

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
**АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(ФГБОУ ВО «АмГУ»)**

Факультет социальных наук  
Кафедра психологии и педагогики  
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой  
\_\_\_\_\_ Е.А. Иванова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: Взаимосвязь стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза

Исполнитель  
студент группы 364

Ю.Ю. Третьяк

Руководитель  
доцент, канд. псих. наук

О.Д. Стародубец

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Благовещенск 2017

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(ФГБОУ ВО «АмГУ»)**

Факультет социальных наук  
Кафедра психологии и педагогики  
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой  
\_\_\_\_\_ Е.А.Иванова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ЗАДАНИЕ**

К бакалаврской работе студента ТРЕТЬЯК ЮЛИЯ ЮРЬЕВНА

**1. Тема бакалаврской работы: ВЗАИМОСВЯЗЬ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОНФЛИКТНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

(утверждено приказом от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_)

**2. Срок сдачи студентом законченной работы 19.06.2017.**

**3. Исходные данные к бакалаврской работе:**

В условиях современных образовательных реалий учебная деятельность студентов характеризуется потенциальной возможностью возникновения и развития разнообразных стрессовых ситуаций, воздействием стресс-факторов различной природы, находящихся как в функциональном пространстве самой учебной деятельности, так и во внешнем по отношению к ней социальном поле.

Студенческая жизнь для одних студентов ассоциируется со студенческими обществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями и весельем. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, трудная жизненная ситуация к которой необходимо приспосабливаться. Обучение в высшем учебном заведении – это стресс для многих студентов. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям

жизнедеятельности.

Проблема стрессоустойчивости изучается как современными отечественными (Аболин Л.М., Бодров В.А., Суворова Н.В. и др.), так и зарубежными исследователями (Ли Канг Хи, Лехтонен А, Хаан Н. и др.), однако феномен формирования стрессоустойчивости и специфика его проявления в учебно-профессиональной деятельности студентов, рассматривающийся в работах ряда авторов (Лозгачева О.В., Хуторная М.Л., Щукина Е.Г.) еще изучен недостаточно. В связи с этим одна из главных задач по развитию современной системы высшего образования – формирование физически и психически здоровой, стрессоустойчивой личности будущего профессионала по-прежнему не решена.

**4. Содержание бакалаврской работы** (перечень подлежащих разработке вопросов):

1. Проанализировать литературу по проблеме взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза ;
2. Изучить уровень стрессоустойчивости и конфликтности студентов;
3. Определить характер взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза.

**5. Перечень материалов приложения:** (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.).

Бакалаврская работа содержит 48 страниц, 41 использованных источников, 3 рисунка.

**6. Дата выдачи задания** 12 сентября 2016 года.

Руководитель бакалаврской работы: Стародубец Ольга Дмитриевна, доцент, кандидат психологических наук.

Задание принял к исполнению \_\_\_\_\_

(подпись студента)

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 48 страниц, 41 использованных источников, 3 рисунка.

СТРЕСС, СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ,  
СТРЕССОДОСТУПНОСТЬ, КОНФЛИКТНОСТЬ, КОНФЛИКТНАЯ  
ЛИЧНОСТЬ

Объектом исследования является стрессоустойчивость.

Предмет – взаимосвязь стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза.

Цель работы – исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза.

В данной работе рассмотрены взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза.

В первой главе бакалаврской работы были рассмотрены теоретические аспекты исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза.

Во второй главе проведено исследование особенностей стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1 Теоретические аспекты исследования стрессоустойчивости студентов разных специальностей	8
1.1 Сущность понятий «стресс» и «стрессоустойчивость»	8
1.2 Взаимосвязь стрессоустойчивости и конфликтности	14
1.3 Формирование стрессоустойчивости в процессе обучения в вузе	20
2 Исследование особенностей стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза	35
2.1 Организация методы исследования	35
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	38
Заключение	43
Библиографический список	45
Приложение А Тест «Личностная агрессивность и конфликтность» (Ильин Е.П., Ковалев П.А.)	49
Приложение Б «Тест самооценки стрессоустойчивости» (Коухен С. и Виллиансон Г.)	52
Приложение В Сводная таблица данных	53

## ВВЕДЕНИЕ

Современная ситуация, складывающаяся в системе российского образования, акцентирует внимание на развитии личности, актуализирует потребность задействования личностных ресурсов с целью обеспечения эффективности учебной деятельности обучающихся и их индивидуальной комфортности, стабильности физического и психического здоровья.

В условиях современных образовательных реалий учебная деятельность студентов характеризуется потенциальной возможностью возникновения и развития разнообразных стрессовых ситуаций, воздействием стресс-факторов различной природы, находящихся как в функциональном пространстве самой учебной деятельности, так и во внешнем по отношению к ней социальном поле.

Студенческая жизнь для одних студентов ассоциируется со студенческими обществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями и весельем. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, трудная жизненная ситуация к которой необходимо приспосабливаться. Обучение в высшем учебном заведении – это стресс для многих студентов. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

Проблема стрессоустойчивости изучается как современными отечественными (Аболин Л.М., Бодров В.А., Суворова Н.В. и др.), так и зарубежными исследователями (Ли Канг Хи, Лехтонен А., Хаан Н. и др.), однако феномен формирования стрессоустойчивости и специфика его проявления в учебно-профессиональной деятельности студентов, рассматривающийся в работах ряда авторов (Лозгачева О.В., Хуторная М.Л., Щукина Е.Г.) еще изучен недостаточно. В связи с этим одна из главных задач по развитию современной системы высшего образования – формирование физически и психически здоровой, стрессоустойчивой личности будущего профессионала по-прежнему не решена.

Цель исследования: исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза.

Объект исследования: стрессоустойчивость.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза.

Гипотеза исследования: студенты с высоким уровнем конфликтности будут менее стрессоустойчивы, а студенты с низким уровнем конфликтности будут более стрессоустойчивы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза;
2. Изучить уровень стрессоустойчивости и конфликтности студентов;
3. Определить характер взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности студентов вуза.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, методы математической статистики.

База: ФГБОУ ВО АмГУ.

Выборка: студенты 30 человек в возрасте от 18 до 22 лет.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОНФЛИКТНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

## 1.1 Сущность понятия «стресс» и «стрессоустойчивость»

В современных условиях техногенных и социогенных воздействий человек подвержен влиянию различных неблагоприятных факторов внешней среды, которые отражаются на его внутреннем субъективном состоянии, вызывая стрессовые реакции (стресс), сопровождающиеся повышенной эмоциональной тревожностью, напряжением физических и психических функций человека. Очевидно, что это существенным образом затрудняет деятельность человека, вызывая деструктивные реакции.

Термин «стресс» (англ. – давление, нажим, напряжение) довольно широко представлен в предметных областях различных наук (биологии, медицины, физиологии, психологии, педагогики, юриспруденции), каждая из которых рассматривает причины и последствия стресса, исходя из своих функциональных задач определяет механизмы, позволяющие минимизировать его негативное влияние и обеспечить стрессоустойчивость личности [36].

В общем смысле стресс представляет собой естественную реакцию живого организма на воздействие того или иного события, происходящего в окружающем пространстве. При этом отметим, что могут иметь место как благоприятные события, вызывающие позитивные состояния и переживания (эустресс), так и неблагоприятные, которые могут довести до состояния нервно-психологической напряженности, снижению работоспособности и истощению физиологических и психологических ресурсов, что может привести к необратимым последствиям (дистрессу – горе, несчастью).

К благоприятным событиям, приводящим к эустрессу, Ю.В. Щербатых относит:

- 1) позитивный эмоциональный фон,
- 2) имеющийся позитивный опыт решения подобной проблемы в

прошлом,

- 3) поддержка социального окружения,
- 4) наличие различных по содержанию ресурсов для выхода из проблемной ситуации [12].

По мнению Ю.В. Щербатых, отсутствие данных условий (событий) приводит к тому, что первичный стресс может перерасти в дистресс, который является повреждающей формой стресса. При этом автор выделяет ряд условий такого перехода:

- 1) информационный и временной дефицит,
- 2) неопределенность в выработке поведенческих стратегий,
- 3) низкая мобилизация организма, сопровождающаяся отсутствием необходимых качеств,
- 4) большая сила и продолжительность действия стрессовых факторов, выходящих за границу адаптационных возможностей организма и приводящих к его истощению [3].

Здесь следует оговориться, что в нашем исследовании мы будем говорить относительно проблемы стресса, минуя его положительные или отрицательные пограничные состояния.

Впервые термин «стресс» был представлен канадским ученым Г. Селье, который определил его как совокупность стереотипных, филогенетических запрограммированных неспецифических реакций организма, обеспечивающих его первичную подготовку к физической активности, проявляющейся в сопротивлении, борьбе или бегстве.

Говоря о неспецифических реакциях, Г. Селье полагал, что каждое внешнее воздействие обладает своеобразным характером и специфичностью своего влияния, поэтому неоднозначна реакция различных функций систем организма, требующего определенной адаптации под конкретное внешнее влияние. Другими словами, с точки зрения биологии Г. Селье, приводя данную дефиницию, делает акцент на том, что любое неблагоприятное воздействие вызывает ответную реакцию организма и определяется как «общий

адаптационный синдром» [6].

