

УДК 159.9.07

*Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ**

**Лебедева О. В., Давыдова А. А., Кузнецова Е. Д., Шикина А. А.**

Данная статья посвящена проблеме взаимосвязи тревожности и стратегий поведения в конфликтной ситуации. В статье представлен анализ современных теоретико-эмпирических исследований отечественных и зарубежных авторов по проблеме тревожности и конфликтности. Рассматриваются различные подходы к определению ведущих детерминант в конфликтном поведении, выделены виды конфликтов, анализируется влияние тревожности на состояние личности студентов. Отдельное внимание уделяется роли тревожности в формировании различных стратегий поведения в конфликте, таких как соперничество, приспособление, избегание и т.д. Приведены результаты исследований, которые показывают взаимосвязь между тревожностью и выбором стратегий поведения в конфликтной ситуации у студентов, выявлены стратегии, которые используются ими на разных уровнях тревожности. На основе анализа было выявлено, что осознанность выбора стратегий реагирования в конфликтных ситуациях зависит от уровня тревожности, при этом показатель осознанности необходим для сохранения психологического здоровья студентов.

Ключевые слова: тревожность, конфликтность, студенты, стратегии поведения, копинг-стратегии, конфликтная ситуация, осознанность выбора стратегий реагирования, психологическое здоровье

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND STRATEGIES OF BEHAVIOR IN A CONFLICT SITUATION**

**Lebedeva O. V., Davydova A. A., Kuznetsova E. D., Shikina A. A.**

**Annotation.** This article is devoted to the problem of the relationship between anxiety and behavioral strategies in a conflict situation. The article presents an analysis of modern theoretical and empirical research by domestic and foreign authors on the problem of anxiety and conflict. Various approaches to determining the leading determinants in conflict behavior are considered, types of conflicts are highlighted, and the influence of anxiety on the state of students' personality is analyzed. Special attention is paid to the role of anxiety in the formation of various strategies of behavior in conflict, such as rivalry, adaptation, avoidance, etc. The results of studies that show the relationship between anxiety and the choice of strategies of behavior in a conflict situation among students are presented, strategies that they use at different levels of anxiety are identified. Based on the analysis, it was revealed that awareness of the choice of response strategies in conflict situations depends on the level of anxiety, while an indicator of awareness is necessary to preserve the psychological health of students.

Keywords: anxiety, conflict, students, behavioral strategies, coping strategies, conflict situation, awareness of the choice of response strategies, psychological health

### **Введение**

Тема взаимосвязи тревожности и поведения в конфликтных ситуациях у студентов представляет высокую актуальность в современной педагогической психологии. Исследования показывают, что тревожность и деструктивные стратегии поведения в конфликтной ситуации могут значительно влиять на психологическое благополучие и здоровье, академическую успеваемость и социальные взаимоотношения. Конфликты в учебной среде могут возникать как между студентами, так и между студентами и

преподавателями. Нерешенные конфликты и неэффективные стратегии реагирования на них могут негативно сказываться на психологическом и академическом благополучии студентов. Анализируя теоретические и эмпирические данные исследователей (С.А. Амбаловой, Л.В. Бянкиной, Ю.А. Зайцева, А.В. Чумилова и др.), можно увидеть, что тревожность и конфликтность могут быть связаны с различными внешними факторами, такими как жизненная ситуация, социальная среда, академические нагрузки, взаимоотношения с окружающими и т.д. Понимание этой взаимосвязи не только способствует эффективной психологической поддержке студентов, но и позволяет разрабатывать профилактические программы для снижения негативных последствий тревожности и конфликтности, создавать стратегии помощи в управлении своими эмоциями. Знания о влиянии тревожности на стратегии поведения в конфликтной ситуации у студентов поможет преподавателям и психологам разрабатывать подходы, основанные на понимании индивидуальных особенностей обучающихся.

Учитывая актуальность освещаемой проблемы, интерес к исследованию и подробному анализу данной тематики растет. Предметом обсуждения становится разнообразие определений тревожности, конфликтности и их проблематики. Как отмечают И.И. Какадий и Э.Ю. Ковалев, причины выбора стратегии поведения в конфликте «заключаются в огромной нагрузке на психическое состояние личности обучающихся, которое объединяют общим термином - тревожность» [6, с. 13].

Таким образом, можно сделать вывод, что изучение влияния выбора стратегии поведения в конфликтной ситуации является важной стороной психологических исследований, потому как это оказывает отрицательное влияние на психологическое здоровье студентов и их академическое благополучие.

