

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 КОНФЛИКТНОСТИ
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса, 341 группы
направления подготовки 44.03.02—«Психолого-педагогическое
образование», профиля подготовки «Практическая психология
образования»,
Психолого-педагогического факультета
Дмитриевой Виктории Алексеевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук,
доцент _____
(подпись, дата)

П.В. Андреев

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

О.В. Карина

Балашов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном мире у подростков возникают различные проблемы, решение которых отражает аспекты развития стрессоустойчивости и конфликтности личности. Подростковый возраст – это критический период развития, влияющий на перестройку прежних отношений ребёнка к окружающему миру и самому себе, развитие самосознания и самоопределения до уровня той позиции, с которой школьник начинает самостоятельную жизнь.

Проблема стрессоустойчивости и конфликтности является одной из центральных в психолого-педагогической сфере. Данная проблема обусловлена спецификой подросткового возраста, которая определяет противоречивость данного периода. В связи с повышенным эмоциональным реагированием, личными проблемами, трудностями в семье и во взаимоотношениях со сверстниками у подростка может развиваться низкая стрессоустойчивость, которая будет транслировать такую стратегию поведения как конфликтность.

Подростки, которые обладают низким уровнем развития стрессоустойчивости, не имеют эффективных средств преодоления препятствий, поэтому иногда наблюдается феномен самоиндукции негативного эмоционального напряжения: дезорганизованное поведение усиливает состояние стресса, что ещё больше дезорганизует поведение, что приводит к «волне дезорганизации».

Цель исследования: изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности в подростковом возрасте.

Объект исследования: стрессоустойчивость и конфликтность в подростковом возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости и конфликтности в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют следующие особенности взаимосвязи уровней развития стрессоустойчивости и уровней проявления конфликтности в подростковом возрасте:

- подростки с высоким уровнем стрессоустойчивости обладают низким уровнем конфликтности, а подростки с низким уровнем стрессоустойчивости проявляют высокий уровень конфликтности;

- подростки 8-х классов обладают более высокой степенью корреляции уровней развития стрессоустойчивости и уровней проявления конфликтности, чем подростки 7-х классов.

Задачи работы:

1. Теоретический анализ понятий «стрессоустойчивость» и «конфликтность» в современной психологии;

2. Изучить современные представления о проблеме развития стрессоустойчивости и конфликтности в подростковом возрасте;

3. Экспериментально выявить особенности проявления стрессоустойчивости и конфликтности подростков;

4. Изучить специфику взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности в подростковом возрасте;

5. Разработать программу коррекции стрессоустойчивости и конфликтности у подростков.

Методологическая основа работы:

- составляют исследования проблемы стрессоустойчивости С.В. Субботина, О.В. Лозгачёвой, В.А. Бодрова, Б.Х. Варданяна, А.С. Разумова и др.;

- составляют исследования проблемы конфликтности Н.У. Заиченко, А.Н. Леонтьева, Л.А. Петровской, Е.П. Ильина, А.Н. Сухова и др.

Методы исследования:

1. Теоретическое обоснование литературы по проблеме исследования;

2.Методы сбора эмпирических данных (тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности», тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой);

3.Математические методы обработки данных (критерий Спирмена, критерий Манна – Уитни).

Экспериментальная база исследования: эксперимент осуществлялся на базе школы г. Балашова Саратовской области, в исследовании принимали участие учащиеся 7-х и 8-х классов (35 подростков).

Теоретическая значимость заключается в анализе теоретических подходов к проблеме развития конфликтности и стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

Практическая значимость заключается в качественном и количественном анализе уровня развития стрессоустойчивости и конфликтности в подростковом возрасте, а также в разработке программы коррекции стрессоустойчивости и конфликтности у подростков, которая может быть использована в практике школьного образования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В *первой главе* нашего исследования проанализированы основные понятия, такие как «стрессоустойчивость», «конфликтность», а также рассмотрено проявление стрессоустойчивости и конфликтности в подростковом возрасте.