Теоретические воззрения Г. Селье направлены на рассмотрение стресса с позиции биологической реакции организма на воздействие физических, химических и органических факторов и обобщенно укладываются в следующие положения:

- основной задачей живых организмов является поддержание гомеостазиса, который обеспечивает сохранение и сбалансированность функциональных систем организма;

- сильные внешние раздражители, воздействуя на организм, приводят к нарушению его внутреннего баланса, вызывают ответную реакцию организма, которая носит защитный (приспособительный) характер;

- организм обладает ограниченными резервами адаптационных возможностей реагирования на стрессовые факторы. Минимизация данных возможностей, достижение порогового отрицательного значения могут привести к необратимым негативным последствиям для функциональных систем организма [1].

В работах Г. Селье изначально уделялось внимание исследованию биологических особенностей стресса с точки зрения реакции гомеостатических механизмов организма на внешние раздражители путем их перестройки и «запуска» внутренней адаптационной энергии. В этом смысле автором выделены различные стадии развития стресса:

- стадия тревоги, характеризующаяся мобилизацией адаптационных возможностей организма к условиям воздействия различных стрессогенных факторов;

- стадия стабилизации (сопротивления, резистентности), проявляющаяся в приспособлении организма к новым условиям и сбалансированном включении адаптационных ресурсов в соответствии с силой воздействия внешних раздражителей;

- стадия истощения, в рамках которой происходит рассогласование или расбалансировка стрессогенных требований и реакции на них защитных

механизмов организма, что может привести к нарушению жизненных функций.

Выделяя стадии развития стресса, Г. Селье говорит о том, что стресс может носить поверхностный и длительный (глубинный) характер, в связи с чем происходит расходование «адаптационной энергии». В зависимости от интенсивности стресса адаптационная энергия может быть доступна в начальной фазе (поверхностная адаптационная энергия) стресса и характеризуется способностью к быстрому восстановлению. В случае нехватки или недостаточности ресурсов поверхностной адаптационной энергии включается глубинная адаптационная энергия, которая до определенного времени хранится в виде внутренних резервов организма. Однако отметим, что в фазе истощения восполнение глубинной адаптационной энергии практически невозможно и данный процесс зачастую является необратимым [10].

Взгляды Г. Селье относительно фокусирования внимания на биологических изменениях, которые возникают под воздействием негативных факторов среды, послужили основой для расширения исследовательских рамок изучения теории стресса, которая получила дальнейшее развитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.

Понятие стресса получило достаточно широкое дефиниционное освещение в научной литературе; при этом авторы по-разному дают определение стресса, делая акцент на тех или иных его особенностях.

В исследованиях И.К. Вайнштейна стресс определяется как состояние организма, которое характеризуется активизацией адаптационных механизмов, что позволяет обеспечить мобилизацию защитных функций организма и положительный фон для гомеостатических реакций [21].

М.Ф. Фролов называет стресс неспецифическим компонентом адаптационной реакции, которая способствует притоку энергетических и пластических ресурсов для адаптационной модификации функциональных систем организма [15].

По мнению А.Е. Ольшанниковой, стресс является состоянием напряжения (перенапряжения) процессов, протекающих в коре головного

мозга, ведущих к активизации защитных сил организма, либо к его повреждению посредством задействования механизмов регуляции на нервно-гормональном и внутри клеточном уровнях.

Позиция Л. Леви связана с рассмотрением стресса как реакции организма, которая вырабатывается в процессе филогенеза, на воздействие агентов, актуально действующих или предупреждающих их об опасности нарушения его целостности [22].

Таким образом, Г. Селье и его последователи при рассмотрении стресса связывали его с физическим раздражителем без участия нервных регуляторных механизмов в формировании стресса. В приведенных выше определениях авторы рассматривают стресс с позиции физиологии, говоря о том, что негативные воздействия внешней среды, влияя на организм человека, вызывают обратимые или необратимые реакции в его физиологических системах. Однако понятие стресса должно ограничиваться только лишь биологическим или физиологическим толкованием, требуется расширение смысловых границ и рассмотрение с позиций психологических и поведенческих реакций.

Современная жизнь является крайне стрессогенной, возможно от того, что ритм стал более динамичным, возможно, люди стали амбициознее и стремятся успеть и достичь максимума. К этому можно ещё добавить экологию, питание на бегу, излучения от различного рода техники и многое другое. К сожалению, генетический код человечества не меняется так быстро, как окружающая среда, и наиболее уязвима в такой обстановке – человеческая психика.

Зная о таких печальных последствиях стресса, человек просто вынужден заниматься защитой своей психики от перенапряжений. Оборону нашей психики принято называть стрессоустойчивостью.

Стрессоустойчивость – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личных качеств,

позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

О самом понятии стрессоустойчивости человека говорилось довольно много. Основная трактовка такова: «Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья».

Б.Х. Варданян писал: «.. можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [31].

П.Б. Зильберман же в свою очередь имел взгляды и совсем с другой стороны на этот вопрос, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «... интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [40]. Как можно почерпнуть из приведенных определений понятия стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (или успешность) деятельности. Пребывая в постоянном активном социальном положении, студент обязан иметь иммунную реакцию на все факторы, способные вывести его душевное и психологическое

равновесие из строя. Для этого необходимо иметь «хорошую стрессоустойчивую форму»

Теория стрессоустойчивости подразделяет людей на четыре группы (виды стрессоустойчивости).

1. Стрессонеустойчивые: к ним относятся люди, которые более всех остальных подвержены стрессом. При этом проблема заключается в том, что не умеют адаптироваться к внешним событиям, и они не склонны менять своё поведение.

2. Стрессотренируемые: люди, готовые к переменам, однако некардинальным, спокойным. Этот тип людей, который согласен лишь на постепенные трансформации, а вот более напористое вмешательство может привести к депрессии и к нервным срывам.

3. Стрессотормозные: этот тип, который достаточно принципиален в своих жизненных позициях и достаточно лоялен к внешним изменениям.

В отличие от предыдущего типа, он скорее согласится на стремительные перемены, нежели на постепенную трансформацию. В тоже время, особенностью является то, что если стрессы следуют длинной чередой, они существенно подкашивают людей, принадлежащих к этому типу. Они начинают терять дух и срываться на негативные эмоции.

4. Стрессоустойчивые: люди, максимально устойчивые к негативным проявлениям окружающей среды. Их психика защищена от разрушений [9].

Таким образом, стрессоустойчивость, по нашему мнению, является барьером психической адаптации, представляет собой системное свойство личности студента вуза, характеризующееся его способностью произвольно управлять стресс факторами, возникающими в учебной деятельности для достижения ее эффективности и минимизации вредных последствий для своего психологического и физиологического состояния.

## **1.2 Взаимосвязь стрессоустойчивости и конфликтности**

Вопросом конфликтов, стилей конфликтного поведения занимались и занимаются в настоящее время много представителей социологии, психологии,

конфликтологии, такие, как Н.В. Гришина, К. Килменн, Н.А. Лобан, В.П. Пугачев, Дж. Г. Скотт и многие другие [4].

Под конфликтностью личности понимается ее интегральное свойство, отражающее частоту вступления в межличностные конфликты. При высокой конфликтности индивид становится постоянным инициатором напряженных отношений с окружающими независимо от того, предшествуют ли этому проблемные ситуации.

Конфликтная личность – это человек с завышенной самооценкой, выражающий постоянную тревогу, неудовлетворенность, претензии и необоснованное посягательство к другому лицу или коллективу [19].

Д. Скотт, отождествляя понятие «конфликтный» и «тяжелый» человек, выделяет следующие типы личности:

«Агрессивисты» – люди, которые говорят колкости, задирают других и «вспыхивают», если их не слушают.

«Жалобщики» – лица, которые всегда на что-нибудь ропщут. Сами же ничего не делают для решения проблемы, поскольку считают себя не способными ни на что или не хотят ни о чем думать.

«Сверхуступчивы» – люди, которые всегда говорят «да», по любому поводу обещают поддержку, но нередко их слова расходятся с делом, они не оправдывают положенных на них надежд.

«Вечные пессимисты» – лица, которые всегда и во всем предусматривают неудачи.

«Всезнайки» – лица, которые считают себя выше за других, их мысленное преимущество дополняется осознанием собственной важности.

«Нерешительные» или «стопоры» – люди, которые не могут утвердить решение через страх ошибиться.

«Максималисты» – люди, которые хотят чего-то прямо сейчас, хотя в этом нет особой необходимости.

«Невинные лжецы» – люди, которые «заматают следы», много обманывают так, что невозможно понять, во что верить, а во что нет.

«Ошибочные альтруисты» – лица, которые делают добро, но в глубине души жалеют об этом [37].

Стресс – это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни, стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем.

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [44].

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности. Среди факторов стрессоустойчивости – психофизиологические особенности, отношение к работе, тип личности.

Помимо работ по стрессу в спорте встречаются работы некоторых ученых по стрессу в профессиональной деятельности. Высокую напряженность имеет такая профессия, в которой индивид при большой ответственности имеет недостаточный контроль над способами и результатами выполнения заданий.

В работах, где изучаются психологические проблемы стресса доказываемая зависимость поведения во время стресса от степени значимости ситуации, от психологической структуры личности (отношение человека к трудностям в работе, успеху и неудаче, уверенности и неуверенности в своих силах, направленности личности, уровня ее притязаний и реальных

возможностей и т.п.

