

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №6, Том 8 / 2020, No 6, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-6-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/98PSMN620.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Круглова К.С., Данилова М.В. Выявление взаимосвязи стрессоустойчивости, конфликтности и стиля поведения подростков в ситуации конфликта // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/98PSMN620.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Kruglova K.S., Danilova M.V. (2020). Identification of the relationship between stress tolerance, conflict and behavior style of adolescents in a conflict situation. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/98PSMN620.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

ГРНТИ 15.31

Круглова Ксения Сергеевна

ФГБОУ «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых», Владимир, Россия
Студент магистратуры
E-mail: kseniaserg.@gmail.com

Данилова Марина Владимировна

ФГБОУ «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых», Владимир, Россия
Заведующий кафедрой «Социальной педагогики и психологии»
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: mv_danilova@inbox.ru
РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=218672

**Выявление взаимосвязи
стрессоустойчивости, конфликтности и стиля
поведения подростков в ситуации конфликта**

Аннотация. Статья посвящена проблеме конфликтности и стрессоустойчивости подростков. Актуальность проблемы обусловлена спецификой подросткового возраста, что определяет противоречивость позиции подростка и обуславливает высокий уровень конфликтности. Авторами раскрыты основные понятия темы: конфликт, конфликтность, стресс и стрессоустойчивость. В статье представлены результаты эмпирического исследования, цель которого заключалась в изучении взаимосвязи стрессоустойчивости, конфликтности личности и стиля поведения в конфликте у подростков. Выборка составила 25 студентов в возрасте 16–17 лет. Для выявления ведущего стиля поведения в конфликтной ситуации использовался тест-опросник К. Томаса-Р. Климанна «Стиль поведения в конфликте» (в адаптации Н.В. Гришиной). Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» применялся для выявления степени выраженности конфликтности личности. С целью определения уровня стрессоустойчивости личности был выбран «Тест на определение стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова (в адаптации Р.В. Куприяновым). Исходя из анализа результатов исследования сделан вывод о том, что студенты с низким уровнем стрессоустойчивости имеют высокую конфликтность личности и используют такие стили поведения в конфликте как соперничество и избегание. У студентов, которые выбирают стили компромисс и приспособление, прослеживается высокий уровень стрессоустойчивости и низкий уровень конфликтности. Результаты исследования рекомендуются для использования в

психологической практике с целью снижения конфликтности подростков путем повышения их уровня стрессоустойчивости. В качестве рекомендаций предлагается использовать тренинг с элементами драматизации, тренинг направленный на командообразование, доверие и сплочение; методы арт-терапии, саморегуляции.

Ключевые слова: стресс; стрессоустойчивость; конфликт; конфликтность; конфликтная ситуация; стиль поведения в конфликте; подростковый возраст

Введение

В условиях современности на человека часто влияют различные стрессоры, то есть факторы, оказывающие сильное негативное воздействие на психическую деятельность человека. В большинстве случаев вероятность быть подверженным подобному негативному воздействию обостряется именно в конфликтных ситуациях. Во время межличностных конфликтов у участников часто появляются острые отрицательные эмоциональные переживания. Именно в конфликте наиболее четко выражается уровень стрессоустойчивости человека к тем или иным стрессорам.

Актуальность темы исследования заключается в том, что возрастные аспекты интенсивности, конфликтности, напряженности жизни подростка в современных условиях увеличивает частоту возникновения стресса у человека. В таких случаях важным становится развитие его стрессоустойчивости.

Основоположником учения о стрессе считают канадского патолога Ганса Селье. Наряду с ним проблемой стресса занимаются отечественные психологи и социологи Б.Х. Варданян, С.В. Субботин, П.Б. Зильберман.

Ганс Селье определяет стресс так: «...неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [1, с. 124].

В качестве стрессора могут выступать: внутренние процессы в психике человека, изменения окружающей среды, столкновения с другими живыми существами, социальные условия жизнедеятельности человека [2].

