

УДК 159.92

СТРЕССОВЫЙ ХАРАКТЕР КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Чалбышева В.А.

*студентка 4 курса Лечебного факультета, отделения «Сестринское дело»
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово*

Акименко Г. В.

*кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психиатрии,
медицинской психологии и наркологии
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово*

Аннотация. В настоящее время проблема влияния стресса на здоровье и деятельность человека становится все более острой. К числу часто встречающихся стресс-факторов относятся деструктивные конфликтные ситуации. В работе была предпринята попытка проследить особенности совладания с постконфликтным стрессом у студентов в зависимости от уровня их агрессивности. Были использованы: методика А. Басса - А. Дарки тест К.Томаса - С. Килмана. Выявлены некоторые психологические особенности стрессустойчивости в зависимости от выбора стратегии поведения в конфликте.

Ключевые слова: стресс, межличностный конфликт, агрессивность, здоровый образ жизни, копинг-стратегии.

STRESSFUL CONFLICT SITUATION AND A HEALTHY LIFESTYLE

Chalbyshevo V. A.

*4th year student of the Medical Faculty, «Department of Nursing»
Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of the Russian
Federation,
Kemerovo, Russia*

Akimenko G. V.

*Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology
Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation,
Kemerovo, Russia*

Abstract. Currently, the problem of the impact of stress on human health and activity is becoming more acute. Among the most common stress factors are destructive conflict situations. In this paper, an attempt was made to trace the features of coping with post-conflict stress in students, depending on the level of their aggressiveness. The following methods were used: A. bass-A. darkey test K.Thomas-S. Kilman. Some psychological features of stress resistance depending on the choice of strategy of behavior in the conflict are revealed.

Keywords: stress, interpersonal conflict, aggressiveness, healthy lifestyle, coping strategies.

Актуальность. Одним из наиболее частых и, следовательно, важных источников возникновения стресса, является межличностный конфликт. Конфликтные ситуации возникают в жизни человека практически ежедневно, а иногда - и по несколько раз в день.

Влияние стресс-факторов, порождаемых конфликтогенами, на здоровье человека становится все более очевидным. Стрессоры оказывают заметное влияние на настроение человека, его самочувствие, поведение и соматическое состояние, а так же приводят к нарушению психической деятельности.

Однако, острые стрессовые реакции у молодых людей могут быть адаптивными и, как правило, не сказываются на здоровье. Однако, долгосрочное воздействие стресс-факторов может иметь негативные последствия.

Одним из ведущих направлений профилактики нарушений психосоматического здоровья является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Цель исследования: определить доминирующие формы агрессивности в поведенческом рисунке обучающихся в вузе.

Материалы и методы: методика А. Басса – А. Дарки и тест К.Томаса - С. Килмана.

Исследование проводилось на базе 3-4 курсов отделения «Сестринское дело» (ВСО) лечебного факультета Кемеровского государственного медицинского университета (КемГМУ).

Результаты и их обсуждение: Межличностные конфликты, вызывающие сильные отрицательные эмоции, способствуют выбросу в кровь «гормонов стресса» (кортизол, адреналин, норадреналин), что ведет к разрушению организма человека [3].

Известно, что эмоции - это гибкие последовательности реакций человека, которые трансформируют предметное событие в мотивацию реагировать или не реагировать на него определенным образом [5]. Поэтому вспыльчивость, раздражительность и пренебрежительное поведение являются результатом стресса, который сам по себе не вызывает конфликта, но возникающее в результате его воздействия поведение может привести к нему. Таким образом, стресс является следствием и одновременно причиной конфликта.

Теоретико-методологическую основу исследования составила биопсихосоциальная парадигма в медицине и психологии, а также концепции психической адаптации/дезадаптации (Ф.З. Меерсон, Ф.Б. Березин, Ю.Л. Нуллер) и копинга (Г. Селье, Р. Лазарус, М. Перре и др.).

Важнейшей предпосылкой для понимания эмоций в конфликтных и постконфликтных ситуациях является признание того факта, что сами эмоции возникают в контексте взаимосвязанной серии событий, включающих

множество факторов, в основе которых проявление агрессивного, конфликтогенного поведения.

Дискретные эмоции, как правило, являются следствием совокупного воздействия долгосрочных и краткосрочных психологических факторов, обуславливающих поведение индивида в ответ на события, связанные с конфликтом [5].

Анализ результатов анкетирования по методике А. Басса - А. Дарки позволяет констатировать тот факт, что у 54% респондентов ярко выражено проявление агрессивности (на вербальном и невербальном уровне) и враждебности (рис.1).



Рис.1. Результаты анкетирования по методике А. Басса- А. Дарки

Большинство опрошенных (80%) имеют средний уровень склонности к конфликтам или же оценивают себя таким образом.

Эмпирическое исследование показало, что по типу стрессоустойчивости преобладающим в выборке является склонность к типу А. Тип Б выявлен не был.