### **Материалы и методы**

Целью исследования является теоретическое изучение взаимосвязи тревожности и стратегий поведения в конфликтной ситуации.

Для достижения поставленной цели был проведен аналитический обзор современных психологических исследований по проблеме тревожности и выбора стратегий поведения в конфликтной ситуации у студентов.

### **Результаты исследования**

Интерес для ученых, психологов и педагогов представляет изучение конфликтного поведения и его особенностей в различных ситуациях среди студентов (Л.В. Бянкина, О.В. Лебедева, В.К. Нечай, Т.В. Черняева, А.В. Чумичев, Н.В. Шаманин и др.). В психологической науке конфликт рассматривается как «актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия или

оппонентов и даже столкновения самих оппонентов» [8]. Конфликтность же является психологическим свойством, которое выступает на первый план во взаимоотношениях между людьми. Т.В. Черняева указывает, что конфликтность особенно характерна для нынешних студентов [11, с. 3].

Н.В. Шаманин справедливо отмечает, что детерминанты конфликтов среди личностей студенческого возраста изучены недостаточно глубоко, а их конструктивное разрешение чаще всего является трудностью для студентов, поэтому преобладающей тенденцией возникают деструктивные способы выхода из конфликтной ситуации [12, с. 171]. Исходя из этого, конфликты могут быть конструктивными и деструктивными.

О.В. Лебедева, М.М. Семенова, В.Д. Пристенская в своей работе подчеркивают, что при конструктивном конфликте субъекты взаимодействия сохраняют свои отношения, строя их в дальнейшем на сотрудничестве. Деструктивный конфликт исследователи рассматривали, как «борьба между субъектами группы», которая выражается в нескрываемой враждебности, вследствие чего происходит распад их отношений и коллектива в целом [7, с. 2]. Л.В. Бянкина, А.В. Чумичев считают, что разрешение конфликта зависит от жизненных ориентаций человека, которые находят свое место в разных подходах в определении детерминант конфликта [3, с. 350].

Так, Т. В. Черняева указывает, что поведение в конфликте является «одним из наиболее актуальных направлений в современной науке», в связи с чем ею рассматриваются подходы к определению ведущих детерминант конфликтного поведения [11, с. 3].

В рамках личностного подхода ключевой детерминантой являются индивидуальные особенности личности. Ситуативный подход рассматривает в качестве детерминанты внешние воздействия, которые образуются в формуле «стимул-реакция», которая впервые была выведена в рамках бихевиоризма. В интегральном подходе детерминантами выступают особенности восприятия внешней ситуации субъектом - взгляды, мнения, оценки и т.д. [11, с. 4].

В психологии особой известностью пользуется концепция К. Томаса, в которой выделяется пять базовых стилей человеческого поведения в конфликте: соперничество, приспособление, избегание, компромисс, сотрудничество. Н.А. Рождественская, А.М. Мамонова отмечают, что отличия в выделенных ученым копинг-стратегиях состоят в направленности субъектов конфликтной ситуации на «свои интересы и интересы партнера по общению». При соперничестве субъект ставит вперед свои интересы, отодвигая на задний план интересы конкурента. Выбирая приспособление, личность стремится уйти от конфликта, ставит в жертву свои интересы в пользу интересов соперника. Избегание также является уходом от конфликта, но характеризуется низким оцениванием как собственных интересов, так и

интересов партнера. Выбор стратегии компромисса способствует положительному течению отношений между участниками взаимодействия, где отмечается «баланс» интересов соперничающих сторон. При сотрудничестве человек оценивать интересы обеих сторон положительно высоко, стремится найти решение, которое устроит всех субъектов [10, с. 111]. Данное описание стратегий поведения в конфликтной ситуации можно использовать при рассмотрении их использования среди студентов, так как отмечается, что студенческий возраст является периодом, в который преобладает высокое психологическое напряжение в связи с внешними стрессовыми воздействиями [11, с. 3]. В связи с этим, между субъектами обучения возможны столкновения интересов, потому как конфликтность будет ярко выражена при социальном взаимодействии.

Л.В. Бянкина, А.В. Чумичев исследовали поведение юношей и девушек студенческого возраста в конфликтной ситуации. Полученные результаты показали, что среди студентов первого и второго курсов наиболее ярко выражено использование стратегии «Компромисс» независимо от гендерных особенностей [3]. Похожие результаты в своём исследовании получили О.В. Лебедева, М.М. Семенова, В.Д. Пристенская [7].