Стрессоустойчивость, по мнению В.А. Бодрова, это интегративное свойство человека. Оно характеризует уровень адаптации и активности человека к воздействию экстремальных факторов окружающей среды; определение степени функциональной надежности субъекта деятельности и разработку психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего поведения; активизацию функциональных ресурсов организма и психики человека, способствующих изменению его поведения, отрицательных эмоциональных переживаний и нарушений результативности деятельности [3].

Подростковый возраст является переходом от детства к взрослости, поэтому, стараясь проявлять черты присущие взрослым, они часто непоследовательны в своих требованиях и поведении. Особенности развития личности в подростковом возрасте определяют противоречивость позиции, что обуславливает высокий уровень конфликтности [4].

Одним из первых проблему конфликта рассматривал немецкий психолог Курт Левин.

Современными исследованиями конфликта занимаются доктор психологических наук А.Я. Анцупов, один из ведущих отечественных конфликтологов А.И. Шпилов, психолог, конфликтолог Н.У. Заиченко, специалист в области социальной психологии Н.В. Гришина.

Отечественный учёный Н.У. Заиченко определяет конфликт следующим образом: «Конфликт – эскалация каждодневного соперничества и противостояния в сфере

принципиальных или эмоционально обусловленных столкновений, которые нарушают личностное или межличностное спокойствие» [5].

В основе конфликта лежат субъективно-объективные противоречия, однако противоречия могут существовать длительный период и не перерасти в конфликт. Поэтому нужно учитывать, что в основе конфликта лежат лишь те противоречия, причиной которых являются несовместимые интересы, потребности и ценности. Такие противоречия трансформируются в открытую борьбу сторон, в реальное противоборство [6].

Понятия «конфликт» и «конфликтность» практически не разделяются. Это объясняется тем, что конфликтность наиболее ярко проявляется именно в ситуации конфликта.

Бекмаганбетова Галя Гусмановна упоминает о том, что конфликтность рассматривается с нескольких сторон: как состояние готовности личности к конфликтам, ее степень вовлеченности в развитие конфликта; как количество и интенсивность конфликтных диадных взаимодействий; как неосознаваемая или частично осознаваемая установка личности на конфликт [7].

Так, конфликтность – это свойство личности, отражающее способность вступать в конфликт.

Высокая конфликтность личности проявляется в её конфликтном поведении, что является отрицательным фактором в развитии межличностных контактов. Тем самым вызывая стресс самой личности [8].

Таким образом, личностная конфликтность может являться основой низкого уровня жизнестойкости, а работа над жизнестойкостью может привести к повышению уровня стрессоустойчивости и понижению уровня конфликтности.

Стрессоустойчивость, в свою очередь, является системной динамической характеристикой, которая определяет способность человека противостоять воздействию стресса или справляться со многими стрессовыми ситуациями [9].

Таким образом, можно проследить зависимость стрессоустойчивости и конфликтности в поведении личности.

Цель нашего исследования: определить взаимосвязь стрессоустойчивости, конфликтности личности и стиля поведения в конфликте у подростков.

Методы исследования

Исследование проводилось на базе одного из колледжей г. Владимир. Выборку составили испытуемые в возрасте 16–17 лет, студенты первого курса колледжа. Участие приняли 25 человек, из которых 18 девушек и 7 юношей.

Для выявления ведущего стиля поведения в конфликтной ситуации использовался тест-опросник К. Томаса-Р. Климанна «Стиль поведения в конфликте» (в адаптации Н.В. Гришиной). Тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» применялся для выявления степени выраженности конфликтности личности. С целью определения уровня стрессоустойчивости личности был выбран «Тест на определение стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова (в адаптации Р.В. Куприяновым).

Результаты исследования

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 [10].