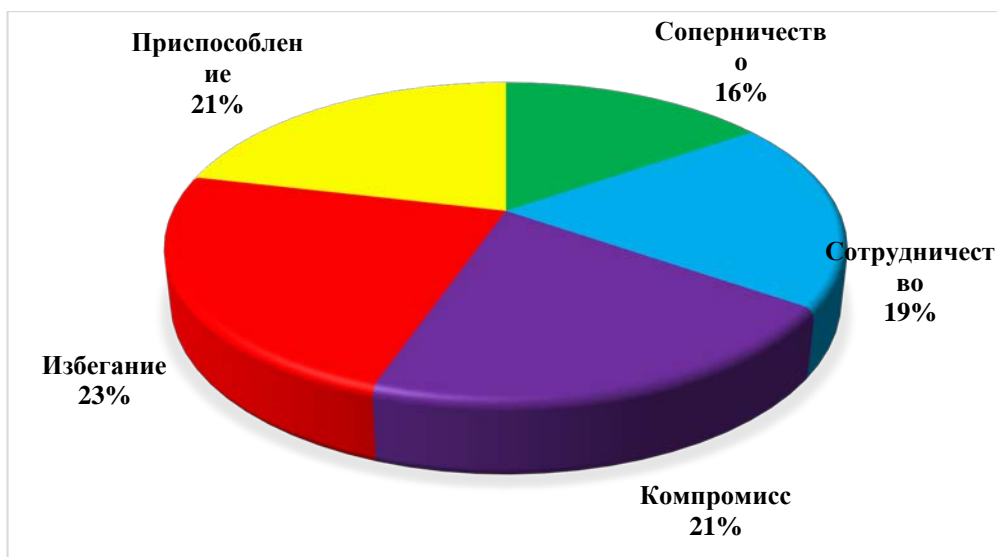


Рис.2. Результаты анкетирования по методике К.Томаса - С. Килмана

По стратегиям поведения в конфликтных ситуациях преобладающими в выборке являются: «Избегание», «Приспособление» и «Компромисс». Менее представлены – «Сотрудничество» и «Соперничество» (рис.2).

В результате использования метода математической статистики (линейный коэффициент корреляции Пирсона) нами была установлена взаимосвязь между типом стрессоустойчивости и стратегией поведения в конфликтной ситуации:

- «Соперничество» ($r = 0,182$ при $p = 0,05$). Респонденты этой группы настойчиво добиваются своих интересов в ущерб другим. Они обладают ситуативной стрессоустойчивостью;

- «Приспособление» ($r = 0,142$ при $p = 0,05$). Студенты, которые готовы принести в жертву собственных интересов. Для них показательны частые декомпенсаторные стрессы;

- «Компромисс» ($r = 0,991$ при $p = 0,01$). Для этой категории обучающихся характерно соглашение с оппонентом на основе взаимных уступок. У них сформирован устойчивый средний уровень стрессоустойчивости;

- «Избегание» ($r = -0,776$ при $p = 0,05$) Группа респондентов не имеющих выраженного стремления как к кооперации, так и к достижению собственных целей. Стрессоустойчивость проявляется ситуативно.

Отрицательное влияние стресса затрагивает все аспекты жизнедеятельности человека, а возникающие при этом биохимические сдвиги являются сформированной в процессе длительной эволюции оборонительной реакцией организма на внешнюю угрозу [1]. Поскольку люди по-разному справляются со стрессом, его симптомы и степень выраженности могут отличаться.

Исследования физиологов показали, что затяжные конфликты могут приводить к серьезным нарушениям функционирования организма [4, С.61]. В частности, К.В. Судаков отмечал ярко выраженные негативные последствия «конфликтных ситуаций», в которых человек не может удовлетворить жизненно необходимые биологические или социальные потребности. При этом само состояние стресса формирует поведение человека в конфликтных ситуациях. Получается своего рода «замкнутый круг».

Важными факторами, повышающими уровень психической адаптации к работе в учебных группах и сокращению числа межличностных конфликтов, являются: социальная сплоченность; способность обучающихся встраивать доверительные отношения и др.

Дополнительным ресурсом человека являются отработанные копинг – стратегии реагирования в трудной ситуации, возникающие в ответ на воспринимаемую угрозу. В психологии пока нет единого понимания оснований для классификации копинг - стратегий [2]. Критериями для их систематизации в зарубежной психологии преимущественно выступают: направленность действий человека либо на «ситуацию», либо на «себя»; степень интенсивности совладания, проявляемая человеком; адаптивность или дезадаптивность, модальность стратегии и т.д. Как правило, в трудных ситуациях человек использует различные, в том числе и личностные ресурсы.

Выводы. Избежать конфликтов в современной жизни не возможно, так как они является частью жизни каждого человека, и могут привести к негативным соматическим последствиям. Решать конфликтные ситуации

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

конструктивно - реально для каждого. Как следствие, это будет вклад в психологическую устойчивость личности, от которой во многом зависит от состояния ее здоровья.

Библиографический список:

1. Бодров, В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. - 1996. - № 4. - С. 64-74.
2. Донцов, А.И. Проблема конфликта в западной психологии // Психологический журнал. - 1980. - № 6. - С. 119-133.
3. Лазарус, Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. - М.: Женева. - 1989. - № 6. - С. 121-126.
4. Судаков, К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу.- М.: Инфра-М, 1998. -268 с.
5. Emotions in conflict resolution and post-conflict reconciliation. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-internationaux-de-psychologie-sociale-2010-3-page-423.htm>. (дата обращения 20 декабря 2020 г.)

Оригинальность 77%