

Министерство образования и науки Российской Федерации  
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 КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ У МОЛОДЕЖИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 51 группы, обучающегося  
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
профилю подготовки «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Карновича Александра Геннадьевича

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 2020

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современное общество подвержено динамичным, масштабным изменениям, которые приносят в жизнь молодых людей множество возможностей для реализации себя. Вне всякого сомнения, социальные изменения, могут способствовать проживанию личностью стресса /или ситуаций конфликта, неопределенности.

Молодые люди являются наиболее активной социальной группой, им свойственен максимализм, потребность в быстром достижении желаемых целей. Полноценная реализация собственных интересов, сопряжена с признанием норм и требований социума, значимого окружения. Молодые люди имеют еще не достаточный опыт рефлексии бытийных моментов и могут избирать не конструктивные стратегии взаимодействия с социумом. Это обстоятельство активизирует ситуацию негативных переживаний у молодых людей.

Как правило, в период юности, молодые люди могут не реалистично оценивать собственные ресурсы стрессоустойчивости, что существенно рассогласовывает планы и действия молодежи. Особенности имеющихся ресурсов стрессоустойчивости, так же может определять типичные стратегии поведения молодых людей, их вектор успешных интеракций.

В этой связи, актуальным для молодежи выступает углубленное понимание уровня сопротивляемости стрессу, конструктивность стратегий достижения желаемых целей и специфика поведения в ситуации конфликта.

В научной, психологической практике проблемой стрессоустойчивости занимались: К.А. Абульханова -Славская, А.А. Андреева, А.А. Баранов, М.Ю. Буслаева, В.В. Рубцов, С.В. Суботина, Р. Лазарус, Г. Селье и др.

Научные идеи, связанные с изучением стратегий поведения в ситуации конфликта рассматривались в трудах: Г.М. Андреевой, В.В. Багаевой, Е.Н. Богданова, В.Г. Зазыкина, Б.Г. Парыгина, В.А. Семенова и др.

Однако следует отметить, что проблема взаимосвязи стрессоустойчивости личности и выбора стратегий выхода из ситуации конфликта остается существенно значимой и требует дальнейший системных

исследований.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у молодежи.

**Объект исследования:** стрессоустойчивость и стратегии выхода из конфликтной ситуации у молодежи.

**Предмет исследования:** особенности проявления стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у молодежи.

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

**Задачи исследования:**

1. Осуществить теоретический анализ феномена «стрессоустойчивость», его видов и проявлений у молодежи.
2. Охарактеризовать понятия «конфликт», «конфликтная ситуация» и типичные стратегии выхода из конфликта у современной личности.
3. Подобрать диагностический инструментарий, с целью изучения проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у молодежи.
4. Эмпирически выявить взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у молодежи.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования.
2. Метод тестов: тест на диагностику стрессоустойчивости Холмса и Rare; опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, в адаптации Н.В. Гришиной.
3. Методы статистической обработки эмпирических данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Пирсона.

**Эксперимент проводился** в формате Интернет-тестирования.

Респондентами выступили 30 человек молодых людей в возрасте от 18 до 22 лет. Выборка смешанная.

**Структура и объём работы:** введение, две главы (теоретическая и эмпирическая), выводы по главам, заключение, список использованных источников и приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе** нашего исследования представлен теоретический анализ стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у молодежи.

В ходе теоретического анализа научных источников, освещающих изучаемую проблему, были сделаны следующие выводы:

1. Стресс — это переживание рассогласованного состояния личности, в связи с воздействием различных неблагоприятных факторов–стрессоров (физических или психологических) со стороны внешней среды.

2. Основные виды стресса:

- гиперстресс;
- адекватный стресс;
- дистресс;
- гипостресс.

3. Стрессоустойчивость есть эмоционально-волевое свойство личности, как интегральное, биполярное свойство. С одной стороны, переживания, эмоции, тревоги, стрессы, с другой - жесткий волевой контроль за переживанием.

4. Понятие «конфликт» или буквально столкновение, трактуется в научной, психологической практике, как выраженное противоборство интересов партнеров по взаимодействию.

5. Структура конфликта включает в себя:

- объект (причина разногласий партнеров);
- субъекты (конфликтующие стороны, то есть отдельные лица или группы;

- условия развертывания конфликтных действий;
- масштаб;
- стратегия и тактика поведенческого реагирования партнеров по конфликтным взаимодействиям;
- итоговый вариант(разрешен/не разрешен).

#### 6. Виды конфликтов:

- конструктивные;
- деструктивные;
- реалистичные;
- ценностные;
- не реалистичные;
- внутриличностные;
- межличностные;
- социальные;
- между одной личностью и группой;
- межгрупповые.

