

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 агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза

Исполнитель
студент группы 364-об

А.А. Шаповалова

Руководитель
доцент, канд.псих.наук

Е.В. Павлова

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 ШАПОВАЛОВА АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

1. Тема бакалаврской работы: ВЗАИМОСВЯЗЬ АГРЕССИВНОСТИ И КОПИН-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

(утверждено приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы 19.06.2017.

3. Исходные данные к бакалаврской работе:

Проблема агрессивности – одна из самых значительных проблем современной психологии. Проблема агрессии имеет давнюю историю. Многие исследователи в нашей стране и за рубежом занимались проблемой агрессии, но к одному знаменателю не пришли, так как она сложна и многогранна и, следовательно, одного решения быть не может. В центре внимания исследователей оказались такие аспекты проблемы как: биологические и

социальные детерминанты агрессии, механизмы ее усвоения и закрепления, условия, определяющие проявления агрессии, индивидуальные и половозрастные особенности агрессивного поведения, способы предотвращения агрессии.

В зарубежной психологии проблемой агрессивности занимались А. Бандура, А. Басс, К. Бютнер, Л. Берковиц, Р. Бэрон, К. Лоренц, Д. Ричардсон, З. Фрейд, Э. Фромм и др. В отечественной науке проблему агрессивности в той или иной степени затрагивают в своих исследованиях Н.Д. Левитов, А.А. Реан, Ю.Б. Гиппенрейтер, Ю.М. Атомян, В.Г. Леонтьев.

В последнее время появляются научные работы, посвящённые проблематике копинг-стратегий (Анцыферова Л.И., Бодро В.А., Крюкова Т.Л., Хазовой С.А. и др). Интересные подходы к пониманию копинг-стратегии разработаны зарубежными учёными (Лазарус Р., Фолкман С., Хейм Э., Гарвер К. и др.)

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

1. Проанализировать литературу по вопросу взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза.
2. Исследовать агрессивность и копинг-стратегии студентов вуза.
3. Определить характер взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза.

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

Бакалаврская работа содержит 65 страниц, 6 рисунков, 2 таблицы, 50 литературных источников.

6. Дата выдачи задания 12 сентября 2016 года.

Руководитель бакалаврской работы: Павлова Екатерина Викторовна, доцент, кандидат психологических наук.

Задание принял к исполнению _____

(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 65 страниц печатного текста, 2 главы, 6 рисунков, 2 таблицы, 50 библиографических источников, 4 приложения.

АГРЕССИВНОСТЬ, АГРЕССИЯ, АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Объект исследования: агрессивность как свойство личности.

Предмет исследования: взаимосвязь агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза.

Цель исследования: изучение взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза.

В первой главе рассматривается сущность понятия агрессивность, место агрессивности в структуре личности, классификация и характеристика копинг-стратегий личности, роль агрессивности в формировании копинг-стратегий.

Во второй главе описывается исследование данной проблемы, анализируются и интерпретируются полученные результаты исследования. Показано наличие взаимосвязи между агрессивностью и копинг-стратегией студентов вуза.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1 Теоретические основы изучения взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза	9
1.1 Понятие агрессивности в психологии	9
1.2 Характеристика копинг-стратегии личности	18
1.3 Роль агрессивности в формировании копинг-стратегии студентов	30
2 Исследование взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов вуз	43
2.1 Организация и методы исследования	43
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	48
Заключение	56
Библиографический список	58
Приложение А «Методика оценки агрессивности в отношениях» (Ассингер А.)	63
Приложение Б «Тест самооценки психических состояний» (Айзенк Г.)	67
Приложение В «Тест копинг-стратегии» (Лазарус Р.)	70
Приложение Г Сводные таблицы данных	74

ВВЕДЕНИЕ

Проблема агрессивности – одна из самых значительных проблем современной психологии. Проблема агрессии имеет давнюю историю. Многие исследователи в нашей стране и за рубежом занимались проблемой агрессии, но к одному знаменателю не пришли, так как она сложна и многогранна и, следовательно, одного решения быть не может. В центре внимания исследователей оказались такие аспекты проблемы как: биологические и социальные детерминанты агрессии, механизмы ее усвоения и закрепления, условия, определяющие проявления агрессии, индивидуальные и половозрастные особенности агрессивного поведения, способы предотвращения агрессии.

