в процессе исследования применялись методы анализа и синтеза, научной абстракции, дедукции и индукции, сравнения и сопоставления.

Научная новизна магистерской диссертации состоит в уникальности, разрабатываемой в рамках исследования программы психологического тренинга. Разработка и проведение тренинга конструктивного поведения в ситуациях межличностного конфликта служит развитию теоретико-методологических положений, рассматриваемых в данной работе.

Результаты данного исследования были частично апробированы в следующих статьях Зарудней Т.С.: «Сопоставление конструктивного поведения со способами регулирования взаимоотношений в конфликтной ситуации» в сборнике материалов XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (21 февраля 2025 г., Саратов); «Роль приверженности семейным ценностям и стратегий совладания в формировании конструктивного поведения в ситуации межличностного конфликта» в сборнике материалов XVI ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент» (19-20 февраля 2026 г., Саратов) (принята к публикации).

Основное содержание работы

Во введении к работе обозначаются актуальность, цель, объект, предмет, задачи, теоретическая основа исследования, научная новизна и гипотезы исследования.

В первой главе в результате проведенного теоретического исследования были описаны такие понятия, как конфликт, конструктивное поведение в ситуации межличностного конфликта, выявление роли приверженности семейным ценностям, совладающего поведения и эмоциональной экологичности личности в конструктивном поведении в конфликте.

Теоретический анализ рассматриваемых понятий даёт основу для подбора и разработки методологического инструментария, который будет использоваться в ходе практической части исследования.

Во второй главе разработан и апробирован тренинг конструктивного поведения в конфликтной ситуации. В работе представлена программа тренинга, состоящего из трех занятий. Для выявления роли тренинга в решении задач личностного развития выборка была поделена на две группы –

контрольную (14 человек) и экспериментальную (15 человек), каждая из которых проходила процедуру входного и выходного контроля с использованием комплекса представленных методик. Результаты анализа различий с применением t-критерия Стьюдента показали, что в экспериментальной группе, в которой проводился тренинг конструктивного поведения в конфликтной ситуации, наблюдался рост приверженности семейным ценностям на уровне социального института семьи и нуклеарной семьи, улучшение показателей эмоциональной экологичности личности, в частности – экологичной нейтрализации негативных эмоций другого человека. В то же время, в контрольной группе, в которой тренинг не проводился, наблюдалась тенденция к ухудшению совладающего поведения в стрессовых ситуациях. До проведения тренинга группы не отличались между собой, однако при повторных замерах экспериментальная группа стала отличаться от контрольной повышением показателей ауто-, экстеро- и системного конструктивного поведения, приверженности семейным ценностям и эмоциональной экологичности личности, в частности – экологичной нейтрализации негативных эмоций другого человека.

Выводы по результатам эмпирического исследования

Проведённое эмпирическое исследование с использованием метода формирующего эксперимента позволяет сделать вывод о том, что выдвинутые нами гипотезы полностью подтвердились.

1. Разработанный тренинг конструктивного поведения в ситуации межличностного конфликта способствует оптимизации всех видов конструктивности.

2. В результате прохождения тренинга конструктивного поведения в конфликте у участников возросла приверженность семейным ценностям на уровне социального института семьи и нуклеарной семьи, что может свидетельствовать о том, что совершенствование навыков урегулирования конфликтов способствует росту сознательного стремления к улучшению

взаимоотношений с субъектами, представляющими другую сторону конфликта, которыми, в том числе, могут быть члены семьи и семья как социальная группа.

3. Улучшение показателей эмоциональной экологичности личности, в частности – экологичной нейтрализации негативных эмоций другого человека, позволяет предположить, что участники тренинга приобрели навыки, позволяющие не только отстраивать свое поведение в сторону повышения конструктивности, но и помогать другой стороне в конфликте снижать выраженность негативных эмоций, способствующих личностно-оценочному поведению в конфликте.

Отдельно стоит отметить тот факт, что у участников исследования, не проходивших тренинг конструктивного поведения в конфликте, наблюдается тенденция к ухудшению совладающего поведения в стрессовых ситуациях, что может объясняться постоянным увеличением стрессовых ситуаций и повышению конфликтности в обществе, и навыки конструктивного поведения могут играть решающую роль в профилактике данных негативных тенденций.

Заключение

В заключении представленной работы можно сделать вывод о том, что были достигнуты поставленные задачи. В частности, проведен анализ теоретических подходов к рассмотрению межличностных конфликтов в психологической науке, рассмотрено понятие конструктивного поведения в ситуации межличностного конфликта и проанализированы его основные свойства, выявлена роль приверженности семейным ценностям, совладающего поведения и эмоциональной экологичности личности в конструктивном поведении в конфликте; разработана и апробирована программа тренинга конструктивного поведения в ситуации конфликта, проведено экспериментальное исследование влияния тренинга конструктивного поведения на приверженность семейным ценностям, копинг-стратегии и эмоциональную экологичность личности, проинтерпретированы полученные результаты и сформулированы выводы. Полученные в ходе теоретического исследования результаты нашли своё отражение в результатах, описанных в эмпирической части диссертации.

В теоретической части исследования мы рассмотрели понятие конструктивного поведения в ситуации межличностного конфликта и связанные с ним явления: эмоциональную экологичность личности, приверженность семейным ценностям и копинг-стратегии. Каждое из данных явлений вносит свой вклад в формирование конструктивного поведения, в связи с чем в эмпирическом исследовании рассматривается изменение их выраженности в связи с прохождением тренинга. Также мы рассмотрели принципы построения тренинговых программ и обозначили основные этапы проведения групповых занятий.

В эмпирической части исследования нами была разработана и апробирована программа тренинга конструктивного поведения в ситуации межличностного конфликта. Выборку составили 29 испытуемых, среди которых – 25 испытуемых женского пола и 4 – мужского. Выборка была разделена на контрольную группу, в которой не проводился тренинг, и экспериментальную, в которой тренинг был проведен. Результаты продемонстрировали, что тренинг конструктивного поведения в ситуации межличностного конфликта оказал положительное влияние на формирование всех видов конструктивности поведения, а также способствовал повышению уровня приверженности ценностям социального института семьи в целом и нуклеарной семьи в частности, улучшению способности к экологичной нейтрализации эмоций других людей. Примечательно, что в контрольной группе, не принимавшей участие в тренинге, наблюдается тенденция к снижению способности к совладанию с трудными жизненными ситуациями.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применения тренинга конструктивного поведения в ситуации межличностного конфликта в качестве инструмента психологической помощи и личностного развития, который может быть широко использован в различных видах психологической практики.

К ограничениям исследования можно отнести небольшой объем выборки (29 человек) и неравное соотношение мужчин и женщин в общей численности выборки (25 женщин и 4 мужчины).

Перспективы данного исследования состоят в апробации разработанной программы тренинга конструктивного поведения в конфликте на других выборках, что будет способствовать подтверждению его эффективности как программы психологической помощи и развития личностных навыков.