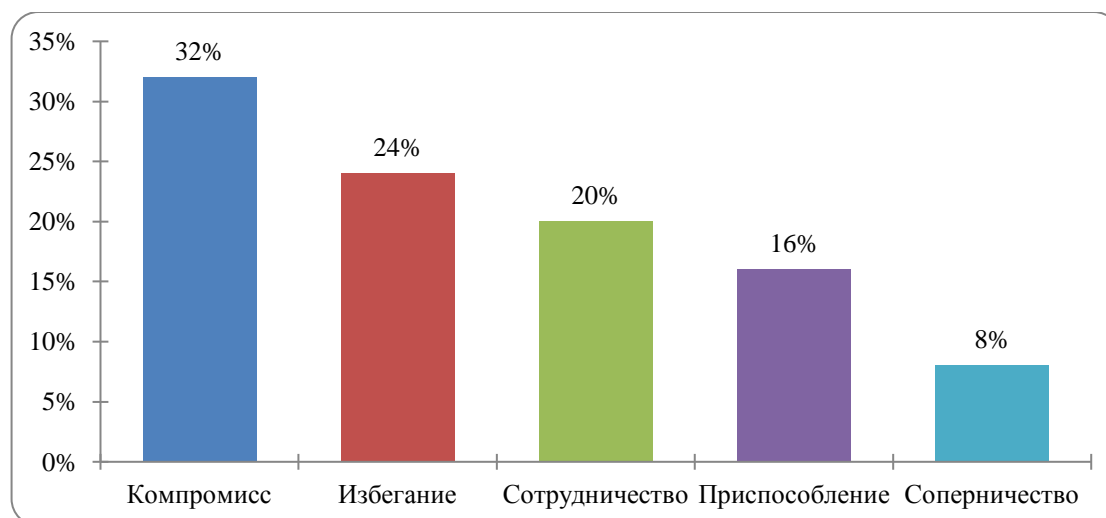


Рисунок 1. Результаты оценки ведущего стиля поведения в конфликте

Обработка результатов исследования показала (рис. 1), что 32 % обучающихся в конфликтной ситуации выбирают такой стиль поведения как компромисс.

При использовании данного стиля поведения противоборствующие стороны приходят к договору в самом начале конфликта, понимая, что противник обладает не менее весомыми аргументами и возможностями при достижении цели. Обе стороны хотят одного и того же, но достичь цели возможно только уступая друг другу.

Такому стилю как избегание соответствует 24 % испытуемых. Спустя определенное время возникшие разногласия, которые привели к конфликту, могут разрешиться сами собой, либо подросток будет искать выход из этой ситуации позже. Избегание эффективно в ситуациях, когда конфликтующая сторона обладает большей властью и использует ее в конфликтной борьбе. Этот стиль поведения приносит свои плоды, являясь временной паузой при разрешении конфликта.

20 % обучающихся применяют в конфликтной ситуации стиль сотрудничество. Его выбирают подростки, которые не хотят портить отношения с группой сверстников. Обе стороны конфликта должны владеть способностями к дипломатической деятельности, то есть уметь вести переговоры, защищать свои интересы, учитывая интересы другого, обладать способностью слушать и слышать других.

16 % студентов свойственен стиль приспособление. Приспособление соответствует ситуации, когда затронутая проблема не так важна для подростка, как для его сверстников, или отношения со сверстниками является самостоятельной ценностью, значимей, чем достижение цели. Стиль приспособления указывает на то, что подросток не заинтересован в защите своих интересов. Чтобы остаться в дружеских отношениях со сверстниками, он причиняет себе вред. Подростки применяют этот стиль для сохранения своего спокойствия и стабильности, а не для того, чтобы разрешить конфликт.

У 8 % от группы ярко выражен такой стиль поведения как соперничество. Он проявляется в стремлении удовлетворить свои интересы за счет другого. Стиль соперничества выбирают те подростки, которые пользуются авторитетом среди сверстников.

На втором этапе исследования мы выявляли степень выраженности конфликтности личности. Для этого использовался тест В.Ф. Ряховского «Самооценка конфликтности» [10]. Испытуемым необходимо было оценить по семибальной шкале каждое из перечисленных свойств, в зависимости от проявления данного свойства в своем поведении (рис. 2).