В первую очередь следует сказать о том, что высокая конфликтность личности экстерииоризируется в её проконфликтном поведении, что является негативным фактором в её становлении, развитии и налаживанию межличностных контактов и, соответственно, вызывает стресс и фрустрацию самой конфликтной личности. А ведь в этом случае фрустрируется одна из важнейших потребностей человека – потребность в общении и одобрении других людей. При этом ущемляется чувство собственного достоинства человека, что снова провоцирует на дальнейшее проконфликтное поведение личность. При этом, фрустрация и стресс лежат в самом начале, в формировании конфликтности и провоцировании её на агрессивное поведение по отношению к другим людям [2].

Таким образом, индивид попадает в замкнутый круг: «Стресс» – «Фрустрация» – «Проконфликтное поведение и агрессия» – «Стресс».

Еще Э. Фромм в книге «Анатомия человеческой деструктивности» описывал, что отсутствие тех или иных экзистенциальных потребностей человека являются предпосылками агрессии [15].

И уже в этой работе, можно отметить основания для изучения такого конструкта как жизнестойкость и её взаимосвязь с конфликтностью.

Освещением проблемы и специфики жизнестойкости, занимались многие авторы. Среди зарубежных исследований наиболее известной является концепция авторства С. Мадди, в основе которой лежат исследования в области изучения стресса Г. Селье, понятие «индивидуального стиля» С. Кобаса и др. В своей концепции он связывает проблемы творческого потенциала личности и регулирования стресса. А именно, что через развитие такие аттитюдов личности как вовлеченность контроль и принятие риска, возможно развитие личности и успешное преодоление стрессовых ситуаций в частности [33].

Исходя из фрустрационной модели проконфликтного поведения личности, известна взаимосвязь (пусть и не жестко детерминированная) между агрессивными интенциями и наличием стрессогенных состояний, мерой

стрессоустойчивости и защищенности от фрустрации выступает жизнестойкость как характеристика личности.

Таким образом, личностная конфликтность может представлять собой маркер низкого уровня жизнестойкости, а работа над жизнестойкостью, в свою очередь, может привести к успешному повышению стрессоустойчивости и понижению уровня проявления конфликтности. Именно изучение взаимосвязи этих двух психологических характеристик личности и является целью данного исследования. Наличие такой корреляции допускает возможность в будущем проводить коррекционную и консультационную работу по снижению уровня конфликтности личности и её самосовершенствованию.

В психологической литературе активно обсуждаются понятия стрессодоступности и стрессоустойчивости, так как именно они во многом определяют, возникнет ли у человека дистресс в ответ на определенное событие [28].

Стрессоустойчивость человека – умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [19].

Стрессодоступность – личностные качества, препятствующие преодолению эмоциональных нагрузок. Стрессоустойчивость характерна для физически здоровых, эмоционально стабильных личностей с активной жизненной позицией, с низкой тревожностью и адекватной самооценкой.

Стрессодоступность в основном характерна для пассивных, зависимых, высокотревожных или склонных к депрессивным и ипохондрическим реакциям личностей, дистимиков и гипотимиков. При этом обнаруживается связь депрессивности и стрессоустойчивости. Стрессодоступность повышается при

недостатке сна, физической или психической истощенности, после перенесенной болезни и т.д. Несомненно, играют роль сила и длительность самого стрессорного воздействия.

В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

А) психофизиологического (тип, свойства нервной системы);

Б) мотивационного (сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость);

В) эмоционального компонента – эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;

Г) волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведения их в соответствие с требованиями ситуации;

Д) информационного компонента – профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;

Е) интеллектуального компонента – оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [7].

Всех людей можно условно разделить на 4 группы по стрессоустойчивости. Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях. Стрессонеустойчивым людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им сложно менять свое поведение, установки, взгляды. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса.

Стрессотренируемые люди, в общем-то, готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Этим людям свойственно адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, но если это

невозможно, то они легко впадают в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и реагируют на них уже более спокойно. Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки. Однако такие люди могут пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни [21].

Если же стрессы постоянно сопровождают такого человека, то он теряется. Стрессоустойчивость – качество непостоянное, и следовательно его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному творческому труду. Выделяют три основных фактора, влияющих на стрессовые состояния: физиологический, поведенческий и субъективный.

Л.А. Китаев-Смык добавляет к этому перечню социально-психологический фактор, в первую очередь изменения в общении, а также психологический фактор стресса [11].

Таким образом, можно увидеть зависимость стрессоустойчивости и конфликтности.

### **1.3 Формирование стрессоустойчивости в процессе обучения в вузе**

Б.Г. Ананьев рассматривал студенческий возраст как особую онтогенетическую стадию социализации индивида. Согласно данной концепции, студенческий возраст определяется следующим образом: «Воспитание специалиста, общественного деятеля и гражданина, овладения и консолидация многих социальных функций, формирования профессионального мастерства – все это представляет особый и важный для общественного развития и становления личности период жизни, который обозначается как студенческий возраст» [43].

Обратимся к рассмотрению возрастных особенностей физического и нейрофизиологического развития студентов. Физическое развитие характеризуется высоким уровнем мышечной силы, моторной ловкости, выносливости, быстротой реакции и пр. К нейрофизиологическим

особенностям относят следующие:

- 1) абсолютная и отличительная чувствительность всех анализаторов достигает своего оптимума;
- 2) высокая гибкость в образовании сложных навыков, наибольшая пластичность коры головного мозга;
- 3) высокие показатели внимания;
- 4) наибольший объем оперативной памяти;
- 5) интеграция различных видов мышления, гибкий переход от вербального к логическому и наоборот;
- 6) повышенная эмоциональная чувствительность (раздражимость) к различным событиям [37].

В результате исследования, проведенного Б.Г. Ананьевым было выявлено, что студенческий возраст является сенситивным для формирования профессиональных и гражданских качеств будущего специалиста, развития профессиональных способностей, становления интеллекта и стабилизации черт характера, преобразования мотивации и системы ценностных ориентаций, формирования социальных ценностей.

Специфика учебной деятельности в ВУЗе (в отличие от школы) заключается в периодичности интенсивности и длительности стрессовых воздействий (сессия), сопровождающихся психическим и психофизиологическим перенапряжением, негативными эмоциональными состояниями. Подобное состояние информационной перегрузки, при котором человек не может справиться с поставленной задачей, не успевает вовремя принять правильные решения в необходимом темпе, будучи ответственным за них было названо В.А. Бодровым «информационным стрессом» [6].

Е.В. Бондаренко, в ходе исследований уровня стрессоустойчивости студентов разных курсов, определяла стресс у студентов как «эмоциональное возбуждение и сопутствующие ему изменения во всех сферах жизнедеятельности». В частности, необычно высокая статическая нагрузка в сочетании с интенсивной умственной деятельностью (период подготовки к

сессии), нарушением режима сна и отдыха, регулярно возникающим чувством страха негативно влияет на общее состояние (как физическое, так и психическое), чрезмерно напрягает и так ослабленную нервную систему.

При этом необходимо отметить, что параметры психофизиологических функций, согласно М.В. Меньшиковой, к моменту начала учебы у большинства студентов практически не отличаются друг от друга, что выявляет необходимость изучения факторов, влияющих на развитие стрессоустойчивости уже в процессе обучения в ВУЗе.

Обратимся к рассмотрению психологических факторов, провоцирующих стресс в ситуациях учебно-профессиональной деятельности и их возможных последствий. К таковым факторам можно отнести: предвидение и страх неудачи во время проведения контрольных мероприятий (экзамены и зачеты) и ситуациях социальной оценки, дефицит времени на переживание дистресса, снижение самооценки, межличностные взаимоотношения в студенческой группе, конкуренция и т.д. [17].

Исследования, проведенные в США, Германии и Бельгии выявили, что экзаменационный стресс как один из наиболее влиятельных факторов может оказывать негативное влияние не только на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы, но и вызывать нарушения генетического аппарата, увеличивая вероятность развития онкологических заболеваний. Дж. Глезером (медицинская школа Хьюстона, США) было установлено, что в период экзаменационной сессии происходит активация репарационных механизмов, ответственных за восстановление поврежденных участков цепей молекулы ДНК.

В исследованиях В.Р. Ловалло была выявлена взаимосвязь экзаменационного стресса и употребления кофеина, результатом сочетания которых становится стойкое повышение артериального давления. Ученые из университета Дюссельдорфа подтвердили взаимосвязь резко возрастающей учебной нагрузки и иммунологическим статусом студентов: значительно ухудшается микрофлора полости рта, что сказывается и на пищеварительной

системе в том числе [14]. Результаты исследований, проведенных в Бельгии, продемонстрировали влияние учебного стресса на гематологические показатели крови (количество эритроцитов, процентное содержание гемоглобина, показатель гематокрита и пр.) [25].

Таким образом, доказано, что психоэмоциональный стресс в ситуациях учебно-профессиональной деятельности может являться причиной серьезных функциональных изменений и спровоцировать развитие целого ряда серьезных заболеваний, в том числе и близорукости: исследования состояния здоровья студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета в период обучения выявили увеличение количества студентов с более высокими степенями близорукости на 5-8 % каждый год при переходе с курса на курс [9].