7. Смежным понятием феномену «конфликт» выступает понятие «конфликтная ситуация». Это понятие трактуется, как наличие противоречивых позиций по отношению к цели, интересам, взглядам. Можно сказать, что конфликт -это противоборство сторон, а конфликтная ситуация - это противоречия сторон.

#### 8. Виды конфликтных ситуаций:

- структурные;
- инновационные;
- позиционные;
- конфликтные ситуации справедливости;
- соперничество за ресурсы;
- динамические.

#### 9. Особенности возраста юношества;

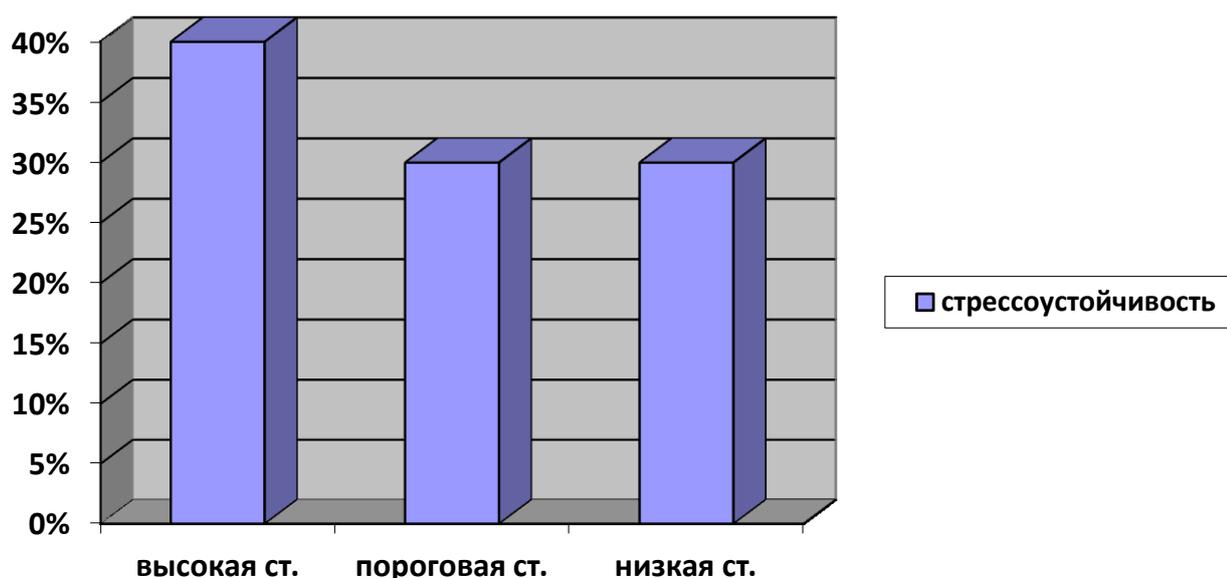
- самоопределение;
- формирование мировоззрения, нравственной позиции;

- обретение социальной позиции взрослого;
- социальное экспериментирование, поиск жизненно значимых ориентиров.

**Во второй главе** представлены результаты эмпирического исследования проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у молодежи.

Диагностика, обработка методик и интерпретация результатов проводились с соблюдением конфиденциальности персональных данных согласно Федеральному Закону от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».

*По методике стрессоустойчивости Холмса и Раге были получены следующие результаты:*



*Рисунок 1.* Степень выраженности стрессоустойчивости по методике на диагностику стрессоустойчивости Холмса и Раге.

Мы установили, что у 40 % (12 человек) преобладает высокий уровень стрессоустойчивости. Такие молодые люди воспринимают стресс как закономерную трудность, которая может возникать в процессе жизни. Поэтому все их усилия сосредоточены на достижение цели. Они хорошо адаптируются в коллективе.

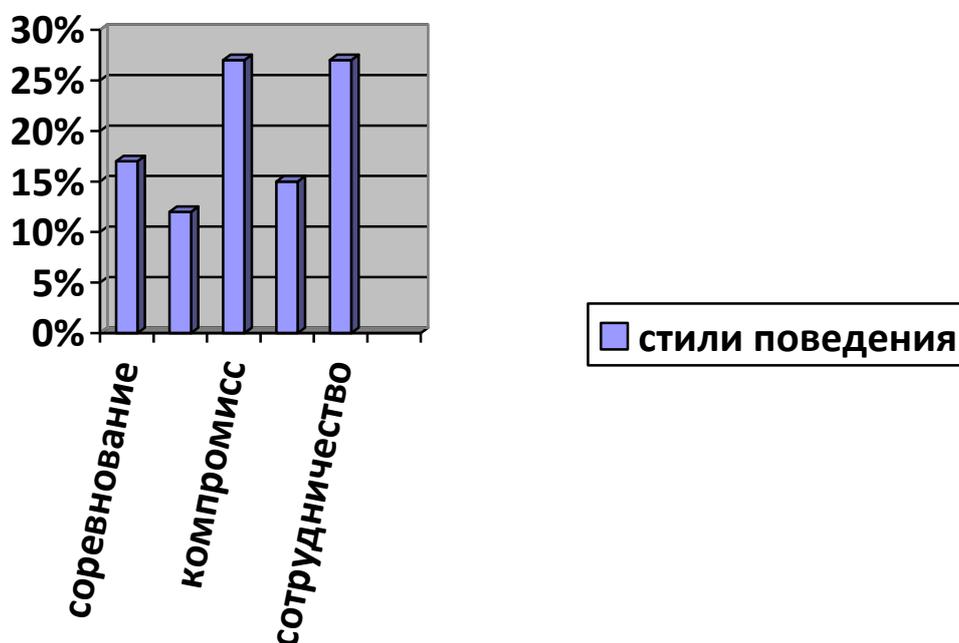
У 30% (9 человек) проявилась пороговая степень стрессоустойчивости. Это означает, что респонденты переживают стресс, используют свои