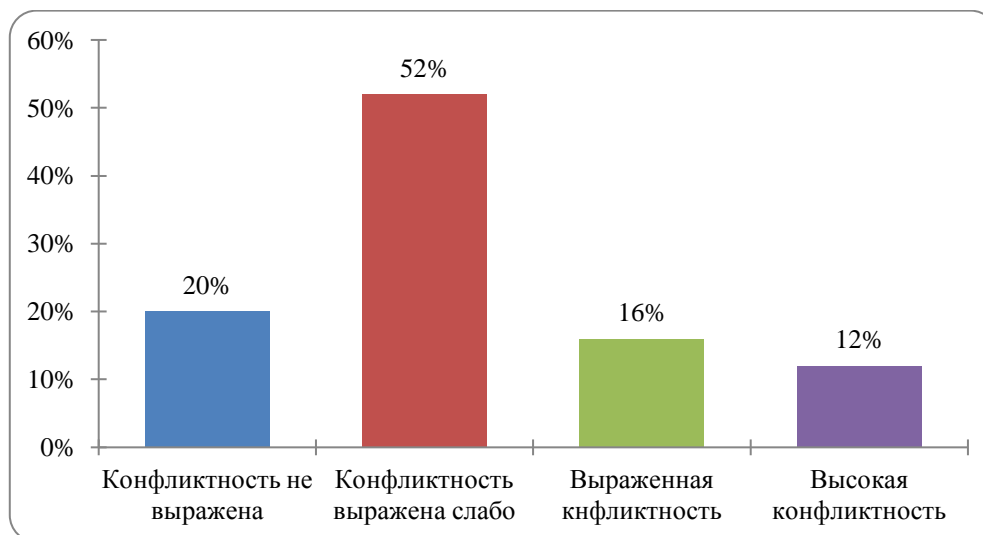


Рисунок 2. Результаты оценки конфликтности личности

Конфликтность не выражена у 20 % обучающихся. Такие подростки не любят конфликты, а в общении с окружающими тактичны, но если же спора не избежать, то всегда расценивают варианты отражения спора на взаимоотношениях.

Конфликтность выражена слабо у 52 % студентов. Они способны сгладить конфликт или избежать неприятной ситуации, но также им свойственно при необходимости отстаивать своё мнение.

16 % присуща выраженная конфликтность личности. Такие подростки будут отстаивать своё мнение независимо от того, как это отразится на их взаимоотношениях с окружающими.

Лишь 12 % имеют высокую степень конфликтности. Они сами являются инициаторами споров и скандалов.

На третьем этапе исследования определялся уровень стрессоустойчивости личности. С этой целью использовался «Тест на определение стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова (в адаптации Р.В. Куприяновым) [11]. Обучающимся необходимо было каждое утверждение оценить в зависимости от степени выраженности в своей личности, где редко это один балл, иногда – два балла, часто – три балла. В результате количество набранных баллов суммировалось, и определялся уровень стрессоустойчивости. Результаты исследования представлены на рисунке 3.

Высоким уровнем стрессоустойчивости обладают 20 % студентов в группе. 12 % имеют уровень стрессоустойчивости выше среднего. Меры по преодолению стресса для таких подростков могут иметь только профилактическое значение. Если подросток с таким уровнем устойчивости к стрессу чувствует недомогание, то можно утверждать, что они временны и постепенно вернуться к норме.

