

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 СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СТРАТЕГИЙ
ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ
У СТАРШЕКЛАССНИКОВ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 51 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Балдина Вячеслава Игоревича

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ И.А. Федотова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе на человека часто воздействуют различные стрессоры, то есть факторы, которые оказывают сильное негативное влияние на умственную деятельность индивида. Во многих случаях вероятность такого негативного эффекта усиливается именно в конфликтных ситуациях. Во время конфликта участники часто испытывают острые эмоциональные переживания. Именно в конфликте наиболее ярко выражен уровень стрессоустойчивости человека к определенным стрессорам.

В настоящее время проблема сопротивляемости организма стрессу и, так называемая стрессоустойчивость в деятельности человека становится все более актуальной.

Проблемой стресса и стрессоустойчивости занимались как зарубежные (Р. Лазарус, Г. Селье), так и отечественные (Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Н. И. Вебер, Р. М. Грановская, И. А. Джидарьян, О. А. Карабанова, Т. Л. Крюкова, Л. А. Китаев-Смык, А. Е. Личко, О. В. Лозгачева, А. Б. Леонова, В. В. Собольников и другие) ученые.

Современные условия жизни влекут за собой возрастание числа стрессовых ситуаций, которые оказывают сильное негативное влияние на человеческую психику.

Как правило, человеческий организм подвергается наибольшим перегрузкам такого типа в конфликтных ситуациях. Вероятность воздействия негативных последствий возрастает именно в конфликтных ситуациях. Во время межличностного конфликта участники часто испытывают острые негативные эмоциональные переживания. Именно во время конфликта наиболее ярко проявляется уровень стрессоустойчивости индивида к различным внешним и внутренним стрессорам.

Исследованиями конфликта занимаются К. Левин, А. Я. Анцупов, А. И. Шпилов, Н. У. Заиченко, Н. В. Гришина и др.

Конфликты происходят в жизни человека почти каждый день, иногда по несколько раз в день. Часто во время конфликта в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях двух или более людей или

групп людей участники конфликтной ситуации испытывают острые негативные эмоциональные переживания. Любые организационные различия, противоречивые ситуации, личные отношения между предприятиями и частными лицами часто порождают конфликтные ситуации на ровном месте. Они сопровождаются субъективно тяжелыми психологическими переживаниями.

Однако современная социальная психология и наука о конфликте рассматривают конфликт не только негативно, но и позитивно: как способ развития организации, группы и индивида, выделяя положительные аспекты, связанные с развитием и субъективным пониманием в условиях нестабильности конфликтных ситуаций.

Проблема многих людей заключается в неспособности конструктивно конфликтовать на благо себе и другим людям. Но если вы научите человека не вызывать ненужных конфликтов своим поведением, избегать конфликтов со стороны окружающих, или трансформировать деструктивные конфликты в конструктивные, или если есть возможность погасить их с минимальными затратами энергии (словом, научите человека психологически правильному поведению в конфликтной ситуации), то все это будет способствовать общему развитию стрессоустойчивости, потому что человек, умеющий это, начинает чувствовать.

Современный школьник вступает в чрезвычайно сложный по своему содержанию и тенденциям социализации мир, что связано со скоростью и ритмом научно-технических преобразований, которые предъявляют новые потребности растущим людям; с перенасыщенностью информацией.

В этих условиях старшеклассники часто подвергаются воздействию различных стрессоров, таких как факторы, оказывающие сильное негативное влияние на умственную деятельность. Во многих случаях вероятность такого негативного эффекта усиливается именно в конфликтных ситуациях. Во время межличностного конфликта участники часто испытывают острые негативные эмоциональные переживания. Уровень стрессоустойчивости студентов к различным стрессорам наиболее ярко выражен в конфликтных ситуациях.

Актуальность темы обусловлена необходимостью изучения и анализа этой информации в современных условиях. Возрастные аспекты интенсивности, конфликтности и стресса в жизни старшеклассника в современных условиях увеличивают частоту возникновения стресса. В таких случаях важно развить у него стрессоустойчивость.