Проблемой стрессоустойчивости занимались различные представители зарубежных психологических направлений Г. Селье, Р. Лазарус, С. Хобфолл, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и другие. Среди представителей отечественной психологии А.С. Разумов, С.В. Субботин, О.В. Лозгачёва, Б.Х. Варданян, В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова и другие. Протекание конфликтности личности исследовали такие учёные как З. Фрейд, А. Адлер, Дж. Морено, К. Левин, А.Н. Леонтьев, Л.А. Петровская, А.Н. Сухов и другие. Особенности

подросткового возраста рассматривали Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, В.С. Мухина и другие.

Подростковый возраст считается кризисным, поскольку происходят внезапные качественные изменения, влияющие на все стороны развития и жизни личности подростка. В этот период существенно расширяется сфера деятельности ребёнка, меняется его характер, происходят ощутимые изменения в структуре личности в результате перестройки ранее существовавших структур и появления новых образований, основ осознанного поведения.

Конфликтность среди подростков предполагает отстаивание собственных интересов и потребностей. Следует сказать, что на развитие конфликтности подростка могут влиять природные особенности его темперамента, например, возбудимость и сила эмоций, которые способствуют формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Кроме того, конфликтность может быть спровоцирована необходимостью защитить себя или удовлетворить свои потребности в ситуации, когда растущий человек не видит выхода, кроме борьбы или, по крайней мере, словесных угроз.

Стрессоустойчивость является системной динамической характеристикой, определяющей способность подростков противостоять воздействию стресса, справляться со многими стрессовыми ситуациями, а также не доводит возникшие трудности до конфликта, стремиться мирно разрешать такие ситуации.

Во второй главе нашей исследовательской работы было осуществлено эмпирическое исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности в подростковом возрасте, а также разработана психолого – педагогическая программа развития стрессоустойчивости и коррекции конфликтности подростков.

Исследование проводилось на базе школы г. Балашова Саратовской области. В данном исследовании принимали участие учащиеся 7-х и 8-х

классов (35 подростков).

Диагностический инструментарий исследования:

1.Тест Н.В.Киршевой и Н.В.Рябчиковой «Самооценка стрессоустойчивости личности»;

2.Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности».

В процессе эмпирического исследования были осуществлены следующие этапы деятельности:

1.Выявление уровня стрессоустойчивости подростков;

2.Выявление уровня конфликтности подростков;

3.Выявление взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности в подростковом возрасте.

Данные результаты, полученные по методике Н.В.Киршевой и Н.В.Рябчиковой «Самооценка стрессоустойчивости личности» свидетельствуют о среднем уровне стрессоустойчивости, но также имеется и низкий уровень стрессоустойчивости у подростков. Количественные данные представлены на рисунке 1.