Агрессивность человека как свойство личности может усиливаться и подавляться в зависимости от индивидуальных особенностей, волевой саморегуляции и уровня самосознания. Учеными доказано, что при правильной работе над собой, а также при создании более комфортных условий для жизни, можно контролировать проявление агрессивности.

Преодоление трудных жизненных ситуаций обеспечивается мобилизацией личных ресурсов, которые проявляются в определенных копинг-стратегиях и когнитивных действиях. Характер этих стратегий в значительной мере зависит от личностных особенностей, жизненного опыта и других психологических факторов, которые определяют индивидуальное своеобразие процесса преодоления.

Контроль, сдерживание и предотвращение агрессии становится все более актуальной задачей в современном обществе в связи с ростом количества ситуаций, провоцирующих агрессию. Поэтому особую значимость приобретают исследования, которые ставят вопрос о существовании внутренних психологических факторов, влияющих на снижение уровня агрессии.

В зарубежной психологии проблемой агрессивности занимались А. Бандура, А. Басс, К. Бютнер, Л. Берковиц, Р. Бэрн, К. Лоренц, Д. Ричардсон, З. Фрейд, Э. Фромм и др. В отечественной науке проблему агрессивности в той или иной степени затрагивают в своих исследованиях Н.Д. Левитов, А.А. Реан, Ю.Б. Гиппенрейтер, Ю.М. Атомян, В.Г. Леонтьев.

Почти каждый день в профессиональной деятельности человек сталкивается со стрессогенными ситуациями, которые требуют от него активных и гибких способов решения проблемы. Способы взаимодействия человека с трудными жизненными ситуациями выступают как в виде психологической защиты, так и в виде конструктивной активности личности (копинга), направленной на совладание с ситуацией. Проявление конструктивной активности служит условием успешной профессиональной адаптации студентов в будущем. Поэтому копинг-стратегии являются важным внутренним ресурсом личности. В зависимости от степени конструктивности стратегий и модели поведения, они могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессов, проявлений агрессивности, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда.

В последнее время появляются научные работы, посвящённые проблематике копинг-стратегий (Анцыферова Л.И., Бодро В.А., Крюкова Т.Л., Хазовой С.А. и др). Интересные подходы к пониманию копинг-стратегии разработаны зарубежными учёными (Лазарус Р., Фолкман С., Хейм Э., Гарвер К. и др.)

Анализ и обобщение научной литературы по теме исследования показал, что в настоящее время отсутствует развёрнутый анализ взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегий студентов.

Цель исследования: изучение взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза.

Объект исследования: агрессивность как свойство личности.

Предмет исследования: взаимосвязь агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между агрессивностью и копинг-стратегиями студентов вуза.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по вопросу взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза.
2. Исследовать агрессивность и копинг-стратегии студентов вуза.
3. Определить характер взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза.

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

База исследования: ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет», г. Благовещенск.

Выборка: студенты факультета социальных наук, 40 человек.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ АГРЕССИВНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

1.1 Понятие агрессивности в психологии

Чтобы понять, что такое агрессивность, следует рассмотреть понятия агрессия и агрессивные действия. В психологии под агрессией (от лат. *aggredi* – нападать, нападаю) понимают специфическую форму разрушающих (деструктивных) действий человека, которые подразумевают применение силовых воздействий и нанесение другим людям, а также живым существам или предметам, различного рода вреда (сюда включается как физический вред, так и психологический). Такого рода поведение воспринимается другими как такое, которое не отвечает определенным стандартам, нормам и правилам, утвержденным в конкретном обществе [7].

Феномен агрессии исследовали А. Бандура, А. Басса, А. Дарки, Л. Берковиц, К. Лоренц, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Э.Фромм, а также отечественные ученые – А.А. Реан, Т.Н. Курбатова, Т.Г. Румянцева.

Теории К. Лоренца, З.Фрейда связывают агрессивность с врожденными инстинктивными влечениями, Л. Берковиц делает упор на то, что агрессия является ответом на фрустрацию, А. Бандура представляет агрессию результатом социального научения.