Несмотря на то, что проблема стрессоустойчивости и выбора стратегий преодоления конфликтных ситуаций широко освещена, вопрос о стрессоустойчивости по-прежнему актуален в конфликтных ситуациях среди старшеклассников в современных социальных, образовательных, психологических и воспитательно-воспитательных ситуациях. В данной статье предпринята попытка рассмотреть и изучить особенности стрессоустойчивости старшеклассников и стратегии преодоления конфликтных ситуаций у старшеклассников, поскольку этот вопрос является существенно важным и требует дальнейших систематических исследований.

Цель исследования: изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтных ситуаций у старшеклассников.

Объект исследования: стрессоустойчивость и стратегии выхода из конфликтных ситуаций.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтных ситуаций у старшеклассников.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у старшеклассников.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психологические подходы к изучению понятия стрессоустойчивости.
2. Охарактеризовать возрастные особенности старшего школьного возраста.
3. Рассмотреть понятие «конфликт», «конфликтные ситуации» и особенности протекания конфликта у старшеклассников.
4. Теоретически обосновать взаимосвязь стрессоустойчивости и страте-

гий выхода из конфликтных ситуаций у старшеклассников.

5. Подобрать диагностический инструментарий, с целью изучения проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации старшеклассников.

6. Эмпирически выявить взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у старшеклассников.

7. Разработать программу развития стрессоустойчивости в преодолении конфликтных ситуаций.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовались следующие **методы**:

I. Метод анализа и синтеза литературных источников.

II. Наблюдение, тестирование.

III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.

IV. Метод математической статистики Ч. Э. Спирмена.

Методики исследования:

1. Опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, в адаптации Н.В. Гришиной.

2. Методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Фетискин Н.П.).

3. «Тест на определение стрессоустойчивости личности» Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова (в адаптации Р. В. Куприяновым).

Методологическое и теоретическое обоснование:

– концепция стресса и стрессоустойчивости Р. Лазаруса, Г. Селье, Л. И. Анцыферовой, Р. М. Грановской, О. А. Карабановой, Л. А. Китаева-Смык, и др.

– концепция конфликта К. Левина, А.Я. Анцупова, А.И. Шпилова, Н.У. Заиченко, Н.В. Гришиной и др.

– концепция психологических особенностей старшеклассников Л. С. Выготского, Д. А. Леонтьева, Д. Б. Эльконина, И. С. Кон, И. Ю. Кулагиной и др.

Теоретическая значимость: представлен обобщенный анализ литера-

туры по проблеме взаимосвязи стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтных ситуаций у старшеклассников.

Практическая значимость: заключается в том, что педагоги-психологи общеобразовательных школ могут использовать результаты исследования для работы со старшеклассниками.

Экспериментальная база исследования: МОУ СОШ с. Пинеровка Балашовского района Саратовской области. В исследовании приняли участие 40 человек.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе нашего исследования сделан психолого-педагогический анализ понятий «стрессоустойчивость», «стратегии выхода из конфликтных ситуаций», рассмотрены возрастные особенности старшего школьного возраста и особенности протекания конфликта у старшеклассников.

Результаты проведенного нами анализа позволяют сделать некоторые частные выводы, представляющие интерес для нашего исследования в аспекте проблемы стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтных ситуаций у старшеклассников.

Опыт стрессоустойчивости Р. Лазаруса, Г. Селье, Л. И. Анцыферовой, Р. М. Грановской, О. А. Карабановой, Л. А. Китаева-Смык, и др. в изучении стресса и стрессоустойчивости; К. Левина, А.Я. Анцупова, А.И. Шипилова, Н.У. Заиченко, Н.В. Гришиной и др. в изучении конфликта; Л. С. Выготского, Д. А. Леонтьева, Д. Б. Эльконина, И. С. Кон, И. Ю. Кулагиной и др. в рассмотрении возрастной категории «старшеклассники», заслуживает внимания и помогает нам сделать соответствующие выводы о состоянии проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтных ситуаций у старшеклассников.