Необходимо также отметить, что состояния тревоги и беспокойства у студентов при подготовке и проведении контрольных мероприятий могут возникнуть, даже если материал хорошо усвоен и формальных претензий к конкретному студенту у преподавателя нет. Н.М. Пейсахов отмечает, что чем больше выраженность этого состояния, тем больше вероятность незаслуженного снижения балла успеваемости в результате неадекватного поведения на экзамене. Избыточный уровень тревоги при этом ожидаемо понижает эффективность деятельности, а низкий – повышает. Автор, однако, подчеркивает, что влияние рефлексии на психическое состояние в процессе учебно-профессиональной деятельности студентов не установлено до сих пор [29].

А.О. Прохоров, изучая когнитивные процессы студентов в ходе сдачи экзамена, установил, что имеет место разделение динамики: некоторые студенты демонстрируют устойчивость показателей и необходимый и достаточный для ситуации экзамена уровень продуктивности процессов, а некоторые – уменьшение их продуктивности. При этом студентам первой группы свойственно состояние напряженности и сосредоточенности, а студентам второй – переживание страха, волнение, что может негативно

сказаться на результате экзамена [13].

В связи с этим обратимся к рассмотрению структуры феномена стрессоустойчивости в контексте учебно-профессиональной деятельности. А.А. Андреевой было выявлено, что стрессоустойчивость студентов является комплексным свойством личности, включающим следующие личностные компоненты: низкая личностная и ситуативная тревожность, низкий уровень нервно-психического напряжения, эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, достаточный уровень работоспособности. Все вышеперечисленные компоненты обеспечивают успешное достижение целей деятельности и реализуются в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах деятельности, а снижение уровня стрессоустойчивости может спровоцировать нарушения в данных сферах [42].

Автором также были выявлены факторы, влияющие на развитие стрессоустойчивости студентов: внешние и внутренние. К внешним факторам можно отнести педагогическое воздействие, межличностное взаимодействие в рамках учебного процесса, системы деятельности в ВУЗе (спортивные секции, киноклубы и пр.), используемые способы стимулирования; к внутренним – психофизиологические, социально-психологические и психолого-педагогические особенности личности. Автор, однако, отмечает, что эффективность влияния внешних факторов опосредуется внутренними, т.е. вышеперечисленные факторы обуславливаются социально-психологическими, психолого-педагогическими и психофизиологическими особенностями личности, эмоциональной возбудимостью, которая в свою очередь зависит от свойств нервной системы организма, свойств конкретной личности, подверженной тем или иным типам воздействия [44].

Таким образом, нами была раскрыта возрастная специфика стрессоустойчивости будущих специалистов в рамках образовательного процесса: представлена структура феномена (низкий уровень личностной, ситуативной тревожности и нервно-психического напряжения, эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, достаточный уровень

работоспособности) и факторы, влияющие на восприятие стресса и стрессоустойчивость (внешние и внутренние), выявлены различия между студентами разных курсов, показаны психофизиологические особенности студенческого возраста и восприятия стресса, и их возможные последствия для здоровья. Получение высшего образования на современном этапе – длительный и сложный процесс, требующий колоссальных физических и эмоциональных затрат, в связи с чем перспективным направлением для дальнейших исследований по данной теме будет являться создание и внедрение в рамках учебно-профессиональной деятельности программ, направленных на повышение уровня стрессоустойчивости и развитие адаптационных способностей будущих специалистов.

Основными стрессорами, являющиеся определяющими для студентов в учебной деятельности: это большая учебная нагрузка, проблемы личностного плана, страх перед будущим, неумение правильно организовать свой режим дня, неумение правильно распорядиться ограниченными финансовыми ресурсами.

При этом проявление стресса у студентов выражается в основном на психологическом уровне (биологические признаки стресса проявляются достаточно редко): ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами, плохое настроение, депрессия, страх, тревога, низкая работоспособность, повышенная утомляемость, спешка, ощущение постоянной нехватки времени, потеря уверенности, снижение самооценки, повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания. Основными организационными факторами, потенциально приводящими к стрессу, являются экзамены (зачеты), организуемые в период сессии, которые ведут к нарушению психологического плана и вызывают негативные последствия в регуляции физиологических функций организма. Исследование уровня экзаменационного волнения у студентов показало, что он составляет 6,9 балла по 10-балльной шкале [31].

Исследуя период подготовки студентов к экзаменам, Ю.В. Щербатых выделяет ряд неблагоприятных факторов, которые оказывают существенное

влияние на личность студента: это интенсивная интеллектуальная деятельность; увеличенная статическая нагрузка при ограниченной двигательной активности; нарушение привычного жизненного цикла; выраженные эмоциональные переживания и повышенная мобилизация волевых функций [3].

Стресс, возникающий у студентов в период сессии (по определению Ю.В. Щербатых, «экзаменационный стресс»), на наш взгляд, является «пиковой» формой учебного стресса, который развивается в течение всей учебной деятельности и проявляется в различных формах психической активности (страх, вызванный вероятностью получения негативной оценки; тревога за исход сессии и в этой связи низкая вероятность получения определенных учебных и социальных предпочтений; чувство тревожного ожидания возможной неудачи, которое приобретает высокую интенсивность и сопровождается выраженным нарушением соответствующей формы деятельности). Возникновение подобных состояний обусловлено самими ходом учебной деятельности студентов, влияние которой в сессионный период получает наиболее выраженную озадаченность [10].

Следуя концепции Г. Селье, отметим, что экзаменационный стресс у студентов характеризуется наличием предложенных Г. Селье фаз, отражающих процесс развития психологического напряжения:

- первая фаза, тревоги (мобилизации), характеризуется возникновением ситуации неопределенности, в которую «погружается» студент в период, предшествующий сдаче экзамена (зачета). В этой фазе получает активацию психологическое напряжение, которое сопровождается повышенной мобилизацией психологических и физиологических ресурсов организма;

- во второй фазе, адаптации, которая, как правило, наступает непосредственно на экзамене (зачете), организм за счет использования мобилизационных резервов осуществляет психологическую и физиологическую перестройку, активно воздействуя на экзаменационный стресс-фактор и подавляя его. В том случае, когда сила стресс-фактора

оказывается выше, возможности организма истощаются, наступает следующая фаза – истощения. Причем данная фаза может возникнуть в любой временной отрезок сессии (либо на первом экзамене, либо в середине, либо в конце сессионного периода) [16].

Очевидно, что в данном случае интенсивность и продолжительность нормальной адаптационной реакции зависят не только и не столько от специфики стрессора, сколько от личностной оценки величины стресс-фактора и возможных последствий его воздействия для самого студента.

В исследованиях В.И Дунай, В.Н. Сидоренко, Н.Г. Аринчиной, О.И. Августинovich приводятся экспериментальные данные комплексной оценки проявлений экзаменационного стресса у студентов (оценке подвергались когнитивные, поведенческие признаки стресса, его эмоциональные и физиологические симптомы) [14].

Современные студенты, испытывающие значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, обусловленные высоким темпом учебной деятельности, необходимостью переработки большого объема информации в условиях интенсификации образовательного процесса в вузе, подвержены развитию стресс индуцированных расстройств, выражающихся в нарушении психических и физиологических функций организма и снижении уровня стрессоустойчивости. Особенно ярко это проявляется в период экзаменационной сессии, которая, по сути, является пиковым периодом учебной деятельности, представляя модель психического напряжения, в которой интегрируется большинство неблагоприятных стресс-факторов.

Современная образовательная политика, направленная на обеспечение реализации индивидуальных траекторий развития обучающихся, в качестве основных требований закрепляет создание в образовательном пространстве условий, обеспечивающих готовность всех участников образовательных отношений к организации деятельности на основе бесконфликтного взаимодействия, минимизации негативных последствий стрессовых ситуаций и формирования в этой связи стрессоустойчивости личности [33].

Это согласуется с требованиями ФГОС ВО, которые определяют основные направления работы вуза, связанные с обеспечением условий реализации основных образовательных программ в части обеспеченности кадровыми, информационными и материально-техническими ресурсами. Мы полагаем, что работа по формированию стрессоустойчивости должна органически встраиваться во все направления деятельности вуза, она является основой функционирования всех структурных подразделений и приоритетом деятельности участников образовательных отношений.

В этой связи важным условием формирования стрессоустойчивости является направленность образовательной политики вуза в области качества образования на сохранение и развитие психического и физического здоровья обучающихся за счет выработки и соблюдения единых требований к организации образовательного процесса. При этом приоритеты образовательной политики закрепляются в нормативных документах вуза и получают статус обязательных для исполнения всеми участниками образовательных отношений [27].

Образовательная политика вуза должна быть ориентирована на создание психологически комфортной образовательной среды за счет повышения компетентности всех субъектов образовательного процесса, минимизацию стрессовых влияний образовательного пространства за счет изучения стрессовых факторов, создания условий бесконфликтного межличностного взаимодействия, развития субъектных механизмов стрессоустойчивости студентов в процессе изучения учебных дисциплин посредством вооружения их основными стратегиями управления стрессом.

Говоря о направленности образовательной политики вуза на обеспечение формирования стрессоустойчивости и выделяя этот аспект в качестве приоритетного условия, полагаем, что в образовательной системе должно быть разработано соответствующее технологическое обеспечение, позволяющее содержательно и инструментально организовать процесс формирования стрессоустойчивости обучающихся.