личностные ресурсы, чтобы побороть свои волнения. Чем больше стрессовых ситуаций, тем больше человек погружается в состояние борьбы со стрессом и не может выполнять продуктивно деятельность и достигать своих целей.

У 30% (9 человек) преобладает низкая степень стрессоустойчивости. Такие люди не могут бороться со стрессом. Они очень ранимы и тратят всю свою энергию на внутренние переживания. Процесс достижения цели уходит на второй план, они откладывают на неопределенный срок выполнение деятельности.

Таким образом, результаты исследования показали, что в основном, молодые люди используют много энергии для предотвращения стресса, они ранимы и тяжело переживают стрессовые ситуации.

*По опроснику «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, в адаптации Н.В. Гришиной были получены результаты:*



*Рисунок 2. Стиль поведения в конфликтной ситуации по опроснику «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса, в адаптации Н.В. Гришиной.*

Такой стиль, как «соревнование» преобладает у 17% (5 человек)

респондентов. Такие молодые люди стремятся быть первыми во всем, поэтому действуют в ущерб чужим интересам.

Стиль «приспособление» выявлен у 12% (4 человек) респондентов. В конфликтной ситуации молодые люди пытаются подстроиться под возникшие обстоятельства. Приносят в жертву свои интересы ради интересов другого человека или коллектива.

Стиль «компромисс» выявлен у 27% респондентов (8 человек). В конфликтной ситуации молодые люди пытаются найти общие пути выхода из сложившейся ситуации, они готовы изменить свои планы, ради разрешения конфликта.

Стиль «избегание» преобладает у 17% респондентов (5 человек). В конфликтной ситуации молодые люди не стремятся решить проблему, входят в состояние стресса, проживают его и бездействуют. Все нерешенные проблемы оставляют на будущее, с установкой, что стресс закончится и они смогут выполнить запланированную деятельность. Это, как правило, ведет к активизации кризисного сознания и проживанию личностью выраженного стрессового состояния.

Стиль «сотрудничество» проявился у 27% респондентов (8 человек). Молодые люди стараются прийти к альтернативным путям решения проблемы, и в процессе решения проблемы полностью удовлетворяют интересы двух сторон участников конфликтной ситуации.

Таким образом, в основном среди респондентов преобладают такие стили поведения в конфликтной ситуации, как компромисс и сотрудничество.

Для того, чтобы определить как взаимосвязаны выборы стратегий выхода из конфликтной ситуации у подростков с уровнем стрессоустойчивости, мы обработали полученные результаты с помощью метода корреляционного анализа Пирсона, на компьютерной программе SPSS 13.0, на ПК.

Таблица 1 – корреляционные взаимосвязи показателей по методу Пирсона

Корреляционные связи	rs
Чем выше уровень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется стиль сотрудничества	rs=0,656, при $p \leq 0,01$
Чем выше уровень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется стиль соперничества	rs= 0,516, при $p \leq 0,05$
чем выше степень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется стиль компромисса	rs=0,628, при $p \leq 0,01$
чем чаще проявляется стиль избегание, тем ниже степень стрессоустойчивости	rs= - 0,549, при $p \leq 0,01$
чем чаще проявляется стиль приспособления, тем ниже степень стрессоустойчивости	rs= - 0,688, при $p \leq 0,01$

Анализ полученных взаимосвязей:

– Чем выше уровень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется стиль сотрудничества (rs = 0,656, при  $p \leq 0,01$ ).

Т.е. когда молодые люди сосредоточены на процессе достижения цели, и стараются не тратить личностных ресурсов, они стремятся в любой конфликтной ситуации решить все противоречивые вопросы с помощью сотруднического стиля поведения. Благодаря сотрудничеству обе стороны достигают своих интересов и при этом сохраняют свое внутреннее спокойствие.