Анализируя понятие стрессоустойчивости мы раскрыли его сущность, определив его как эмоционально-волевое свойство личности, как интегральное, биполярное свойство. С одной стороны, переживания, эмоции, тревоги, стрессы, с другой – жесткий волевой контроль за переживанием.

Рассматривая возрастную категорию «старшеклассник» нами констатировано, что это пора выработки взглядов и убеждений, формирование мировоззрения. В данном возрасте имеют место весьма существенные качественные новообразования: формирование мировоззрения, самостоятельности; повышенная требовательность к моральному облику; формирование самооценки; стремление к самовоспитанию.

Конфликтное поведения старшеклассников представлено, как сложное, интегральное и многоуровневое образование, детерминированное многими и разными факторами, в том числе и разнохарактерными личностными особенностями участников конфликта.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтных ситуаций у старшеклассников.

Исследование проходило на базе МОУ СОШ с. Пинеровка Балашовского района Саратовской области. В исследовании приняли участие 21 старшеклассник.

Цель исследования: изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтных ситуаций у старшеклассников.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у старшеклассников.

Задачи исследования:

1. Подобрать диагностический инструментарий, с целью изучения проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации старшеклассников.

2. Эмпирически выявить взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у старшеклассников.

3. Разработать программу развития стрессоустойчивости в преодолении конфликтных ситуаций.

В процессе работы нами был определен **диагностический инструментарий исследования**:

1. Опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, в адаптации Н. В. Гришиной.

2. Методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Н. П. Фетискин).

3. «Тест на определение стрессоустойчивости личности» Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова (в адаптации Р. В. Куприяновым).

Исследование проходило в три этапа. На первом этапе оценивался ведущий стиль поведения в конфликтной ситуации студентов колледжа. Для этого им предлагалась методика К. Томаса – Р. Килманна. Она содержит 30 пар суждений, из каждой пары необходимо было выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для собственного поведения.

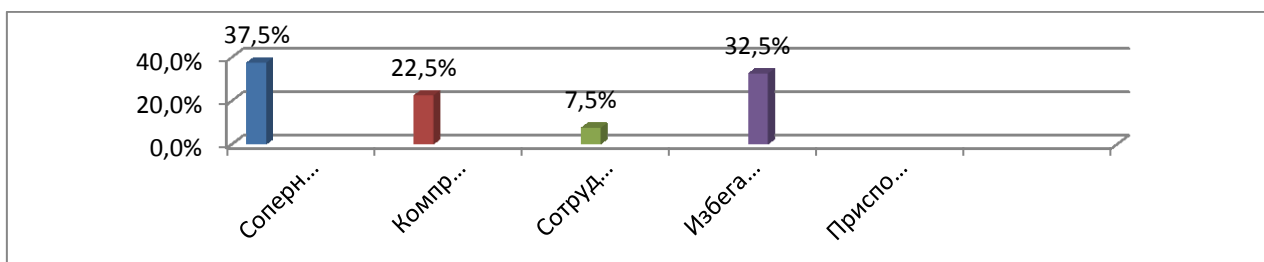


Рисунок 1 – Результаты опросника К.Томаса «Стили поведения в конфликтных ситуациях»

Таким образом, мы пришли к выводу, что у старшеклассников на момент проведения диагностики преобладал высокий уровень конфликтности, в связи с чем, большое количество учеников в качестве стратегии поведения в конфликтной ситуации выбирают соперничество.

На втором этапе с целью определения склонности человека к определенному типу с разным уровнем стрессоустойчивости была проведена методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Фетискин Н.П.)