В качестве общей цели формирования у студентов стрессоустойчивости, вооружение их знаниями, связанными с особенностями и спецификой проявления стресса, оценкой его последствий для физического и психологического здоровья личности, овладение методами преодоления стресса.

Для достижения этой цели Г.А. Шабанов предлагает решать следующие задачи:

- организация в вузе образовательной среды, ее ориентация на обеспечение раскрытия и использование субъектных ресурсов студентов, их личностное саморазвитие и минимизацию стрессовых воздействий учебной деятельности;

- создание условий для развития у студентов компонентов стрессоустойчивости (мотивационного, когнитивно-регуляторного, эмоционального), их активизацию во всех структурных элементах учебной деятельности;

- обеспечение познавательной-поведенческой свободы личности студента, предоставление ему самостоятельности и возможности самоуправления в деятельности в поле активного бесконфликтного взаимодействия;

- вооружение студентов основными поведенческими стратегиями и методами управления стрессами, позволяющими обеспечить стрессоустойчивость личности не только к неблагоприятным факторам образовательной среды, но и к стресс-факторам социальной макросреды [41].

В современной литературе приводится достаточно большое количество классификаций методов, способов и приемов, направленных на коррекцию стресса. Полагаем необходимым дать краткую характеристику отдельным, часто встречающимся подходам с тем, чтобы выработать свою точку зрения на их структурирование в интересах проблемы нашего исследования.

В исследованиях К.В. Судакова приводятся различные способы антистрессовых мероприятий, к которым автор относит: аутогенную тренировку, методы релаксации, системы биологической обратной связи,

дыхательные упражнения, актуализацию положительных эмоций, психотерапию, физиотерапию, физические упражнения и т.п. При этом автором подчеркивается, что применение данных методов носит сугубо индивидуальный характер и определяется той системой организма, показатели которой получают наибольшее отклонение от нормативных значений [38].

Данная классификация, по нашему мнению, в большей степени ориентируется на физиотерапевтические и психотерапевтические аспекты борьбы со стрессом в интересах, в первую очередь, обеспечения медико-биологической стабильности функциональных систем организма человека.

Примеры классификаций методов преодоления стресса находим в работах Ю.В. Щербатых:

1) классификация, в основу которой положена природа антистрессорного воздействия: физическая, химическая, психологическая, физиологическая;

2) классификация, ориентированная на способ внедрения в сознание субъекта антистрессорной установки (самостоятельность преодоления за счет задействования внутриличностных ресурсов либо опора на другого человека);

3) каузальная классификация стрессоров, в поле которой способ преодоления стресса подбирается по типу стресс-фактора [18].

Наиболее удачной из приведенных выше классификаций, представляется последняя, делающая акцент на специфике и направленности стрессора и позволяющая на этой основе выстраивать стратегии его преодоления. Данная классификация построена на идее объективной или субъективной локализации проблемы, которая вызывает стрессовую ситуацию. В зависимости от типа стрессоров присутствия средств труда, разработки оптимальных режимов труда и отдыха, рациональной организации рабочих мест, создания благоприятного социально-психологического климата, морального и материального стимулирования студентов.

Поэтому основной задачей образовательной среды является создание и поддержание на высоком уровне индивидуальной среды каждого субъекта образования, обеспечение их развития с опорой на следующие положения:

- границы индивидуальной познавательной среды каждого обучающегося и условия ее развития определяются уровнем развития образовательной среды, которая детерминирует величину потенциала развития личности, способствует расширению сектора активизации ее внутренних субъектных ресурсов;

- компоненты образовательной среды (материально-технические, кадровые, информационные ресурсы, санитарно-гигиенические условия, система меж субъектных отношений по вертикали и горизонтали) оказывают непосредственное влияние на формирование мотивационных, познавательных, поведенческих стереотипов всех субъектов образовательных отношений, влияя на эмоциональный фон их деятельности и определяя вектор развития ресурсного потенциала;

- неперенным условием личностного развития обучающихся является сбалансированность его собственной активности и поддерживающего влияния образовательной среды; при этом обеспечивается переход управленческой инициативы и ответственности самому обучающемуся [6].

Весьма важным условием формирования стрессоустойчивости обучающихся является подготовка профессорско-преподавательского состава, уровень его стрессоустойчивости.

Необходимо в рамках организации курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки необходимо включать в учебные разделы модули, раскрывающие содержание основных категорий стресса и методов его коррекции. На наш взгляд, обучение по данным модулям необходимо проводить со всеми сотрудниками вуза, которые включаются между собой в различные социально-личностные контакты. В этом случае мы можем констатировать системность и всеобщий характер работы по формированию стрессоустойчивости участников образовательных отношений (обучающихся и представителей постоянного состава вуза).

Формирование у студентов стрессоустойчивости возможно в случае применения в образовательной практике метода психической тренировки, в рамках которого используются различные упражнения, позволяющие

активизировать психические функции, обеспечить саморегуляцию психического состояния, сконцентрировать работу обучающихся на развитие тех или иных компонентов психики (например, упражнения на регуляцию эмоционального напряжения, упражнения на овладение умениями ведения диалога, упражнения на осознание пространственной организации общения, упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния, упражнения на ситуативную саморегуляцию во время стрессовых ситуаций и т.д.) [39].

Одной из разновидностей метода психической тренировки является метод аутопсихической регуляции (аутогенной тренировки), основная цель которого состоит в самостоятельной регуляции человеком мышечного тонуса, возбудимости нервной системы, в отработке уверенности, настойчивости и целеустремленности.

С помощью аутогенной тренировки обеспечивается влияние на психические и вегетативные процессы в организме человека, в том числе те, которые не поддаются произвольной сознательной регуляции. Навыки аутогенной тренировки позволяют студентам снижать уровень эмоционального напряжения, особенно в условиях воздействия экзаменационного стресса, обрести положительный эмоциональный заряд на успех, уверенность в своих силах, обеспечивают развитие организованности, самообладания, самоконтроля, повышают уровень стрессоустойчивости [4].

Таким образом, создание представленных выше условий, носящих организационный и психолого-педагогический характер, представляется важным направлением деятельности вуза по формированию стрессоустойчивости.

Проведенный в рамках настоящей главы теоретико-методологический анализ проблемы стресса, особенностей его проявления и развития в учебной деятельности студентов, сущности, содержания и структуры стрессоустойчивости личности позволил сделать ряд обобщающих заключений:

1. В исследовании показано, что в современных реалиях на человека оказывают негативное воздействие множество разнообразных факторов среды,

которые могут привести к дестабилизации физиологических и психологических функций организма, вызывая стрессовые реакции. Анализ литературных источников по проблеме возникновения и развития стресса показал, что в общем смысле стресс рассматривается с точки зрения физиологических и психологических особенностей и представляет собой объективную реакцию организма на воздействие или иного события, которое происходит во внешнем пространстве.

2. В русле решаемых исследовательских задач в рамках данной главы приводятся теоретические позиции различных авторов относительно проблемы организации учебной деятельности студентов вуза и ее влияния на развитие стресса.

Проведенное в границах настоящей главы теоретическое исследование позволило выделить ряд стресс-факторов, которые оказывают существенное влияние на личность студента в процессе учебной деятельности, дать характеристику основным фазам развития психического напряжения личности в образовательной среде.

Анализ влияния учебной деятельности как основного источника стресса у студентов вуза мы проводим на основе исследования психологической системы деятельности (Шадриков В.Д.), экстраполируя ее основные положения и структурные компоненты на сферу учебной деятельности. Проведенное исследование показало, что стресс является объективной и субъективной составляющей учебной деятельности и находит свое выражение в каждом из ее компонентов, тем самым, нарушая привычный ритм и эффективность учебной деятельности и личностную (физиологическую и психологическую) стабильность студентов.

3. В условиях воздействия стрессогенных факторов возникает необходимость формирования личностных механизмов, способствующих преодолению негативного влияния стресс-факторов учебной деятельности.

Опираясь на обширное дефиниционное толкование понятия «стрессоустойчивость», представленное в научной литературе полагаем

возможным под стрессоустойчивостью студентов вуза понимать системное свойство личности, определяемое барьером психической адаптации, проявляющееся в способности личности произвольно управлять стресс-факторами в пространстве учебной деятельности для достижения ее эффективности и преодоления, негативных для личности последствий.

В главе отмечается, что стрессоустойчивость находит свое отражение во всех структурных компонентах учебной деятельности студентов, задействуя мотивационные, когнитивно-регуляторные и эмоциональные ресурсы личности, которые и представляют структуру стрессоустойчивости.

## 2 ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОНФЛИКТНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

### 2.1 Организация методы исследования

Поскольку современный темп жизни неизбежно и практически постоянно сталкивает нас со стрессами и переживаниями, в наши дни невозможно быть успешным без умения избегать стрессовых ситуаций или противостоять им. Стресс оказывает негативное влияние на здоровье человека, как физическое, так и эмоциональное. Ежедневно мы ощущаем влияние стресса в различных формах: начиная стрессами на работе и заканчивая домашними скандалами. Рано или поздно такое негативное влияние стресса на организм человека приводит к снижению активности мозга, а также является причиной большого количества различных заболеваний.