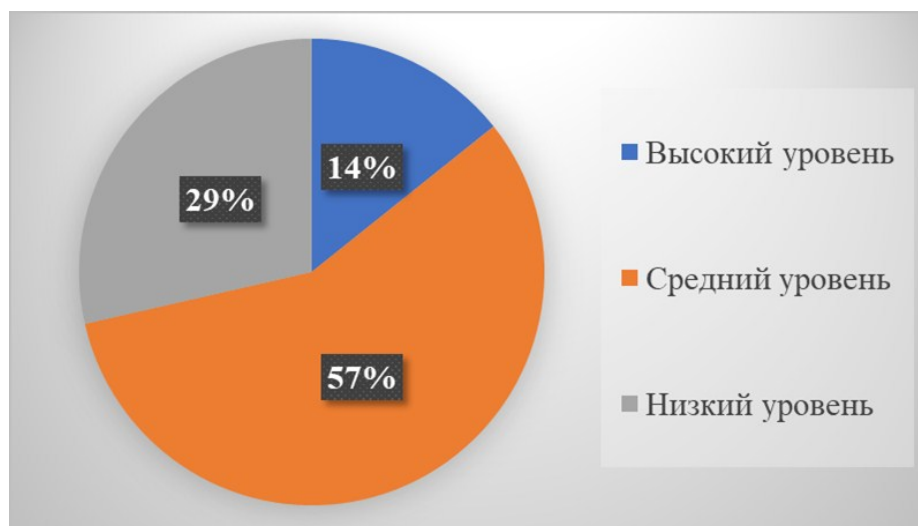


Рисунок 1 – Уровни стрессоустойчивости по методике Н.В.Киршевой и Н.В.Рябчиковой

В ходе сравнения результатов уровней стрессоустойчивости подростков по методике Н.В.Киршева и Н.В.Рябчикова у учащихся 7-х и 8-х классов по критерию Манна – Уитни было выявлено, что показатели

стрессоустойчивости 7-х и 8-х классов находятся в зоне незначимости, значение $U_{эмп} = 151$, $U_{эмп} > U_{кр}$. Можно сказать, что различий в проявлении стрессоустойчивости между группами испытуемых не выявлено. Количественные данные представлены на рисунке 2.

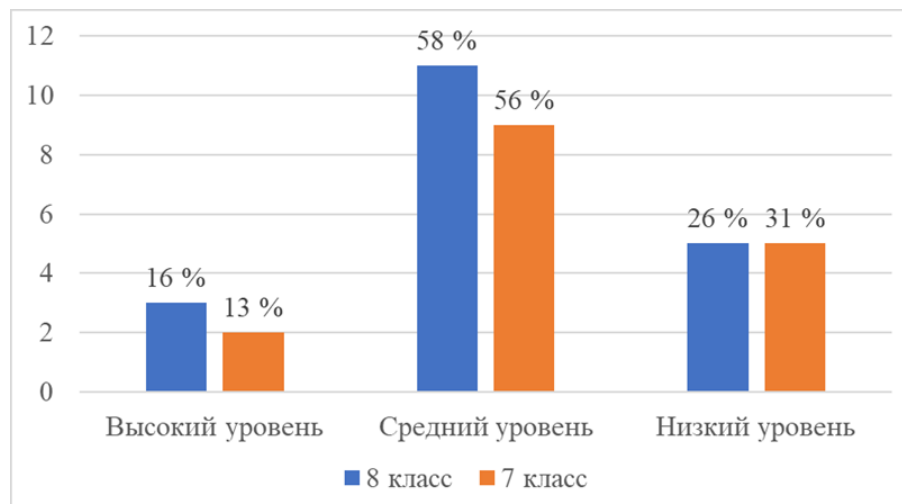


Рисунок 2 - Уровни стрессоустойчивости 7-х и 8-х классов по методике Н.В.Киршева и Н.В.Рябчикова

Таким образом, в подростковом возрасте в большей степени проявляется средний уровень стрессоустойчивости, но и также выявлен низкий уровень, который требует психологической коррекции.

При выявлении уровней конфликтности была использована методика В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности». Получено, что большая часть подростков проявляет слабый уровень конфликтности. Также есть подростки, которые проявляют выраженную конфликтность. Количественные данные представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Уровни конфликтности по методике Ряховского

В ходе сравнения результатов по методике определения уровня конфликтности В.Ф. Ряховского у учащихся 7-х и 8-х классов по критерию Манна – Уитни было выявлено, что показатели конфликтности 7-х и 8-х классов находятся в зоне незначимости, значение $U_{\text{эмп}} = 131$, $U_{\text{эмп.}} > U_{\text{кр.}}$. Можно сказать, что различий в проявлении конфликтности между группами испытуемых не выявлено. Количественные данные представлены на рисунке 4.

