

СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. ВЫЯВЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ И ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Югова Марина Сергеевна

студент, Елабужский институт ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга

Холуева Ксения Анатольевна

научный руководитель, научный руководитель, ассистент, г. Елабуга

В современном мире, характеризующемся быстрыми темпами развития технологий и глобализацией, проблема стресса и стрессоустойчивости приобретает все большее значение. Особенно актуальным это становится в контексте конфликтных ситуаций, которые могут возникнуть в любой момент. В данной работе мы рассмотрим, как выявить стрессоустойчивость в конфликтной ситуации среди молодежи и людей старшего возраста.

Для начала необходимо определить, что такое стресс и стрессоустойчивость. Стресс – это реакция организма на различные внешние и внутренние факторы, которые вызывают у него напряжение. Стрессоустойчивость – это способность организма противостоять стрессу и сохранять нормальное состояние. В конфликтной ситуации стресс проявляется в виде повышенной тревожности, раздражительности, агрессивности и т.д. Стрессоустойчивость же позволяет человеку сохранять спокойствие и находить конструктивные пути решения проблемы.

Важно отметить, что стресс и стрессоустойчивость – это не просто медицинские термины, а явления, которые затрагивают все сферы жизни человека. Они влияют на его здоровье, успеваемость, отношения с окружающими и т.д. Поэтому изучение этих явлений имеет большое значение для понимания человеческого поведения в конфликтных ситуациях.

В данной работе мы рассмотрим, как выявить стрессоустойчивость в конфликтной ситуации среди молодежи и людей старшего возраста. Для этого мы проведем исследование, в котором будут участвовать представители обеих групп. Мы будем использовать различные методики, позволяющие оценить уровень стресса и стрессоустойчивости. Результаты исследования будут представлены в виде таблицы, в которой будут указаны показатели стресса и стрессоустойчивости для каждой группы.

Выводы исследования:

1. Стресс и стрессоустойчивость – это явления, которые затрагивают все сферы жизни человека. Они влияют на его здоровье, успеваемость, отношения с окружающими и т.д. Поэтому изучение этих явлений имеет большое значение для понимания человеческого поведения в конфликтных ситуациях.
2. В данной работе мы рассмотрели, как выявить стрессоустойчивость в конфликтной ситуации среди молодежи и людей старшего возраста. Мы провели исследование, в котором были использованы различные методики. Результаты исследования будут представлены в виде таблицы.
3. Исследование показало, что стресс и стрессоустойчивость – это явления, которые затрагивают все сферы жизни человека. Они влияют на его здоровье, успеваемость, отношения с окружающими и т.д. Поэтому изучение этих явлений имеет большое значение для понимания человеческого поведения в конфликтных ситуациях.
4. Выводы исследования:

????????????? ?????????:

- a. ??????????????;
- b. ??????????????;

- 5. ????????????????? — ?????????? ?? ?????????? ?????????????? ?????????, ?????? ?????????????? ? ?????????????????? ?????????????? ?????????;
- 6. ????????????????? — ?????????? ? ?????????????????? ? ??????????????, ? ?????? ?????? ?????????????????????????? ? ??????????????;
- 7. ?????????????? — ?????????????? ??? ?????????? ??? ??, ?????????????????? ?????????????? ??????, ?????????????? ? ?????????????? ?????????? ?? ??????????;
- 8. ?????? — ?????????????????? ?????? ?????????????????????? ?????????????? ?????????, ?????????????? ?????????-????? ?????????????????? ??? ?????? ?????????? ??? ?????????; [3, ? 215—225].

??????, ?????? ??? ? ??????????, ?????? ??????? ?????? ? ?????????????????? ??????? ??????????, ? ?? ?????????????????? ?? ?????????????? ? ??????????????, ??? ??????, ? ?????????? ??????????, ? ?????? ????????? — ??? ?????????????? ?????????????????????? ??????? ??????????, ? ?????? — ?????????? ??? ?????????????????????? ?????????????????.

????????????? ?????????????, ?????????????? ?? ?????????????????????? ?????????, ?????????:

- A. ?????????????????????? ?????????, ?????????????????? ??????? ?????????????????, ?????? (???????? ?????????????? ? ?????????????, ?????????????? ?????????? ?????????);
- B. ?????????????? ?????????, ?????????????????? ??? ?????????? ?????????????? ??? ?????????????? ?????????????, ?????????????????? ?????????????????? ??????????????;

????? ?? ?????????? ? ?????????????????????????????, ?? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?? ??????-????? ?????????????????? ?????????? ? ?????? ?????????????? ??, ?? ?????????????? ? ?????????????? ?????????. ??? ?????????, ?????????????????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ??????????????, ? ??????, ??????????????????, ?????????, ?????????????????????, ??????????????????, ??????????????????, ?????????? ?????????????????? ?????????? ?????????????????? ?????? ?????????????????? ? ?????????? ??????????????. ? . ? . ??????? ?????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????????? ??????????????, ?????????????????????? ??? ?????????????????? ?????? ?????????????? ??? ?????????????????? ??????????????, ??????????????????, ?????????????????? ?????????????????????? ?????? ?????????????????? ? ?????????????????????? ?? ?????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ??????, ?????????????????? ?????????????????????? ?????????????? ?????????????? ??????. ? ?????? ?????????, ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????? ?????? ?? ?????????????????? ? ?????????????? ?????????????????????? ?????????????????? [2, ? 107].

????????????? ?????????????, ?????????????????????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????, ?????????????:

- ?????????????? ??????????????????;

- ?????? ??????? ?????????????? ??????????;
- ?????????????? ?????????? ???????????????, ?????????????? ?????????.