Конфликтоустойчивость рассматривается, как способность человека оптимально организовать свое поведение в трудных ситуациях социального взаимодействия, бесконфликтно решать возникшие проблемы в отношениях с другими людьми. Конфликтоустойчивость зависит от природных задатков и социального опыта человека. В работах современных социальных психологов конфликтное поведение рассматривается как результат внутренних и внешних противоречий между человеком и обществом, средой, которые его окружают.

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

**Цель исследования:** изучить взаимосвязь стрессоустойчивости и конфликтности студентов.

**Гипотеза исследования:** существует связь между показателями стрессоустойчивости студентов и конфликтности.

**Задачи:**

- измерить уровень стрессоустойчивости у испытуемых;
- выявить основные стратегии поведения, используемые ими в

конфликтных ситуациях;

- выявить личностные особенности испытуемых;
- провести обработку полученных результатов с применением методов математической статистики и анализ полученных результатов.

Базой для исследования выступили студенты АмГУ. В эксперименте участвовало 30 испытуемых в возрасте 18-22 лет.

Для работы мы посчитали целесообразным провести методику «Личностная Агрессивность и Конфликтность» Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик. Разработана Е.П. Ильиным, П.А. Ковалевым (приложение А) [28].

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность». За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)» и «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.

Респондентам была предложена инструкция: «Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («Да»), при несогласии – знак «-» («Нет»).

Результаты оценивались уровням.

Позитивная агрессивность, негативная агрессивность:

- 0-7 баллов – низкий уровень;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – высокий уровень.

Уровень конфликтности:

- 0-17 баллов – низкий уровень;
- 18-26 баллов – средний уровень;
- 27-40 баллов – высокий уровень.

Такие показатели как, «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность» оценивались:

- 0-3 баллов – низкий уровень;
- 4-7 баллов – средний уровень;
- 8-10 баллов – высокий уровень.

Также в своем исследовании мы посчитали целесообразным использовать методику «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона [16].

Стрессоустойчивость – представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Для удобства оценки результатов тестирования администрация сайта модифицировала правила интерпретации результатов теста.

При конструировании этого опросника был использован метод самооценки отдельных реакций и проявлений стрессоустойчивости.

Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов, набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по таблице на основании количества баллов, набранных испытуемым, и его возраста. Текст опросника находится в приложении Б.

## **2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования**

Рассмотрим результаты, полученные по методике стрессоустойчивости личности: «Тесту самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона.

По уровню самооценки стрессоустойчивости выделено три группы студентов: высокий (30 % – 9 человек), удовлетворительный (27 % – 8 человек) и низкий (44 % – 13 человек).

Студенты с высоким уровнем стрессоустойчивости отмечают, что неожиданные неприятности почти не выводят их из равновесия, они не чувствуют себя подавленными и нервными, способны контролировать себя в большинстве ситуаций, не испытывают раздражения, считают себя успешными.

Студенты с удовлетворительным уровнем стрессоустойчивости чаще всего остаются спокойными в трудных ситуациях.

Они пишут, что способны в основном справиться со своими личными проблемами, редко выходят из себя, не раздражаются, верят в свою удачу и успех.

Совершенно по-другому ответили студенты с низким уровнем стрессоустойчивости.

и молодые люди отмечают свою раздражительность, неуверенность в себе, нервозность, злобу, неспособность справиться с трудными жизненными ситуациями.

Таким образом, среди юношей и девушек можно выделить три группы с разным уровнем стрессоустойчивости:

- группа с высоким уровнем стрессоустойчивости (30 % от общего числа обследованных лиц, 9 человек);
- группа с удовлетворительным уровнем стрессоустойчивости (27 %, 8 человек);
- группа с низким уровнем стрессоустойчивости (44 %, 13 человек).

Результат представлен на рисунке 1.

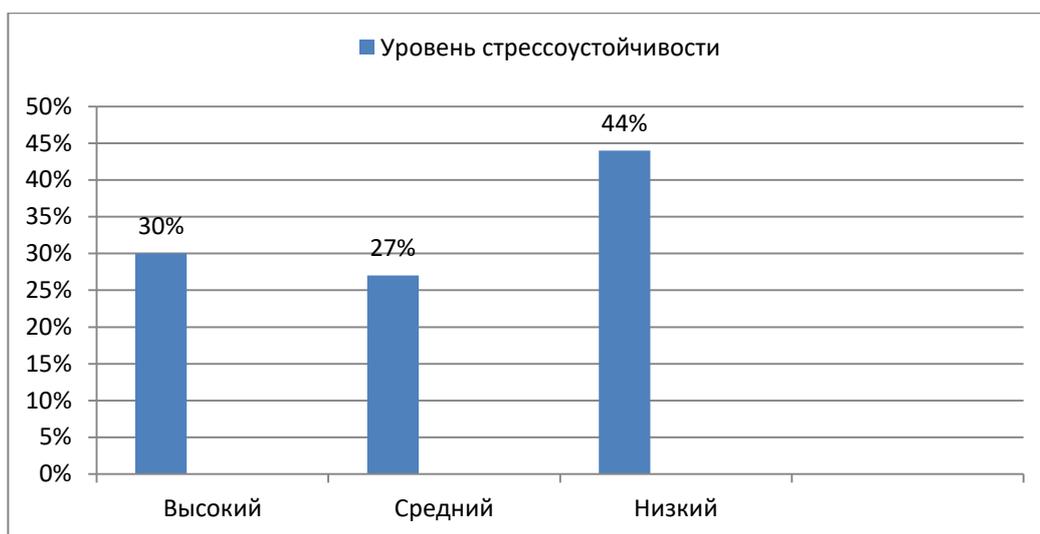


Рисунок 1 – Уровень стрессоустойчивости

Понятие «стрессоустойчивости» определяется, как способность человека переносить большие физические и умственные нагрузки, успешно решать задачи в экстремальных ситуациях, сохранять здоровье в среде с плохой экологией, и зависящее от функциональной организации головного мозга, которая определяется как его природными свойствами, так и влиянием на него средовых факторов.

Стрессоустойчивость – это интегральное свойство личности, которое характеризуется таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной обстановке.

В настоящее время условия обучения в вузе характеризуются повышенными информационными и психологическими нагрузками, высоким нервно-психическим напряжением и возросшими расходами функциональных резервов организма.

Результаты методики «Личностная агрессивность и конфликтность» (Ильина Е.П., Ковалев П.А.) представлены в приложении В. Исходя из этой таблицы можно сделать следующие выводы.

По уровню конфликтности выделено три группы студентов: высокий (33 % – 10 человек), удовлетворительный (37 % – 11 человек) и низкий (30

% – 9 человек).

По уровню негативной агрессии выделено три группы студентов: высокий (20 % – 6 человек), удовлетворительный (47 % – 14 человек) и низкий (33 % – 10 человек).

По уровню позитивной агрессии выделено три группы студентов: высокий (24 % – 7 человек), удовлетворительный (44 % – 13 человек) и низкий (33 % – 10 человек). Результат представлен на рисунке 2.

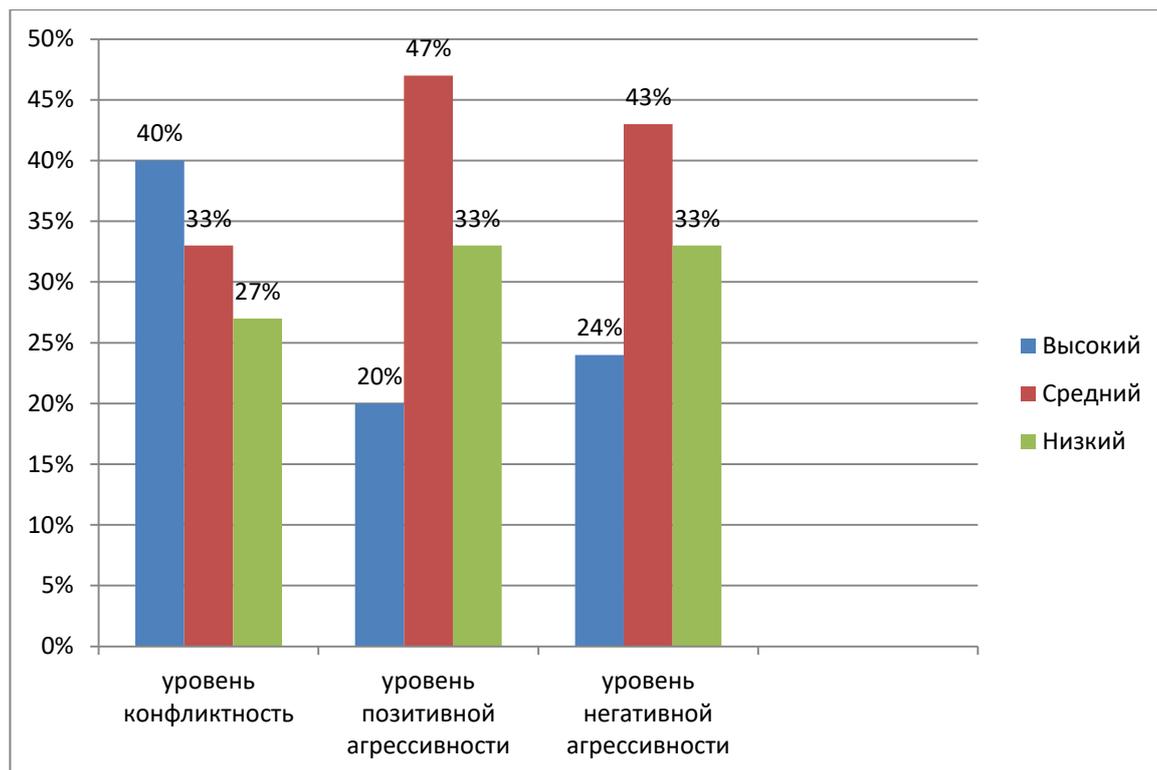


Рисунок 2 – Уровни конфликтности, агрессивности

Большинство 40 % молодых людей показали высокий уровень конфликтности. Что говорит о том, что студенты не умеют идти на уступки, выбирают не конструктивные стратегии поведения.