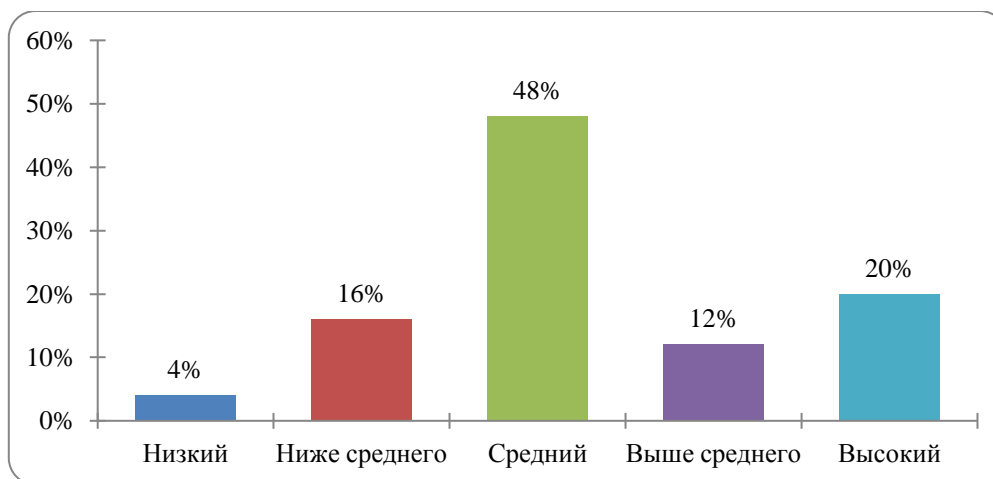


Рисунок 3. Уровни стрессоустойчивости подростков

Средний уровень стрессоустойчивости присущ 48 % студентов. Таким подросткам необходимо использовать в повседневной жизни упражнения по преодолению стресса, что будет способствовать ослаблению стрессовых симптомов и повышению уровня работоспособности.

У 16 % студентов проявляется уровень стрессоустойчивости ниже среднего. 4 % имеют низкий уровень стрессоустойчивости личности. Подростки с данными уровнями чрезмерно напряжены. Они должны принять меры против воздействия стресса, чтобы вернуть себе уверенность, высокую работоспособность и спокойствие.

Для того чтобы лучше проследить взаимосвязь конфликтности и стрессоустойчивости полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязь стрессоустойчивости и конфликтности подростков

		Стиль поведения в конфликте				
		Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
		8 %	20 %	32 %	24 %	16 %
Степень конфликтности личности	Не выраженная		60 %	50 %		25 %
	Выраженная слабо		40 %	50 %		75 %
	Выраженная				100 %	
	Высокая	100 %				
Уровень стрессоустойчивости личности	Низкий	100 %				
	Ниже среднего				100 %	
	Средний		20 %	75 %		25 %
	Выше среднего		20 %	25 %		
	Высокий		60 %			75 %

Оценка взаимосвязи стилей поведения в конфликте, степени конфликтности личности и уровня стрессоустойчивости показывает, что преобладающим стилем поведения в конфликте является компромисс, но при этом конфликтность личности либо не выражена совсем, либо выражена слабо. Так же данному стилю свойственен средний уровень стрессоустойчивости личности (75 %). Немного иные характеристики получены для стиля «приспособление». Ему свойственна слабовыраженная конфликтность личности и высокий уровень стрессоустойчивости (75 %). Анализ полученных данных показывает, что реже всего подростками в конфликтной ситуации используется стиль «соперничество» – 8 %. В этот процент входят студенты, которые имеют высокую конфликтность личности, низкий уровень стрессоустойчивости личности. 24 % выбирают в конфликтной ситуации стиль «избегание». В

данный процент входят студенты, которые имеют выраженную конфликтность личности, уровень стрессоустойчивости ниже среднего.

Заключение

В эмпирической части исследования проводилась оценка взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности в поведении подростков.

В процессе исследования стилей поведения в конфликте было установлено, что предпочитаемым является компромисс (32 %). Следующим по значимости являются три стиля: избегание, сотрудничество и приспособление. Студенты менее склонны использовать такой стиль как соперничество.

Результаты выявления уровня конфликтности показали, что большинству студентов свойственен слабо выраженный уровень конфликтности (52 %). Однако выраженная и высокая конфликтность наблюдалась у 28 % от группы.

В процессе исследования стрессоустойчивости было выявлено, что высокий уровень стрессоустойчивости составляет 20 %, выше среднего – 12 %, средний – 48 %, ниже среднего 16 %, низкий – 4 %. Следовательно, большая часть студентов имеет средний уровень стрессоустойчивости.

Студенты с низким уровнем стрессоустойчивости в конфликтной ситуации используют стиль соперничество, у них наблюдается высокая конфликтность личности. Испытуемые с уровнем стрессоустойчивости ниже среднего применяют в конфликте стиль избегание, у них прослеживается выраженная конфликтность. У студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости прослеживается низкий уровень конфликтности, им свойственны такие стили как приспособление и компромисс.

Таким образом, наше исследование показало, что студенты с низким уровнем стрессоустойчивости имеют высокую конфликтность личности и используют такие стили поведения в конфликте как соперничество и избегание. У студентов, которые выбирают стили компромисс и приспособление, прослеживается высокий уровень стрессоустойчивости и низкий уровень конфликтности.