В.К. Нечай в своей работе проводил исследование в рамках изучения конфликтного поведения среди студентов, где были получены иные результаты, показывающие, что использование стратегии «Компромисс» у студентов первого курса выражен ярче, чем у второго, но не является часто используемой. Преобладающей стратегией поведения выступает «Соперничество», в то время как у студентов второго курса процент использования этой стратегии снижается [9].

Таким образом, можно увидеть, что современные исследования использования стратегий поведения в конфликтной ситуации студентами могут показывать разные результаты. Это может указывать на то, что на выбор копинг-стратегии могут влиять внутриличностные особенности человека, одной из которых является тревожность.

В своих работах Ю.А. Зайцев, А.А. Хван определяют тревожность как постоянное качество личности, проявляющееся как тенденция к тревожности в различных жизненных ситуациях, которые не всегда являются угрожающими. Ссылаясь на учения З. Фрейда, исследователи упоминают «общую» тревожность, которая описывается как «боязливость, свободный страх, готовый привязаться к любому более или менее подходящему содержанию представления» [5, с. 8].

Тревожность влияет на все психические процессы личности, а также эмоциональную сторону. Под влиянием тревожности пропадает практически любая радость жизни, появляется уныние и эмоциональное неудовлетворение, возможно наступление тревожно-пессимистического видения своего будущего, появляются опасения. Мышление становится ограниченным

бесконечными беспокойствами и сомнениями. Из-за эмоционального напряжения и страха совершить ошибку умственная активность и любознательность снижаются. Тревожность подрывает самооценку человека, его настойчивость и целеустремленность [4, с. 3].

По мнению И.И. Какадия, Э.Ю. Ковалева, тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности». Тревожность может проявляться как временное эмоциональное состояние, так и как постоянное качество личности или темперамента [6, с. 14].

Ю.А. Зайцев и А.А. Хван описывают тревожность как психическое состояние, которое возникает из-за возможных в будущем неприятностей, неожиданностей и изменений в обыденной жизни, а также из-за задержки ожидаемого, которые выражаются в бесконечных опасениях. Это чувство выражается через опасения, беспокойство и нарушение покоя. Неприятности, неожиданности и изменения могут быть как реальными, такими что происходят на самом деле, так и предполагаемыми [5, с. 10].

В научной литературе принято делить тревожность на ситуативную, которая связана с определенными внешними обстоятельствами, и личностную, которая является стабильной чертой личности [1, с. 86]. Ситуативная тревожность возникает у абсолютно любого человека и проявляется в конкретных ситуациях, например, перед возможными неприятностями. Личностная тревожность рассматривается как склонность к проявлениям беспокойства в различных ситуациях, которое характеризуется ощущением опасности, человек постоянно находится в напряжении и ожидании неблагоприятных событий [13].

С.А. Амбалова отмечает, что формирование тревожности возможно еще в младенческом возрасте, так как одним из факторов образования данного феномена является страх. Тревожность указывает на проявление неблагополучия личности, неудовлетворение основных потребностей личности [1, с. 86]. В осознанном возрасте на образование тревожности влияют социальные и экономические проявления, изменения условий жизни и ценностей [4, с. 4].

Уровень тревожности оказывает негативное влияние на здоровье, ведет к неблагоприятному функционированию личности. Она способна формировать взаимоотношения между людьми, делая их конфликтными, из-за чего личность теряет уверенность в собственных возможностях в взаимодействиях с другими людьми. Тревожность является одним из факторов выбора стратегии поведения в конфликте [13].

Тревожность и стратегии поведения в конфликтных ситуациях имеют глубокую взаимосвязь, поскольку чувство тревоги может существенно влиять на выбор стратегий взаимодействия с окружающим миром. Во многих случаях агрессивное или избегающее поведение при конфликте может быть связано с уровнем тревожности человека.

М.В. Батенева в своем исследовании писала, что «студенты с высоким уровнем тревожности в конфликтных ситуациях используют сопернический стиль поведения» [2, с. 15]. Они чаще могут проявлять агрессию или избегать конфликтных ситуаций из-за страха неудачи, критики или потери контроля. Они могут считать, что конфликт завершится для них негативно, что вызывает у них более наступательное поведение.

Высокий уровень тревожности у студентов может вызывать проблемы в общении и саморазвитии, а также способствовать возникновению конфликтов. Беря в расчет то, что на данном этапе жизни студенты активно формируют свои профессиональные ориентации и стремятся к карьерному росту, осознание своей тревожности и понимание того, как это может влиять на их поведение в конфликтных ситуациях поможет им успешно интегрироваться в общество [2, с. 16].