С точки зрения З. Фрейда тенденция к агрессии и агрессивным формам поведения является начальной инстинктивной предрасположенностью каждого человека как представителя конкретного биологического вида живых существ. Вследствие этого агрессию можно считать естественной формой реагирования человека на стресс, фрустрацию его потребностей (актуальных в данный момент), проявление которой сопровождается серией различных негативных эмоциональных состояний, таких как враждебность, ненависть, гнев, озлобленность и т.п.

Л. Бендер понимает под агрессией сильную активность, стремление к самоутверждению, Х. Делгадо считает, что агрессия – это акты враждебности,

атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту [21]. Человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности, или обществу,

Э.О. Уилсон трактует агрессию, как физическое действие или угрозу такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи. Э. Фромм определяет агрессию более широко – как нанесение ущерба не только человеку или животному, но и любому неодушевленному предмету [22, с. 447].

М.В. Алфимова и В.И. Трубников отмечают, что агрессия часто ассоциируется с негативными эмоциями, мотивами и даже с негативными установками. Все эти факторы играют важную роль в поведении, но их наличие не является необходимым условием для агрессивных действий. Агрессия может разворачиваться как в состоянии полнейшего хладнокровия, так и чрезвычайно эмоционального возбуждения. Также совершенно не обязательно чтобы агрессоры ненавидели тех, на кого направлены их действия.

Многие причиняют страдания людям, к которым относятся скорее положительно, чем отрицательно [1]. Агрессия имеет место, если результатом действий являются какие-либо негативные последствия.

В настоящее время психологи выделяют два вида агрессии и вкладывают в них приблизительно тот же смысл:

1) конструктивная агрессия (открытые проявления агрессивных побуждений, реализуемые в социально приемлемой форме, при наличии соответствующих поведенческих навыков и стереотипов эмоционального реагирования, открытости социальному опыту и возможности саморегуляции и коррекции поведения);

2) деструктивная агрессия (прямое проявление агрессивности, связанное с нарушением морально-этических норм, содержащее элементы делинквентного или криминального повеления с недостаточным учетом требований реальности и сниженным эмоциональным самоконтролем).

Агрессия может быть, как деструктивной формой ответной реакции человека, так и конструктивной, когда она играет роль одного из способа сохранения индивидуальности личности, условием повышения её самооценки и самоутверждения, средством достижения цели и способом снятия эмоционального напряжения [1].

Агрессия – это то или иное поведение человека, отличающееся тем, что содержит в себе явную или скрытую угрозу, либо нанесение вреда. Это определенное действие, направленное агрессором на свою жертву с целью совершить над ней насилие или же причинить вред. Если агрессию можно рассматривать как намерение причинить вред, то агрессивное поведение уже направлено на совершение действия [6].

Большинство психологов в своих работах разводят понятия «агрессия» и «агрессивность». Определенные действия, которые причиняют ущерб кому или чему-либо – это агрессия, об агрессивности говорят в случае готовности индивида к таким действиям, которую обуславливает восприятие и интерпретация поведения другого соответствующим образом. Итак, агрессивность рассматривается как свойство личности, а агрессия в данном случае тождественна понятию «агрессивное поведение» [28].

Агрессивность представляет собой особую форму поведения человека. Р. Немов даёт такое понятие: агрессивность человека – ответная реакция или неспровоцированная враждебность, которая направлена как на отдельного человека, так и на окружающий мир.

В психологии под агрессивностью понимают определённые свойства и черты личности, которые проявляется в следующем:

- стремление нападать на других людей и животных;
- причинять неприятности окружающим людям и доминировать над ними;
- наносить вред людям, животным и окружающему миру [51].

Агрессивность, согласно словарю психологических терминов – это стабильная, устойчивая характеристика, свойство, отражающее осознаваемую

или неосознаваемую предрасположенность личности к достаточно последовательному агрессивному поведению. Целью такого агрессивного поведения является причинение объекту физического или психологического вреда. Подобный физический или психологический ущерб, который наносит или готова нанести агрессивная личность, может быть «частичным» и «локальным», а порой, когда речь уже идёт об уничтожении объекта агрессии – «абсолютным», в данном случае это может быть личность или общность людей, либо какой-то неодушевленный объект агрессивного нападения [12].