Результаты исследования могут использоваться в психологической практике для снижения конфликтности подростков путём повышения их уровня стрессоустойчивости.

При работе с данными подростками для формирования умения грамотно разрешать конфликты и снижать уровень конфликтности можно использовать тренинг с элементами драматизации, то есть наглядного проигрывания конфликтных ситуаций; тренинг направленный на командообразование, доверие и сплочение. Повышению уровня стрессоустойчивости способствуют методы арт-терапии, где стрессу придается форма (песочная терапия, рисуночная терапия, глинотерапия). Для самостоятельного снятия стресса применяются методы саморегуляции: мышечная релаксация, дыхательные техники, визуализация).

ЛИТЕРАТУРА

1. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме [Текст] / Г. Селье, пер. с англ. В.И. Кандрора, А.А. Рогова. – М.: Медгиз, 1960. – 255 с.
2. Анцупов, А.Я. Как избавиться от стресса [Текст] / А.Я. Анцупов. – М.: Проспект, 2015. – 224 с.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 650 с.
4. Фоменко, Н.В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка [Текст] / Н.В. Фоменко // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2014. – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovyy-vozrast-kak-naibolee-slozhnyy-etap-razvitiya-rebenka> (дата обращения: 17.01.2021).
5. Заиченко, Н.У. Структурно-содержательные характеристики и психологические особенности конфликта [Текст] / Н.У. Заиченко // Мир психологии. – 1998. – № 4. – С. 262–272.
6. Гришина, Н.В. Психология конфликта [Текст] / Н.В. Гришина. – СПб.: ПИТЕР, 2008. – 544 с.
7. Бекмаганбетова, Г.Г. Конфликтность как психологическая проблема [Текст] / Г.Г. Бекмаганбетова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2007. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konfliktnost-kak-psihologicheskaya-problema> (дата обращения: 17.01.2021).
8. Платонов, Ю.П. Психология конфликтного поведения [Текст] / Ю.П. Платонов. – СПб.: Речь, 2009. – 544 с.
9. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243–246.
10. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст] / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. – 672 с.
11. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса: практикум [Текст] / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

Kruglova Ksenia Sergeevna

Vladimir state university named after Alexander Grigoryevich and Nikolai Grigoryevich Stoletovs, Vladimir, Russia
E-mail: kseniaserg.@gmail.com

Danilova Marina Vladimirovna

Vladimir state university named after Alexander Grigoryevich and Nikolai Grigoryevich Stoletovs, Vladimir, Russia
E-mail: mv_danilova@inbox.ru

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=218672

Identification of the relationship between stress tolerance, conflict and behavior style of adolescents in a conflict situation

Abstract. The article is devoted to the problem of conflict and stress resistance of adolescents. The urgency of the problem is due to the specifics of adolescence, which determines the contradictory position of the adolescent and determines a high level of conflict. The authors reveals the basic concepts of the topic: conflict, conflict, stress and stress resistance. The article presents the results of an empirical study, the purpose of which was to study the relationship between stress resistance, personality conflict and style of behavior in conflict in adolescents. The sample consisted of 25 students aged 16–17. To identify the leading style of behavior in a conflict situation, the K. Thomas-R. Klemann test questionnaire "Style of behavior in conflict" (in adaptation N.V. Grishina). Test V.F. Ryakhovsky's "Conflictness Self-Assessment" was used to identify the severity of personality conflict. In order to determine the level of personality's stress resistance, the "Test to determine personality stress resistance" was chosen by N.V. Kirsheva, N.V. Ryabchikova (adapted by R.V. Kupriyanov). Based on the analysis of the research results, it was concluded that students with a low level of stress tolerance have a high personality conflict level and use such styles of behavior in conflict as rivalry and avoidance. Students who choose styles of compromise and adaptation have a high level of stress resistance and a low level of conflict. The research results can be used in psychological practice to reduce adolescents' conflicts by increasing their level of stress resistance. As recommendations, it is proposed to use training with elements of dramatization, training aimed at team building, trust and solidarity; methods of art therapy, self-regulation.

Keywords: stress; stress tolerance; conflict; conflictness; conflict situation; style of behavior in conflict; adolescence