Практически рядом (33 %) имеют средний уровень конфликтности, свидетельствующий об ориентации их на компромисс, стремление избегать конфликтов. И четверть обследованных (27 %) показали низкий уровень конфликтности в общении.

Средний суммарный показатель позитивной агрессивности выше, чем аналогичный показатель негативной агрессивности. При этом практически все

субъекты, давшие показатель негативной агрессивности, высокий или средний уровень конфликтности.

Для того чтобы, увидеть взаимосвязь конфликтности и стрессоустойчивости, мы представим данные в диаграмме. Результат представлен на рисунке 3.

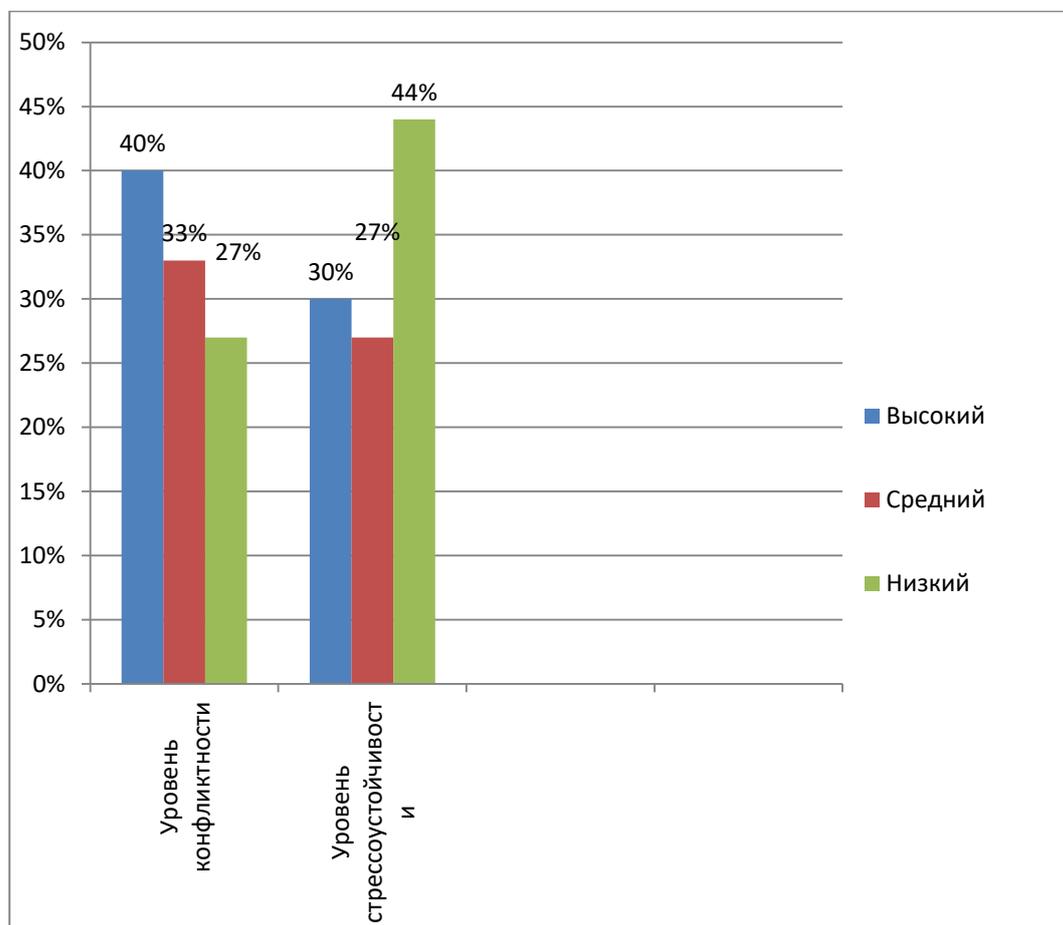


Рисунок 3 – Сравнительный анализ конфликтности и стрессоустойчивости

Для количественного анализа особенностей взаимосвязи стрессоустойчивости и конфликтности студентов нами использовался метод ранговой корреляции Спирмена. Метод **ранговой корреляции Спирмена** позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков [17].

Коэффициент корреляции Спирмена ( $\rho$ ) равен  $-0.500$ . Связь между исследуемыми признаками – обратная, теснота (сила) связи по шкале Чеддока –

заметная. Число степеней свободы ( $f$ ) составляет 1. Критическое значение критерия Спирмена при данном числе степеней свободы составляет  $\rho_{набл} > \rho_{крит}$ , зависимость признаков статистически значима ( $p < 0,05$ ).

Полученные результаты показали наличие достоверных прямых связей между уровнем стрессоустойчивости и конфликтностью, то есть при низком уровне конфликтности соответственно высокая тенденция стрессоустойчивости, и наоборот.

Таким образом, в ходе нашего исследования подтвердилась гипотеза о связи стрессоустойчивости студентов с конфликтностью личности. Высоко стрессоустойчивые студенты характеризуются низкой конфликтностью, и низким уровнем негативной и позитивной агрессивностью. У низко стрессоустойчивых студентов наблюдается повышенный уровень конфликтности, высоким и средним уровнем негативной и позитивной агрессивностью.

Можно предположить, что специальная работа, направленная на оптимизацию стрессоустойчивости, в частности, поможет снизить количество конфликтных студентов. И направить их энергию на приобретение профессии и успешного освоения компетенций. А также более успешно справляться с учебной нагрузкой, стать активными субъектами собственной профессиональной подготовки.

Цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Студенты вузов находятся под воздействием большого количества стрессоров, поэтому стрессоустойчивость входит в состав профессионально важных качеств будущих специалистов. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного студента приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. Продуктивность выполнения учебной деятельности зависит от уровня его стрессоустойчивости.

Настоящее исследование посвящено изучению взаимосвязи стрессоустойчивости с конфликтностью личности студента. В ходе исследования подтвердилась гипотеза о связи стрессоустойчивости студентов с конфликтностью личности. Высоко стрессоустойчивые студенты характеризуются низкой конфликтностью, и низким уровнем негативной и позитивной агрессивностью. У низко стрессоустойчивых студентов наблюдается повышенный уровень конфликтности, высоким и средним уровнем негативной и позитивной агрессивностью. Результаты показали наличие статистически значимой связи между стрессоустойчивостью и уровнем конфликтности. Гипотеза исследования подтвердилась, цель достигнута, задачи выполнены.

От умения бесконфликтно и доброжелательно общаться, неагрессивно решать проблемные межличностные ситуации зависит стрессоустойчивость личности будущего профессионала. Поэтому повышение стрессоустойчивости, а тем самым уменьшение проявления конфликтных ситуаций может повысить эффективность профессиональной деятельности в дальнейшем.

Эффективным условием обеспечения психологической безопасности личности в процессе обучения выступает использование продуктивных копинг-стратегий, которые повышают уровень адаптивности, стрессоустойчивости личности, а также способствуют поддержанию нормальных межличностных контактов в коллективе.

Повышению уровня стрессоустойчивости личности может способствовать специально разработанная тренинговая программа, направленная на развитие коммуникативных свойств личности, мотивационной и эмоциональной сфер. Повышение профессиональной компетентности студентов способно оказать положительное влияние на продуктивность учебной деятельности студентов, их самочувствие, эмоциональное благополучие. Специальная психологическая подготовка поможет обеспечить выбор ими в трудных жизненных ситуациях продуктивных копинг-стратегий.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб: Речь, 2004. – 166 с.
- 2 Аболин, Л.М. Проблема многообразий подходов к стрессу / Л.М. Аболин. // Материалы 1-го Международного форума по психологической безопасности. – СПб, 2006. – С. 64 – 66.
- 3 Арзамаскин, Ю.Н. Морально-психологическое обеспечение в Вооруженных Силах России / Ю.Н. Арзамаскин, / Л.А. Бублик. – М.: ВУ, 2002. – 283 с.
- 4 Бабаян, Э.А. Личность военнослужащего: детерминанты формирования субъектности.: дисс. ... канд. психол. наук / Э.А. Бабаян. – Краснодар, 2005. – 229 с.
- 5 Багрий, М.А. Профессиональный стресс: способы профилактики и коррекции. Международный опыт / М.А. Багрий // Сборник тезисов научной конференции «Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России», 2006. – С. 88 – 90.
- 6 Бодров, В. А. Информационный стресс [Электронный ресурс] / В. А. Бодров. – Режим доступа: <http://www.psyoffice.ru/3628-bodrov-v.-a.-informacionnyjj-stress-uchebnoe.html>. – 23.03.2017.
- 7 Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1. «Copingstress» и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122–133.
- 8 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С.113 – 123.
- 9 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 3. – С. 106–116.
- 10 Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление

/ В. А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. – 650 с.