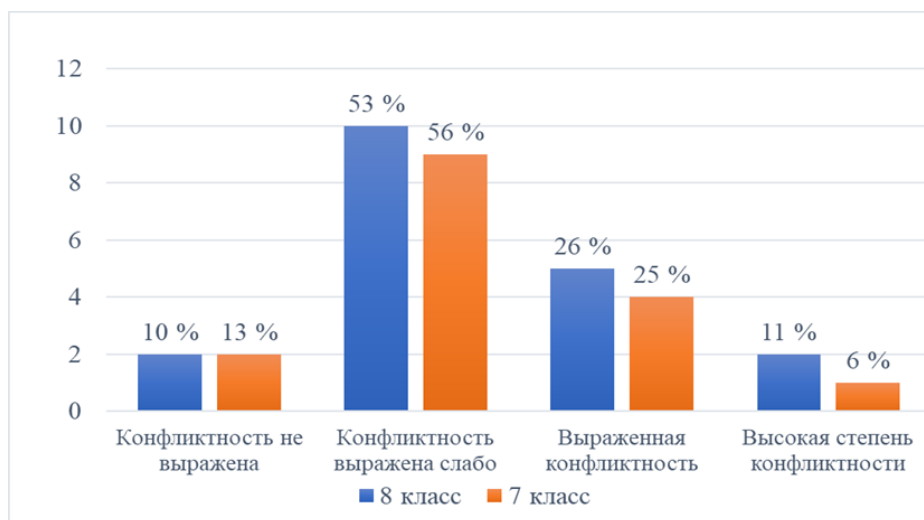


Рисунок 4 – Уровни конфликтности 7-х и 8-х классов по методике В.Ф.Ряховского

В процессе математической обработки по критерию Спирмена по методикам Н.В.Киршевой и Н.В.Рябчиковой «Самооценка стрессоустойчивости личности» и В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» были определены следующие особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности в подростковом возрасте:

-выявлена высокая степень корреляции уровней развития стрессоустойчивости и уровней проявления конфликтности подростков ($r_s = 0.343$, при $p \leq 0,01$). То есть, подростки с высоким уровнем стрессоустойчивости обладают низким уровнем конфликтности, а подростки с низким уровнем стрессоустойчивости проявляют высокий уровень конфликтности.

- не выявлена взаимосвязь уровней развития стрессоустойчивости и уровней проявления конфликтности у подростков 7-х классов $r_s = 0,121$, $r_{\text{эмп.}} < r_{\text{кр.}}$, можно утверждать, что не существует зависимостей уровней.

У подростков 8-х классов выявлена высокая степень корреляции уровней развития стрессоустойчивости и уровней проявления конфликтности ($r_s = 0,557$, при $p \leq 0,01$).

Следовательно, можно утверждать, что подростки 8-х классов обладают более высокой степенью корреляции уровней развития стрессоустойчивости и уровней проявления конфликтности, чем подростки 7-х классов.

В нашем исследовании гипотеза подтвердилась. Это подтверждает наше предположение о том, что высокий уровень развития стрессоустойчивости обуславливает проявление низкого уровня конфликтности подростков, тем самым, способствуя формированию у подростков установки на бесконфликтное поведение.

Выявленная возрастная особенность взаимосвязи уровней развития стрессоустойчивости и уровней проявления конфликтности у подростков указывает на увеличение степени их взаимосвязи с возрастом. Данный факт свидетельствует о том, что коррекционный эффект стрессоустойчивости в преодолении конфликтности усиливается к выпускным классам, а это необходимый фактор в подготовке к ЕГЭ.

Подростки, которые обладают низким уровнем стрессоустойчивости, имеют высокий уровень проявления конфликтности. Это характеризуется тем, что подростковый возраст является кризисным. Подростки в наибольшей степени подвержены стрессовым ситуациям, обладают эмоциональной нестабильностью, внутренней противоречивостью. Поэтому, необходимо проводить коррекцию повышения уровня стрессоустойчивости, чтобы понизить уровень проявления конфликтности в подростковом возрасте.

Коррекционно-развивающая программа предназначена для групповой

работы с обучающимися 7, 8 класса и включает в себя 12 тренинговых занятий с подростками.