Большая часть психологов относят агрессивность к свойствам личности. Несмотря на то, что агрессивность стоит рядом с жестокостью, её можно смело считать более моральной категорией, так как не всякое действие, подкреплённое агрессией, будет характеризоваться как жестокое. Следовательно, агрессивность – свойство личности, проявляющееся в готовности совершить какие-либо агрессивные действия в рамках своих интересов и с целью достижения определенных результатов [32].

В работах Е.П. Ильина, агрессивность – это свойство личности, которое отражает склонность к агрессивному реагированию при возникновении фрустрирующей и конфликтной ситуации. Агрессивные действия личности – ситуативная реакция. Об агрессивном поведении, по мнению учёного следует говорить только тогда, когда агрессивные действия систематически или периодически повторяются. Агрессия же – это поведение человека в конфликтных и фрустрирующих ситуациях [45].

А.А. Реан рассматривает агрессивность как готовность к агрессивным действиям в отношении другого, которую обеспечивает (подготавливает) готовность личности воспринимать и интерпретировать поведение другого соответствующим образом. Агрессивность – это личностная черта, она входит в группу таких качеств, как враждебность, обидчивость, недоброжелательность. В связи с этим А.А. Реан выделяет потенциально агрессивное восприятие и потенциально агрессивную интерпретацию как устойчивую личностную особенность мировосприятия и миропонимания.

Но не все авторы говорят о негативных последствиях агрессивного поведения, например, В. Клайн считает, что в агрессивности есть определенные здоровые черты, которые просто необходимы для активной жизни. Это – настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, преодоление препятствий. Эти качества присущи лидерам. А.А. Реан, К. Бютнер и другие рассматривают некоторые случаи агрессивного проявления как адаптивное свойство, связанное с избавлением от фрустрации и тревоги.

Причины агрессивности кроются как в особенностях самой личности, так и в воздействии окружающей действительности, поэтому данное свойство часто определяется как биполярный феномен – как негативное проявление человека и как центральная функция личности, направленная на приспособление к условиям жизни [43].

Агрессивность человека можно рассматривать в двух аспектах:

- 1) как намерение причинить вред другим;
- 2) как необходимость для гармонического развития человека.

Условие его успешной социальной адаптации и способность преодолевать препятствия на своем пути (то есть то, что способствует формированию настойчивости, инициативности и лидерства). Поэтому все чаще в научной психологической литературе можно встретить данные, которые указывают на то, что отсутствие у человека определенного уровня агрессивности, может привести к пассивности и комфорности его поведения, и как следствие – стиранию его индивидуальности и существенному снижению социального статуса и положения в обществе [45].

Следует сказать, что, несмотря на то, что агрессивность находит свое проявление у всех людей, у каждого отдельного человека она характеризуется разным уровнем и имеет свои особенности. Сила агрессивных реакций, а также направленность и длительность агрессивных действий зависит от множества различных причин. Поэтому проблема агрессивности должна рассматриваться с точки зрения воздействия на человека физиологических, психологических, социальных и ситуационных факторов. Важно отметить, что какими бы не

были физиологические и психологические особенности человека, основные причины агрессивности – конфликты и конфликтные ситуации, будь они кратковременными или долговременными, осознаваемыми или бессознательными, вынужденными или специально созданными [28].

Любое проявление агрессивности является следствием недовольства человека окружающей действительности, уровнем своей жизни, другими людьми либо же самим собой.

Агрессивность как и агрессия может носить:

- явный или же скрытый характер, то есть человек может явно демонстрировать недовольство и совершать агрессивные действия, или же наоборот, не делать ничего (полное бездействие с целью нанесения подобным поведением вреда);

- проявляться физически (нанесение вреда и увечий) или вербально (словесные оскорбления и угрозы);

- быть прямой и не прямой, активной и пассивной [7].

Агрессивность, понимается как склонность конкретного человека к стремлению подчинить себе других, либо доминировать над ними. Проявляется агрессивность в формах агрессивного поведения (вербальной, физической, косвенной, инструментальной и т.п).

Агрессивность имеет качественные и количественные характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до её предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие её приводит к пассивности, ведомости, комфортности и т. д. Чрезмерное развитие её начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т. д. [42].

Д. Дмитрива предложила классификацию проявления агрессивности, которая включает в себя пять форм агрессивных реакций:

1. Агрессия физическая (или нападение) – применение силы (или других различных агрессивных воздействий) к иному человеку либо животному.