11 Бохан, Т.Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: дисс. ... докт. психол. наук / Т.Г. Бохан. – Томск, 2008. – 50 с.

12 Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб: Питер, 2009. – 22 с.

13 Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб: Изд-во «Питер», 2008. – 336 с.

14 Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб: Питер, 2004. – 496 с.

15 Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Речь, 2007. – 960 с.

16 Дикая, Л.Г. Актуальные проблемы и перспективы исследований в психологии труда в условиях глобализации / Л.Г. Дикая // Психологический журнал. – 2007. – Том 28. – № 3. – С. 29–44.

17 Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость личности / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – М.: Перо, 2014. – 173 с.

18 Дружилов, С.А. Индивидуальный ресурс человека как основа становления профессионализма / С.А. Дружилов. – Воронеж: Научная книга, 2010. – 262 с.

19 Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2008. – 336 с.

20 Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов. / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2005. – 336 с.

21 Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243–246.

22 Киреева, М.В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человека – ориентированных профессий [Электронный ресурс] / М.В. Киреева //

Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – Выпуск № 18 (113). – Том 11. – 2011. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-kak-komponent-kultury-chelovekoorientirovannyh-professiy>. – 23.03.2017.

23 Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 368 с.

24 Климов, Е. А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М.: Институт практической психологии. Изд-во МОДЭК, 2006. – 400 с.

25 Климов, Е. А. Введение в психологию труда / Е.А. Климов. – М, 2008. – 350 с.

26 Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Том 29. – № 2. – С. 88–95.

27 Леонова, А.Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом / А.Б. Леонова // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология – 2007 – № 3. – С. 69–81.

28 Леонова, А.Б. Психологические механизмы саморегуляции функциональных состояний человека / А.Б. Леонова // Субъект и личность в психологии саморегуляции / под.ред В.И. Моросанова . – М. Ставрополь: Изд-во: ПИРАО-СевКаз ГТУ, 2007. – С. 345-369.

29 Леонова, А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А. Кузнецова. – М.: Смысл, 2007. – 312 с.

30 Моница, Г.Б. Ресурсы стрессоустойчивости / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. – СПб: Речь, 2009. – 125 с.

31 Носкова, О.Г. Психология труда / О.Г. Носкова. – М.: Издательство Академия, 2007. – 384 с.

32 Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.

- 33 Пичугин, В.Г. Эмоциональная устойчивость: техника развития / В. Г. Пичугин. – М.: Вершина, 2009. – 256 с.
- 34 Постылякова, Ю.В. Ресурсы совладания со стрессом в разных видах профессиональной деятельности / Ю.В. Постылякова // Психологический журнал. – 2005. – Том 26. – № 6. – С. 35–43.
- 35 Психология деятельности в экстремальных ситуациях / В.Н. Непопалов [и др.] / под ред. А.Н. Блеера. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 256 с.
- 36 Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 2011. – 668 с.
- 37 Реан, А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб: прайм – ЕВРО – ЗНАК, 2006. – 480 с.
- 38 Тарабрина, Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы / Н.В. Тарабрина. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2007. – 272 с.
- 39 Тузова, О.Н. Зависимость успешности адаптации к деятельности в особых условиях от социально-психологических характеристик личности военнослужащих.: дисс... канд. псих.наук / О.Н. Тузова. – Самара, 2006. –153 с.
- 40 Фетискин, Н.Ф. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.Ф. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М, 2009. – 490 с.
- 41 Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб: Изд-во «Питер», 2008. – 256 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Тест «Личностная агрессивность и конфликтность» (Ильин Е.П., Ковалев П.А.)

Респондент \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («Да»), при несогласии – знак «-» («Нет»).

#### **Тестовый материал.**

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь перехватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что "нападение — лучшая защита", правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему свою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то изображает из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что утверждение (из мультфильма) "Зуб за зуб, хвост за хвост" справедливо.
23. Если я все обдумал, то не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог бы ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, то я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. При установлении контакта с человеком — умение понять, как надо вести себя, что и как говорить данному человеку, уметь раскрепостить его, создать у него положительный, конструктивный настрой на предстоящий разговор.
28. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
29. Я не люблю поддаваться в игре, даже с детьми.
30. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
31. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
32. Утверждение "Ум — хорошо, а два — лучше" справедливо.
33. Утверждение "Не обманешь — не проживешь" справедливо.
34. У меня никогда не бывает вспышек гнева.

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Тест «Личностная агрессивность и конфликтность» (Ильин Е.П., Ковалев П.А.)

35. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
36. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, меня нет.
37. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
38. Я стараюсь избегать обострения отношений.
39. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
40. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
41. Я осуждаю недоверчивых людей.
42. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
43. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
44. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если эти шутки злые.
45. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себе ответственность за решение важного для всех вопроса.
46. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
47. Я верю, что на зло можно ответить добром, и действую в соответствии с этим.
48. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
49. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
50. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
51. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им "рта не даю открыть".
52. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
53. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
54. В решении любой проблемы я предпочитаю "золотую середину".
55. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
56. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, потому что отвечать за все ему.
57. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
58. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
59. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
60. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
61. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
62. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
63. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
64. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
65. Я подозреваю, что многие поддерживают знакомство со мной из корысти.
66. Я не умею сдерживаться, когда меня несправедливо упрекают.
67. При игре в шахматы или в настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
68. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
69. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре кажется правильной — моя или чужая.
70. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
71. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
72. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
73. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Тест «Личностная агрессивность и конфликтность» (Ильин Е.П., Ковалев П.А.)

74. Обычно меня трудно вывести из себя.
75. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
76. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
77. Будь я продавцом на базаре, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
78. Пойти на компромисс — значит показать свою слабость.
79. Мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить другую, справедливо.
80. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
81. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность». За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

#### **Ключ к расшифровке ответов**

Ответы "да" по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы "нет" по позициям 25, 33, 41, 49, 57, 73 свидетельствуют о склонности субъекта к вспыльчивости.

Ответы "да" по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы "нет" по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к наступательности, напористости.

Ответы "да" по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы "нет" по позициям 43, 51, 67, 75 свидетельствуют о склонности к обидчивости.

Ответы "да" по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы "нет" по позициям 44, 52, 68 свидетельствуют о склонности к неуступчивости.

Ответы "да" по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы "нет" по позициям 61, 69, 77 свидетельствуют о склонности к бескомпромиссности.

Ответы "да" по позициям 6, 22, 38, 62, 70 и ответы "нет" по позициям 14, 30, 46, 54, 78 свидетельствуют о склонности к мстительности.

Ответы "да" по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы "нет" по позициям 15, 31, 47, 71, 79 свидетельствуют о склонности к нетерпимости к мнению других.

Ответы "да" по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы "нет" по позициям 16, 40, 80 свидетельствуют о склонности к подозрительности.

Сумма баллов по шкалам "наступательность (напористость)", "неуступчивость" дает суммарный показатель *позитивной агрессивности* субъекта. Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других», «мстительность», дает показатель *негативной агрессивности* субъекта. Сумма баллов по шкалам

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### «Тест самооценки стрессоустойчивости» (Коухена С. и Виллиансон Г.)

«бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель *конфликтности*.

*Инструкция.* Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?  
Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.
2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля? Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.
3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным? Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.
4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами? Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.
5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите? Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.
6. Как часто вы в силах контролировать раздражение? Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.
7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют? Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.
8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех? Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.
9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать? Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.
10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть? Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

*Интерпретация результатов теста.*

Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста.

Стрессоустойчивость определяется по таблице, приведенной ниже на основании количества баллов, набранных испытуемым, и его возраста.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Сводная таблица данных

Таблица В.1 – Результаты методики «Личностная агрессивность и конфликтность» (Ильин Е.П. и Ковалев П. А.)

	Ф.И.О.	конфликтность		негативная агрессивность			позитивная агрессивность			
		уровень		уровень			Уровень			
			с	н	в	с	н	в	с	н
	К.Е.В.		+				+			
	Л.А.С.			+			+			
	К.Н.А.					+			+	
	Г.А.В.			+			+		+	
	Ф.С.А.					+			+	
	Г.С.П.		+		+				+	
	А.П.А.					+				
	С.А.В.					+			+	
	Б.А.В.					+			+	
	Д.И.Н.		+			+		+		
	М.М.А.			+				+		
	А.Е.В.					+		+		
	К.М.В.		+				+			
	П.А.В.			+			+			
	М.М.А.					+		+		
	Б.П.В.		+				+			
	К.Б.А.				+			+		
	Ф.М.Р.					+			+	
	К.А.А.		+		+				+	
	Ф.Н.А.					+				
	В.А.А.		+			+			+	
	С.Д.А.					+		+		

	П.Т.А.		+			+		+		
	П.А.М.		+				+			
	Щ.С.В.				+			+		
	О.А.С.					+			+	
	З.О.В.						+		+	
	К.Т.В.					+			+	
	О.Г.А.		+		+				+	
	А.Т.А.						+			
	<b>Вывод</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	
		<b>2</b>								<b>0</b>