В своем исследовании М.В. Батенева выяснила, что студенты со средним и низким уровнями выбирают такие стили, как Сотрудничество и Компромисс [2, с. 15].

Низкий уровень тревожности может способствовать более спокойному и рациональному поведению в конфликтных ситуациях. Студенты с низкой тревожностью могут быть более склонны к поиску компромиссов, стремиться к конструктивному диалогу и решению проблемы без агрессии или избегания.

Опираясь на исследование Н.В. Шишеловой и С.А. Городиловой можно сказать о том, что компромисс встречается как у студентов с разными уровнями тревожности - как высоким, так и средним и низким. Исследователи отмечали, что «Компромисс часто является удачным отступлением или даже последней возможностью прийти к какому-то решению». Личности юношеского возраста могут прибегнуть к компромиссу, если у них нет достаточной власти для того, чтобы достичь своей цели, если сотрудничество невозможно, и если никто не стремится делать уступки в одностороннем порядке [13].

Сотрудничество встречается у студентов со средним и низким уровнем тревожности. Сотрудничество - это «дружеский, подход к решению задачи определения и удовлетворения интересов обеих сторон». Обеим сторонам необходимо потратить на это время, и они обязаны доступно и понятно рассказать о своих желаниях, терпеливо выслушать друг друга и только потом найти варианты и решения проблемы [13].

Избегание чаще встречается у студентов с высоким и средним уровнем тревожности. Они используют эту стратегию, когда озвученная проблема не сильно важна для них, когда у них нет желания тратить силы на ее решение или когда понимают, что находятся в безвыходном положении [13].

Студенты со средним уровнем тревожности прибегают к стратегии приспособления. Шишелова Н.В., Городилова С.А. справедливо отмечали, что студенты, жертвуя своими

интересами в сторону другого субъекта, стараются «смягчить конфликтную ситуацию и восстановить гармонию». Студенты со стратегией Приспособления откладывают свои интересы и нужды. Из-за этого они в какой-то мере могут почувствовать себя комфортно и безопасно в отношении своего собеседника. [13].

Таким образом, анализируя исследования отечественных авторов (М.В. Батенева, Н.В. Шишелова, С.А. Городилова), можно увидеть, что тревожность и стратегии поведения в конфликте являются взаимосвязанными и могут влиять друг на друга, создавая определенную динамику в процессе разрешения конфликтов. Важно осознавать эту взаимосвязь и учитывать роль тревожности и выбора стратегий поведения при работе над разрешением конфликтов и достижении конструктивных результатов.

Т.В. Черняева отмечала, что особенности поведения при появлении конфликтной ситуации определяют, в первую очередь, индивидуальные особенности личности, определяя это как «целостная индивидуальность» [11, с. 4]. В связи с этим некоторые люди могут быть более подвержены тревожности во время конфликта из-за своего характера или предыдущих негативных опытов. Это может приводить к неадекватным или эмоциональным реакциям на конфликтные ситуации, вызывая формирование паттернов и определенных тенденций при выборе стратегии поведения.

### **Обсуждение и заключение**

Таким образом, благодаря проведенному теоретическому анализу научной литературы, можно сделать следующие выводы:

1. Использование стратегий поведения в конфликтной ситуации студентами может говорить о том, что на выбор копинг-стратегии влияют внутриличностные особенности человека.
2. Тревожность оказывает негативное влияние на психологическое здоровье, ведет к неблагоприятному функционированию личности и взаимодействию с другими людьми.
3. Студенты с высоким уровнем тревожности в конфликтных ситуациях используют сопернический стиль поведения или стратегию «Избегание», со средним и низким уровнем тревожности выбирают стратегию «Сотрудничество», с низкой тревожностью могут быть более склонны к выбору стратегии «Избегание» или «Приспособление», стратегия «Компромисс» встречается у студентов с разным уровнем тревожности (высоким, средним, низким).
4. Необходима разработка психопрофилактических программ для снижения тревожности и конфликтности у студентов, а также программ, способствующих созданию благоприятной образовательной среды вуза.