– Чем выше уровень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется стиль соперничества (rs= 0,516, при  $p \leq 0,05$ ).

Т.е. при стремлении достигнуть своей цели, не обращая внимания на конфликтные, трудные ситуации молодые люди не учитывают интересов других людей, стараются решить свои проблемы. Основное в их деятельности – это достижение цели, поэтому они не тратят свои ресурсы на борьбу со стрессом.

– Чем выше степень стрессоустойчивости, тем чаще

проявляется стиль компромисса ( $r_s = 0,628$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Т.е. не растрчивая свои ресурсы, молодые люди эффективно выполняют свою деятельность, но при этом идут на компромисс в конфликтной ситуации, поэтому не всегда могут добиться своих целей. Путем взаимного соглашения, они сохраняют бесконфликтные отношения и все равно, получают некий результат эффективности своей деятельности.

– Чем чаще проявляется стиль избегание, тем ниже степень стрессоустойчивости ( $r_s = - 0,549$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Т.е. когда молодые люди пытаются уйти от решения проблемных ситуаций, они подвергаются стрессу и все силы сосредотачивают на решение своих внутренних проблем. В результате падает уровень эффективность в деятельности. Достижение поставленной цели не возможно при таком стиле поведения в конфликтной ситуации.

– Чем чаще проявляется стиль приспособления, тем ниже степень стрессоустойчивости ( $r_s = - 0,688$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Т.е. когда молодые люди приспосабливаются под обстоятельства, возникающие в стрессовой ситуации, они жертвуют своими интересами. И дают возможность другим реализовывать свои цели.

В такой ситуации человек внутренне переживает стресс и не может эффективно действовать. В результате происходит большая затрата внутренних личностных ресурсов человека, которая приводит к ранимости и упадку сил.

Таким образом, мы установили, что степень стрессоустойчивости взаимосвязана со стилями поведения в конфликтной ситуации. От того, как человек реагирует на стресс, зависит его стиль поведения и результат эффективности деятельности.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Устанавливая степень проявления стрессоустойчивости, мы определили, что у респондентов проявилась высокая, пороговая и низкая степень стрессоустойчивость. Молодые люди в зависимости от личностных особенностей, от специфики их социальной адаптации по-разному

реагируют на стресс.

2. Определяя стили поведения в конфликтной ситуации было установлено, что в основном респонденты прибегают к компромиссу и сотрудничеству. Такой стиль позволяет найти альтернативу в достижении поставленной цели или полностью удовлетворить все интересы двух сторон, которые участвуют в конфликтной ситуации.

3. Определяя взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и стилями поведения в конфликтной ситуации, было установлено, что эти показатели взаимосвязаны между собой. Уровень стрессоустойчивости отражается на жизнедеятельности человека и на процессе эффективного выполнения деятельности.

Таким образом, поставленные цель и задачи исследования достигнуты в ходе выполнения выпускной квалификационной работы.

Гипотеза доказана.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование по проблеме стрессоустойчивости и стратегий выхода из конфликтной ситуации у молодежи позволило сделать следующие выводы:

1. Стрессоустойчивость рассматривается нами как совокупность адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров (физических или психологических) со стороны внешней среды.

2. Зарубежные и отечественные ученые рассматривают стрессоустойчивость как эмоционально-волевое свойство личности, как интегральное, биполярное свойство. Человек переживает то, что с ним происходит и в тоже время должен проявлять волевой контроль, чтобы его переживания не мешали процессу выполнения деятельности и достижения поставленных целей.

3. Понятие «конфликт» рассматривается в психологической науке как выраженное противоборство интересов партнеров по взаимодействию. Под

понятием «конфликтная ситуация» подразумевают наличие противоречивых позиций по отношению к цели, интересам, взглядам.

4. В юношеском возрасте происходит личностное и профессиональное самоопределение, формируется мировоззрение и нравственные позиции. Поэтому, молодые люди должны понимать, как они реагируют на стрессовые ситуации, чтобы их стремление к достижению цели не снижалось, и преобладал жизненно значимый ориентир, который конструктивно будет решать проблемы и добиваться поставленных целей.

5. Уровень развития стрессоустойчивости существенно влияет на сознание взрослеющей личности, расширяя или сужая поле возможных социальных интеракций, способствуя поиску стратегий выхода из ситуации трудностей.

6. Чем выше уровень стрессоустойчивости, тем конструктивнее выбор стратегий разрешения конфликта, тем более личность уверена в собственных ресурсах и способна испытывать доверие миру.

7. Чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем менее конструктивные стратегии выхода из конфликтной ситуации избирает личность.

Это обстоятельство связано с тем, что у личности присутствует страх неудачи, который провоцирует формирование когнитивных искажений, и в целом сужает поле поиска возможных эффективных способов достижения желаемых целей.