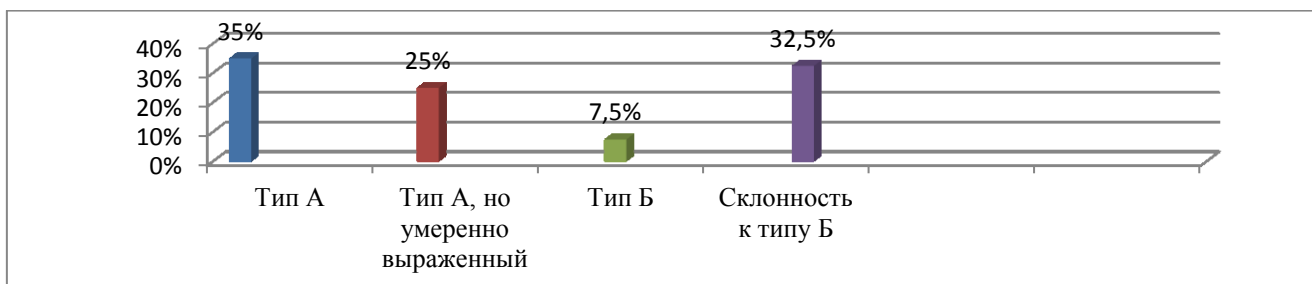


Рисунок 2 – Процентное распределение склонности человека к определенному типу стрессоустойчивости по результатам методики «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Фетискин Н.П.)

На третьем этапе исследования мы выявляли уровень стрессоустойчивости личности. С этой целью использовался «Тест на определение стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова (в адаптации Р.В. Куприянова).

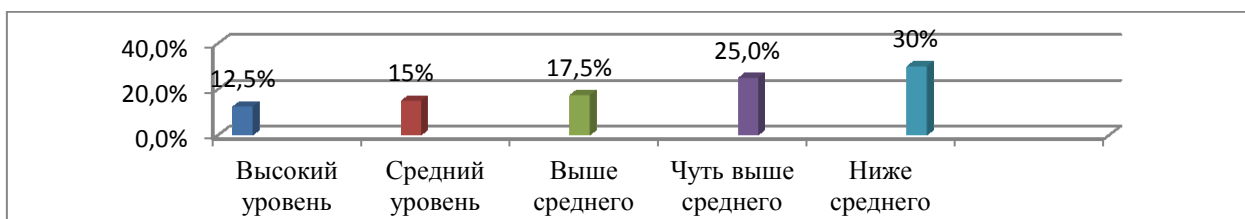


Рисунок 3 – Уровни стрессоустойчивости личности по «Тесту на определение стрессоустойчивости личности» Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова (в адаптации Р. В. Куприянова).

То есть, чем меньше (суммарное число) баллов набрали испытуемые, тем выше стрессоустойчивость испытуемых, и наоборот.

Помимо анализа и интерпретации, полученных данных нами был проведен корреляционный анализ таких показателей, как: «способы регулирования конфликтов», «склонности человека к определенному типу стрессоустойчивости», «уровень стрессоустойчивости» по критерию Ч. Э. Спирмена с целью выявления взаимосвязи.

Результаты корреляционного анализа:

Корреляционная связь между показателями «способы регулирования конфликтов» и показателями «стрессоустойчивости» статистически значима:

– чем выше показатели шкалы «соперничество», тем выше показатели «склонности человека к определенному типу стрессоустойчивости» ($r_s =$

0,398, при $p \leq 0,01$), то есть, чем выше проявление стремления удовлетворить свои интересы за счет другого, тем подростки стрессоустойчивы;

– чем выше показатели шкалы «компромисс», тем выше показатели «склонности человека к определенному типу стрессоустойчивости» ($r_s = 0,634$, при $p \leq 0,01$), то есть, чем выше понимание, что противник обладает не менее весомыми аргументами и возможностями при достижении цели, тем старшеклассники стрессоустойчивы;

– чем ниже показатели шкалы «избегание», тем выше показатели «склонности человека к определенному типу стрессоустойчивости» ($r_s = -0,527$, при $p \leq 0,01$), то есть, чем чаще подростки в конфликтной ситуации способны использовать временную паузу при разрешении конфликта, тем реже проявляют неустойчивость к стрессам;

– чем выше показатели «соперничество», тем выше показателями «склонности человека к определенному типу стрессоустойчивости» ($r_s = 0,502$, при $p \leq 0,01$), то есть, чем выше проявление стремления удовлетворить свои интересы за счет другого, тем уровень стрессоустойчивости выше.