### **Список используемой литературы:**

1. Амбалова С.А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов [Электронный ресурс] // Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т. 5. №3 (16). С. 86-89. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-mehanizmy-proyavleniya-trevozhnosti-uchaschihsya-mladshih-klassov/viewer> (дата обращения: 13.03.2024).
2. Батенева М.В. Взаимосвязь тревожности и стратегий поведения в конфликте в юношеском возрасте // Психология в системе образования: материалы 3-й Всероссийской научно-практической конференции для практических психологов, молодых ученых и студентов, 20–22 ноября 2009 г. Издательство РГППУ, 2009. С. 12-17. URL: [https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/24869/1/pso\\_2009\\_04.pdf](https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/24869/1/pso_2009_04.pdf) (дата обращения: 13.03.2024).
3. Бянкина Л.В., Чумичев А.В. Исследование поведения в конфликтных ситуациях юношей и девушек студенческого возраста [Электронный ресурс] // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №8 (186). С. 349-352. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-povedeniya-v-konfliktnyh-situatsiyah-yunoshey-i-devushek-studencheskogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 12.03.2024).
4. Зайцев Ю.А. Диагностика и коррекция подростково-юношеской тревожности относительно будущего: автореф. дис. ... к. псих. н.: 19.00.13 / Юрий Анатольевич Зайцев. Москва. 2008. 24 с.
5. Зайцев Ю.А., Хван А.А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте (Диагностика, профилактика, коррекция). Кемерово, 2006. 114 с.
6. Какадий И.И., Ковалев Э.Ю. Влияние тревожности на конфликтность обучающихся [Электронный ресурс] // Образовательные ресурсы и технологии. 2018. №4 (25). С. 13-22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trevozhnosti-na-konfliktnost-obuchayuschisya/viewer> (дата обращения: 12.03.2024).
7. Лебедева О.В., Семенова М.М., Пристенская В.Д. Исследование поведения студентов-психологов в конфликтных ситуациях [Электронный ресурс] // Нижегородский психологический альманах. 2023. №1. URL: <https://psykaf417.esrae.ru/ru/37-r392> (дата обращения: 12.03.2024).
8. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 3-е изд. 2002. С. 213
9. Нечай В.К. Исследование конфликтного поведения у студентов [Электронный ресурс] // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2014. Т. 4. № 11. С. 1163 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-konfliktного-povedeniya-u-studentov/viewer> (дата обращения: 12.03.2024).
10. Рождественская Н.А., Мамонова А.М. Формирование у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях [Электронный ресурс] // Вестник Московского



университета. Сер. 14. Психология. 2010. №1. С. 110-115 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-u-podrostkov-konstruktivnyh-strategiy-povedeniya-v-konfliktnyh-situatsiyah/viewer> (дата обращения: 12.03.2024).

11. Черняева Т.В. Индивидуально-психологические детерминанты конфликтного поведения студентов вуза: автореф. дис. ... к. псих. н. 19.00.05 / Татьяна Васильевна Черняева. Ярославль. 2008. 23 с.

12. Шаманин Н.В. Социально-психологические детерминанты конфликтного поведения студентов вузов // Современное педагогическое образование. 2021. №7. С. 171-174.

13. Шишелова Н.В., Городилова С.А. Взаимосвязь тревожности с типом поведения в конфликтных ситуациях в юношеском возрасте [Электронный ресурс] // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014001843> (дата обращения: 13.03.2024).

---

**Лебедева Оксана Валерьевна**, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры практической психологии НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [lebedeva-oksana.nn@yandex.ru](mailto:lebedeva-oksana.nn@yandex.ru), тел. 89056612643

**Давыдова Алина Алексеевна**, студент НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [alinamalinal1095@gmail.com](mailto:alinamalinal1095@gmail.com)

**Кузнецова Екатерина Дмитриевна**, студент НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [katerinaku2003@gmail.com](mailto:katerinaku2003@gmail.com)

**Шикина Александра Анатольевна**, студент НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [sasha.shikina94@mail.ru](mailto:sasha.shikina94@mail.ru)

---

**Lebedeva Oksana Valerevna**, Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Practical Psychology of the NSPU K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [lebedeva-oksana.nn@yandex.ru](mailto:lebedeva-oksana.nn@yandex.ru), тел. 89056612643

**Davydova Alina Alexeevna**, student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [alinamalinal1095@gmail.com](mailto:alinamalinal1095@gmail.com)

**Kuznetsova Ekaterina Dmitrievna**, student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [katerinaku2003@gmail.com](mailto:katerinaku2003@gmail.com)

**Shikina Alexandra Anatolyevna**, student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [sasha.shikina94@mail.ru](mailto:sasha.shikina94@mail.ru)

---

**5.3.4 Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред**

**9 стр.**