2. Агрессия непрямая – агрессивность направлена не на прямой объект, который является причиной проявления агрессивности, а на другого человека, предмет или же вообще не на кого (часто топает ногами, бьет кулаками по столу, стене и другой поверхности, хлопает дверьми и т.д.).

3. Вербальная (словесная) агрессия – проявление агрессии через определенные негативные формы (крики и ссоры), через вербальные выражения (использование угроз, проклятий, нецензурных слов и брани).

4. Склонность человека к раздражительности – человек готов проявить агрессивность даже при наименьшей степени возбуждения (вспыльчивость, грубость, резкость и т.д.).

5. Негативизм – такое поведение принято считать оппозиционным, которое зачастую направлено против старших как по возрасту, так и по социальному положению или должности (против родителей, руководства, начальства и т.д.), то есть против любого авторитета [2].

Любое проявление агрессивности имеет под собой определенную почву, то есть существуют определенные факторы, которые способствуют подобным реакциям человека. К основным причинам агрессивности можно отнести следующие:

- ненависть, которая может принимать форму моральных убеждений, агрессивного утверждения собственных идеалов и власти, или же стать психопатологией характера человека;

- ситуативные факторы;

- личностные особенности (персональные факторы), тип темперамента и черты характера;

- ситуативные, социальные, социально-психологические и поведенческие факторы.

Проявление агрессивности зависит от множества различных детерминант, среди которых нужно отметить следующие: особенности индивидуального развития человека, его возраст и жизненный опыт, особенности нервной системы, а также воздействие внешних социальных и

физических условий его существования. В формировании определенного уровня агрессивности значимую роль занимает социальное окружение и особенности системы воспитания личности.

Агрессивность как свойство личности и особенности агрессивного поведения в каком-либо возрастном периоде нельзя рассматривать в отрыве от предыдущих этапов развития, так как они не возникают в одночасье, а являются результатом формирования личности. Особенности агрессивного поведения начинают формироваться ещё до рождения ребенка. Агрессивность человека и способы её проявления имеют существенные различия в зависимости от возраста, а именно:

- в раннем возрасте дети проявляют агрессию (если не удовлетворяются их потребности и желания) с помощью плача, отсутствия улыбки и отказа от общения с родителями (может наблюдаться жестокость по отношению к другим, более младшим по возрасту, малышам);

- агрессия в дошкольном возрасте проявляется более разнообразнее (дети уже не только плачут и кричат, но и используют в речи обидные и нецензурные слова, кусаются, щипаются, плюются и дерутся), конечно, все эти реакции носят в основном импульсивный характер;

- младшие школьники часто направляют свою агрессивность на более слабых детей (выбирают себе «жертву») и проявляется она в форме давления, издевательств, насмешек, драк и ругани;

- агрессивность в подростковом возрасте чаще всего зависит от воздействия и оценки сверстников или старших товарищей, и здесь подобная форма поведения является способом утверждения в коллективе. Необходимо отметить, что именно в этом возрасте происходит активное формирование агрессивности не только как ситуативного проявления, но и как стойкой характеристикой личности.

Современные психологи рассматривают агрессивность как необходимое условие активности личности. Е.В. Хохлова рассматривает конструктивную агрессивность, в основе которой лежит защита себя и своих близких людей от

агрессивности других. Конструктивная агрессивность позволяет активно отстаивать собственную позицию и способствует осознанию ценностей добра и любви, это в свою очередь, позволяет личности отказаться от деструктивных методов воздействия, а значит, постепенно выработать асертивную позицию.

Среди индивидуальных психологических особенностей, которые детерминируют агрессивность нужно выделить:

- наличие страха возможности непризнания и неодобрения со стороны общества;
- повышенная раздражительность, подозрительность и импульсивность;
- зависимость от примет и условностей (особенно этнических, религиозных, языковых);
- склонность испытывать не чувство вины и ответственности, а стыд и обиду;
- низкая способность к адаптации и отсутствие навыков противостояния фрустраций [23].