Первый блок направлен на развитие навыков концентрирования внимания в сложных стрессовых ситуациях, снятие межличностных барьеров общения, раскрытие внутренних качеств личности, помогающих справиться со стрессом. Поскольку в подростковом возрасте ведущая деятельность – личностное общение, то для эффективности результата была использована тренинговая форма работы, которая заключается в активном взаимодействии между участниками группы, развитии навыков самоанализа и рефлексии.

Второй блок упражнений направлен на осознание проблемы конфликта, нахождение альтернативных позитивных способов решения проблемы для конфликтующих сторон, а также снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки и формирование доброжелательного отношения к себе и окружающим.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ зарубежной и отечественной психологии показал, что стрессоустойчивость и конфликтность в подростковом возрасте определены особенностями протекания кризисного периода. Стрессоустойчивость подростка – это важное для эмоционального здоровья качество, которое выявляет способность ребёнка контролировать себя в ситуациях конфликта. Чем выше уровень стрессоустойчивости, тем ниже вероятность проявления конфликтности в подростковом возрасте. Конфликтность в данном возрасте определяется множественными специфическими новообразованиями. Это возраст самоутверждения в среде сверстников, протест и бунт против взрослых, период скачкообразных и непоследовательных эмоциональных переживаний. Поэтому в этом возрасте проявляется тенденция к конфликтности, которая рассматривается как склонность личности к формированию конфликтных ситуаций.

При анализе различных литературных источников, можно сделать вывод, что в подростковом возрасте наблюдается низкий уровень

стрессоустойчивости и повышенная конфликтность, которая обусловлена особенностями кризисного периода и окружающей ситуацией подростков. Следует обратить особое внимание на данную проблему. Многие учёные указывают на высокую вариативность протекания подросткового кризиса и его зависимость от внешних условий, например, как психолого-педагогическое сопровождение, характер идентификации, особенности детско-родительских отношений, эмоциональное состояние в семье, взаимоотношения со сверстниками и учителями.

Большинство подростков могут конструктивно решать возникшие стрессовые ситуации, тем самым, не испытывая эмоционального напряжения, но есть также подростки, которые выбирают негативное, деструктивное поведение для решения проблем. Это может быть связано с тем, что в подростковом возрасте обостряются чувства, при неприятной ситуации подросток готов сорваться, он поддаётся собственным эмоциям и чувствам. Всякие конфликтные ситуации и недопонимания для подростка становятся трагедией. Причинами повышенной конфликтности могут быть: проблемы с родителями, физиологические изменения тела, развод родителей, ощущение чувства одиночества, смена места жительства, проблемы в учебном заведении и многое другое. Можно сказать, что практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы, часто меняется настроение, что приводит к непоследовательности. Как раз стрессовые ситуации могут влиять на конфликтное поведение подростков.

В нашем исследовании выявлена высокая степень корреляции уровней развития стрессоустойчивости и уровней проявления конфликтности в подростковом возрасте. То есть, подростки в высоком уровне стрессоустойчивости обладают низким уровнем конфликтности, а подростки с низким уровнем стрессоустойчивости проявляют высокий уровень конфликтности. С увеличением возраста происходит усиление степени взаимосвязи уровней стрессоустойчивости и уровней проявления конфликтности.

Стрессоустойчивость и конфликтность – это важные особенности подростка, которые необходимо развивать и предупреждать. Развитие стрессоустойчивости необходимо для преодоления неприятностей и трудностей; держать свои эмоции под контролем; повышать гармоничные отношения с окружающими людьми; защита психического и телесного здоровья; снижение проявление конфликтности; понижать страх перед сдачей ОГЭ, а также нужно создавать такие условия, чтобы повода для конфликтности не возникало. Чтобы подросток развивался в гармонии с собой и окружающими людьми, умел контролировать своё поведение. Необходимо обучить подростков навыкам регулирования эмоционального состояния, внутренних переживаний, бесконфликтного поведения, чтобы ребёнок мог благоприятно взаимодействовать в стрессовых ситуациях.

Подводя итоги исследования по данной теме, можно сказать, что цель была достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.