??? ????????, ??????????????? ?????????? ? ?????? ?????????????????? ???????????
 ?????????????? ?????????? ???????????????, ?????? ?????, ??? ?????????????????-
 ?????????????????????? ?????????????? ? ?????????????????? ??????. ??????? ??????????, ???
 ?????????? ?????????????????? ?? ?????????????????? ?????????? ?????????????????? ??????????????
 ?? ?????? ?????????? ? ?????????? ?????????????????? ?????????????? ?? ??????????????????
 ??????, ??????? ? ?????????????????? ??????????, ??????? ?????????? ??????????????????
 ?????????????? ?????? ?????????????? ??????????????????, ??? ?? ?????? ?? ??????????? ?? ???
 ?????????????????????? ?????????????.

????????????? ????????????? «????????????? ??????????» ??????? ????????? ?????????
 ?????????????????????????? ?????????, ?????????????-????????????? ???????, ?????????????????????????
 ??????????????????, ????????????? ? ?. ?.

1. ??? ????????, ? ?????? ?? ?????????????????? ?????????????????? ?? ?????????????????? ???
 ??? ??????????????, ? ??????? ?? ??? ?????????? ?? ??? ??-?????????. ?? ?????????
 ?????????????????????? ? ?????????????? ?????????? ??? ?????????????????? ?? ??????
 ?????: 1. ?????????????????????????? — ??? ?????? ??? ? ?????????????? ??????????
 ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????????????, ??? ?????? ??????????? ?
 ?????????????????????;
2. ?????????????????????????? — ??? ?????? ??? ???? ?? ?????????????? ??????????????
 ?????????????? ?????????????? ?????????? ?????????????? ? ???, ?????????????? ????,
 ?????????????? ?? ??? ??? ?????? ??????????
3. ?????????????????????????? — ??? ?????????? ??? ? ?????????????? ?????????? ??????????????
 ?????????????, ?????????? ????, ??????????, ??? ?????????????? ????????????? ??
 ?????????????? ? ?????????????????????????? ??????????????
4. ?????????????????????????? — ????, ? ??? ???? ??? ?????????? ?????????? ?????????????
 ?? ?????? ?????????? ? ??????, ?????? ?????????? ??? ? ?? ??????, ?????? ?? ??
 ?????????????? ??? ???????????.

? ??? ???? ???? ???? — ?????????? ?????????? ? ??????????????????????????????, ??? ?????????
 ?? ?????????????????? ?????????????????? ?????????? ? ?????????????? ?????????????? ??????????????, ?
 ??????? ?????????????? ?????????????????? ?? ?????? — ?????????????????? ?????? ??????
 ?????????? ? ?????????? ?????????????? ??? ?????????? ? ??? ??????????????????????????????, ?
 ?????? ?????????? ?????????????????????????, ?????????????? ? ?????????????? ??????????????????

? ??? ???? ???? ?????????????????? ??? ?????????, ??? ?????????, ? ?? 73 % ?????
 ?????????????? ? ?????????????? ?????????????? ? ? ?????????? ?????????? ? ?????????? ??????????????
 ?????????????? ?????????? ?????????????????? ?????????????? ??????, ??????? ?????????? ? ??????
 ?????????? ?????????? — 43 %. ?. ?. ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ??
 ?????????????????????? ??????????, ?? ?? ??? ?? ?????? ?????????? ?? ?????????????????????????
 ??????????????, ? ??? ?????????? ?????????? ??????????. ? ?????? ?????????? ?????????????
 ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????, ??? ?????? ??????????????????, ?????????? ??

????.

?? ??? ???????? ??????? ??????? ??????? ?????????? ?????????? ? ???, ??? ?????????? —
????, ??????????? ????? ??????????, ???????? ?????????????? ?????????? ?????????? ?
????????? ????? ??? ??????.

??????? ?????? ?????????? ?????? ? ???, ??? ??? ?????????? ???????, ??? ?????? ???
???????-????????????????? ?????????, ??? ?????? ? ?????????? ?????????????? ??? ??????????????????
????????, ?????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ???????????.

?????? ?????????, ?????????????? ??????????, ??? ??????? ??????????? ???????????
????????????????????? ??? ?? ?????????????????? ?????????????? ??????????, ? ??????, ?? ???
????????????? ??????????????, ?????????????????????????? ?????? ??????, ??? ? ?? ??????????????
????????????? ?????????????? ? ??????. ?????????????? ??????????, ?????????? ?????????? ?
????????????? ?????????????????? ???????, ?????????? ? ?????????????????? ??????????????????, ? ??, ?
????? ?????????, ?????? ? ?????????? ? ?????? ?????????????? ??????????????, ??????? ??
????????? ??????. ????? ?? ??? ?????????, ??????? ?????????? ??????????, «??? ?????????? ??
????????». ?????????? ??? ?????????????? ?????????????????????????? — ??? ?????????? ?? ??????????.

? ????? ?????????, ?????????, ?????? ?????????????????? ?????? ?????????????????? ??????????????,
????????????????? ?????????, ?????????????????? ? ?????????????????? ????????????? — ???
????????????????????????? ?????????, ?????????????? ?????????????????????? ?????????????
????????????????????? ?? ?????????? ???????????????.

??????? ??????????????:

1. ?????????????????? ?.? ?????????? ?????????????? ?????????????? ? ??
?????????????????. ? ??????-?, 1996.
2. ????????? ?.? ?????????????????????? ?????????????? ? ?????????????????? ??????????
?????: ?????????, 2005.
3. ????????????? ?.? ??????: ??? ??? ??????????. ??????? ?? ??????????. ?.:
?????????????, 2004.