Агрессивность человека формируется и изменяется на протяжении всей жизни, поэтому на её уровень, а также формы и способы её проявления оказывают воздействие различные факторы и условия. Среди наиболее значимых условий формирования агрессивности следует выделить:

- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности;
- примеры агрессивного поведения значимого окружения;
- влияние масс-медиа и СМИ;
- семейные факторы (полная или неполная семья, жестокость в семье, обособленность и низкая контактность, дефицит внимания, конфликтность и неадекватный стиль воспитания) [45].

Американский ученый Л. Берковиц отмечал, что агрессивность у каждого человека имеет как свой собственный уровень, так и разные формы проявления, поэтому, если возникает необходимость в её коррекции, изначально нужно наиболее точно и глубоко изучить все её особенности. Внутреннюю агрессивность человека как свойство личности изучить довольно

сложно, поэтому большинство диагностических методик нацелены на анализ внешних её проявлений.

Итак, важно разделять понятия «агрессия» и «агрессивность». В психологии агрессивность рассматривается и как негативное свойство личности, и как необходимое условие для саморазвития и реализации человека, ведь для достижения цели и желаемых результатов необходимо проявлять много различных лидерских качеств (настойчивость, силу, упорство и даже давление на других). Агрессивность – относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное. В силу своей устойчивости и вхождения в структуру личности, агрессивность способна предопределять общую тенденцию поведения.

1.2 Характеристика копинг-стратегии личности

Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX в. Основоположник термина американский психолог А. Маслоу. Под «копингом» (от англ. to cope – совладать, справиться) подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними [42].

О важности изучения способ поведения в трудных жизненных ситуациях или совладающего (копинг) поведения свидетельствуют многочисленные исследования зарубежных и отечественных авторов (Лазарус Р., Фолькман С., Ялтонский В.М., Сирота Н.А., Крвер С., Анцыферова Л.И., Нартова-Бочавер С.К. и др.).

В отечественной психологии совладающее поведение (копинг) рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Оно зависит по крайней мере от двух факторов – личности субъекта и реальной ситуации и может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования

личности. Основными функциями совладения являются обеспечение и поддержание внешнего и внутреннего благополучия человека. Для этого важно осознание ситуации и способов эффективного совладения с ней, а также умение вовремя применить их в поведении.

Выделяют три подхода к толкованию понятия копинг. Первый подход – разработанный Н. Хан. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Второй подход, разрабатываемый в работах Р. Мус, определяет копинг как качества личности, позволяющие использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации определенным образом. В третьем подходе копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. Р. Лазарус и С. Фолкман обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса.

Условием копинга является стресс – состояние человека, неспецифическая реакция на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях, возникающая в ответ на неблагоприятные воздействия. Таким образом, совладение представляет собой индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с её собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями.

Психологическая значимость копинга состоит в том, чтобы эффективнее адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое действие ситуации. У копинг-поведения две функции: фокусирование на проблеме, на разрушении стрессовой связи личности и среды и фокусирование на эмоциях, направленных на управление эмоциональным дистрессом [24].

Копинг-поведение – форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленно на приспособление

к обстоятельствам и предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса.

Вопрос об эффективном и неэффективном копинге напрямую связан с понятием копинг-стратегий. Копинг-стратегии – это те приемы и способы, с помощью которых и происходит процесс совладания.

Р. Лазарус и С. Фолкман представили классификацию копинг-стратегий, ориентированную на два основных типа – проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный копинг.

Проблемно-ориентированный копинг, по мнению учёных, связан с попытками человека улучшить отношения «человек-среда» путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, к примеру, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путём удержания себя от импульсивных или поспешных действий. Эмоционально-ориентированный копинг (либо по-иному - временно помогающий) включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса. Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако они не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку возможность почувствовать себя лучше (избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, юмор, использование транквилизаторов для того, чтобы расслабиться).

Р. Лазарус, С. Фолкман выделяют восемь групп основных копинг-стратегий:

1. Конфронтация – это противостояние человеком сложившейся ситуации. Подобная стратегия применяется человеком как агрессивный ответ к определённым обстоятельствам, т.е. человек воспринимает ситуацию враждебно и отвечает на неё враждебно. У этой стратегии есть свои плюсы и минусы. Применение этой копинг-стратегии целесообразно в случае существования конкретной угрозы, устранив которую прямонаправленной энергией, возможно изменить ситуацию в лучшую сторону для себя или кого-либо. Но конфронтация имеет два серьёзных минуса и подвоха: во-первых,

если угроза не является настоящей угрозой и не персонифицирована, можно только усложнить ситуацию или ещё больше навредить себе; во-вторых, часто использование данной стратегии подразумевает преступление против закона.