Таким образом, выдвинутое предположение гипотезы о взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у старшеклассников оправдано.

Результаты диагностического исследования привели нас к необходимости разработки программы, направленной на повышение уверенности в себе, повышение эффективности саморегуляции, расслабления, формирования стрессоустойчивости личности.

Цель программы: повышение уровня стрессоустойчивости и снижение уровня конфликтности старшеклассников.

Задачи программы:

– создать условия для повышения уровня сопротивляемости организма старшеклассников к стрессу;

– снизить уровень конфликтности;

– Развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний;

- Научить управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу;
- Научить управлять своим психическим состоянием, если избежать стресса все-таки не удалось;
- Развить способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты;
- Обучить выбору эффективных стратегий разрешения конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.

Программа предназначена для групповой работы. Включает в себя 8 тренинговых занятий. По 2 занятия в неделю, продолжительностью 45-50 минут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование по проблеме стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтных ситуаций у старшеклассников позволило сделать следующие выводы.

Актуальность темы исследования заключается в том, что возрастные аспекты интенсивности, конфликтности, стресса в жизни старшеклассников в современных условиях увеличивают частоту возникновения стресса у людей. В таких случаях важно развить у него стрессоустойчивость.

Анализируя понятие стрессоустойчивости, мы раскрыли ее суть, которая определяется как эмоционально-навязчивое качество личности, как единое, двусмысленное качество. С одной стороны, опыт, эмоции, тревога, стресс, с другой – волевой контроль над опытом.

Старший школьный возраст – это пора выработки взглядов и убеждений, формирование мировоззрения.

Особенности развития личности старшего школьного возраста определяют нестабильность ситуации: мелкий, крупный и неразборчивый в принципах самоконтроль и непосредственная импульсивность, что приводит к возникновению конфликтных ситуаций.

Рассматривая специфику конфликтности старшеклассников, мы обра-

тили внимание на то, что доминирующая роль этого возраста заключается не в учебной деятельности, а в установлении отношений с окружающими. Конфликтное поведение становится все более распространенным в подростковом возрасте и является наиболее удобным способом для многих старшеклассников решать проблемы, возникающие в сложных ситуациях и вызывающие психологический стресс.

Эмпирическое исследование было проведено на базе МОУ СОШ с. Пинеровка Балашовского района Саратовской области. В исследовании приняли участие 40 старшеклассников.

На первом этапе исследования, по результатам опросника «Способы реагирования в конфликтных ситуациях» К. Томаса было установлено преобладающей стратегией поведения в конфликтной ситуации является соперничество.

На втором этапе была проведена методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Фетискин Н.П.), которая позволила констатировать, что большинство испытуемых проявляют стрессоустойчивость, но не всегда.

На третьем этапе исследования мы выявляли уровень стрессоустойчивости личности с помощью «Теста на определение стрессоустойчивости личности» Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова (в адаптации Р. В. Куприянова), который соответствует уровню ниже среднего.

Корреляционный анализ позволил сделать вывод о наличии положительной корреляционной связи между: соперничеством; компромиссом; избеганием и склонностью человека к определенному типу стрессоустойчивости.

Нами была разработана программа развития стрессоустойчивости в преодолении конфликтных ситуаций старшеклассников с целью повышения уровня стрессоустойчивости и снижения уровня конфликтности старшеклассников. Программа носит рекомендательный характер.

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у старшеклассников подтверждена.