2. Самоконтроль – это когда человек стремится подавить свои эмоциональные чувства для того, чтобы прибегнуть к разумным сдерживающим действиям. Этот метод копинг-стратегии хорошо использовать во время чрезвычайных ситуаций, форс-мажорных обстоятельствах, а также во время ссор с равным противником.

3. Поиск социальной поддержки – это стремление человека к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей. Настоящий метод копинг-стратегии уместно использовать во время личного горя, утраты, несчастья, чтобы не быть одиноким в трудную минуту и быстрее пережить горе.

4. Уход – избегание – это когда человек пытается всячески уйти от проблемы, данную стратегию ещё называют переносом ответственности.

5. Плановое разрешение проблем – стремление человека к выработке определённого конкретного плана к выходу из создавшейся ситуации.

6. Позитивная переоценка – стремление индивидуума увидеть в любой сложившейся ситуации положительные стороны.

7. Принятие ответственности – стремление человека принять все свои ошибки, решить их, и получить из этого определённый для себя урок. Этот метод копинг-стратегии зачастую используется сильными и волевыми людьми, которые, в большинстве случаев, находят выход из сложившейся ситуации.

8. Откладывание ответственности – стремление человека решать проблему на расстоянии. Данный метод копинг-стратегии по-другому называют дистанцированием от проблемы. Он уместен в том случае, когда противник находится в ярости, или проблема может перекинуться на индивидуума, но если дистанцирование применять в других обстоятельствах, то человек не только не решит проблему, но лишь сделает хуже себе и окружающим [27].

Суть копинг-стратегии разрешения проблем заключается в том, что человек сам определяет проблему и находит альтернативные решения, эффективно справляется со стрессовой ситуацией, тем самым способствует сохранению как психического, так и физического здоровья.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки позволяет при помощи актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно совладать со стрессовой ситуацией.

В стратегии поиска социальной поддержки отмечаются некоторые половые и возрастные различия. К примеру, мужчины чаще обращаются за инструментальной поддержкой, а женщины – как за инструментальной, так и за эмоциональной.

Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации. Активное использование личностью копинг-стратегии избегания, говорит о преобладании в поведении мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха.

П. Тойскопинг-стратегии делит на две группы: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии делятся на три подгруппы:

1. Поведение, направленное на ситуацию: прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации); поиск социальной поддержки; уход от ситуации.

2. Поведенческие стратегии, ориентированные на физиологические изменения: употребление алкоголя, наркотиков; тяжелая работа; другие физиологические методы (таблетки, еда, сон).

3. Поведенческие стратегии, ориентированные на эмоционально-экспрессивное выражение: катарсис, сдерживание и контроль чувств.

Когнитивные стратегии также подразделяются на три группы:

1. Когнитивные стратегии, направленные на ситуацию: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия); выработка нового

взгляда на ситуацию: принятие ситуации; отвлечение от ситуации; придумывание мистического разрешения ситуации.

2. Когнитивные стратегии, ориентированные на экспрессию: «фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств); молитва.

3. Когнитивные стратегии, направленные на эмоциональные изменения: переинтерпретация существующих чувств [11].

Копинг-ресурсы – это характеристики личности и социальной среды, облегчающие или делающие возможной успешную адаптацию к жизненным стрессам. Одним из основных базисных копинг-ресурсов является Я-концепция, позитивный характер которой способствует тому, что личность чувствует себя уверенной в своей способности контролировать ситуацию. Интернальная ориентация личности как копинг-ресурс позволяет осуществлять адекватную оценку проблемной ситуации, выбирать в зависимости от требований среды адекватную копинг-стратегию, социальную сеть, определять вид и объём необходимой социальной поддержки. Ощущение контроля над собой способствует эмоциональной устойчивости, принятию ответственности за происходящие события.

Эмпатия является важным копинг-ресурсом. Сопереживание, способность принимать чужую точку зрения позволяет более чётко оценивать проблему и способствует созданию альтернативных вариантов её решения.

Следующим копинг-ресурсом является аффилиация, которая выражается как в виде чувства привязанности и верности, так и в общительности, в стремлении сотрудничать с другими людьми, постоянно находиться с ними. Аффилиативная потребность является инструментом ориентации в межличностных контактах и регулирует эмоциональную, информационную, дружескую и материальную социальную поддержку путем построения эффективных взаимоотношений. Успешность копинг-поведения определяется когнитивными ресурсами. Развитие и осуществление базисной копинг-стратегии разрешения проблем невозможно без достаточного уровня

мышления. Развитые когнитивные ресурсы позволяют адекватно оценить как стрессогенное событие, так и объём наличных ресурсов для его преодоления [49].

Виды копинг-поведения были распределены Э. Хеймом на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Среди когнитивных копинг-стратегий адаптивными являются: проблемный анализ, установка собственной ценности и сохранение самообладания. Это такие формы поведения, которые направлены на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышения уровня самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

К эмоциональным, адаптивным относятся копинг-стратегии: протест, оптимизм. Это эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной ситуации.

Адаптивными среди поведенческих копинг-стратегий являются: сотрудничество, обращение и альтруизм. Под данными стратегиями понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми более опытными людьми. Человек ищет поддержку в ближайшем социальном окружении или сам предлагает её близким в преодолении трудностей.

Когнитивными неадаптивными копинг-стратегиями являются: смирение, растерянность, диссимуляция и игнорирование. Это пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои собственные силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

К эмоциональным неадаптивным копинг-стратегиям относят: подавление эмоций, покорность, самообвинение, агрессивность. Такие варианты

поведения, характеризуются подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Поведенческими неадаптивными копинг-стратегиями являются: активное избегание, отступление. Такое поведение, предполагает избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления. Среди когнитивных копинг-стратегий к относительно адаптивным относятся: относительность, придача смысла, религиозность. Такие формы поведения, направлены на оценку трудностей в сравнении с другими, приданию особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

К относительно адаптивным среди эмоциональных копинг-стратегий относят: эмоциональная разрядка, пассивная кооперация. Это поведение направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным реагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий относительно адаптивными являются: компенсация, отвлечение и конструктивная активность. Такое поведение, характеризуется стремлением к временному уходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарств, занятие любимым делом, путешествия, исполнения своих заветных желаний [29].

Основываясь на качественной конструктивности Л.И. Анциферова выделяет следующие стратегии совладения. Преобразующие стратегии, субъект принимает решение о возможности позитивного изменения ситуации и начинает формировать её как проблему. Он определяет конечную и промежуточные цели, намечает план решения, определяет способы достижения цели, иногда прибегает к «когнитивной репетиции». Конструктивно

преобразующая стратегия жизни необязательно предполагает использование практических действий, их могут заменить вербальные формы реагирования. В случае, когда ресурсы и резервы оказываются почти исчерпанными, происходит перестройка содержательно-смысловой и энергетическо-динамической сферы сознания. Человек пытается сформировать новую систему психической саморегуляции. Среди преобразующих стратегий выделяют следующие: «сравнение, идущее вниз», когда человек сравнивает себя с людьми, находящимися в ещё более незавидном положении, «идущее вверх сравнение», когда человек вспоминает о своих успехах в других областях, «антиципирующее совладание» и «предвосхищение печали», позволяющее людям психологически подготовиться к возможным нелегким испытаниям.

По мнению Л.И. Анциферовой в стратегии приспособления к трудным ситуациям одним из способов приспособления является осознанное изменение своего отношения к самой ситуации. Личность может убедить себя в наличии позитивных исходов трудной ситуации путем придания ей особого смысла, иногда не вытекающего из её особенностей. Л.И. Анциферова отмечает, что ряд личностных черт человека: застенчивость, тревожность, недостаточная решительность, впечатлительность, повышенная внушаемость могут способствовать развитию тяжелых переживаний, что и обуславливает сложность преодоления стресса.

Личностным приспособлением к трудной ситуации является изменение субъектом своей ролевой позиции, принятие определенной роли и последующее поведение в соответствии с выбранной ролью (стратегия изменения личностных качеств). К приёмам приспособления к трудной ситуации относится позитивное истолкование, когда в неприятных и морально тяжелых переживаниях люди пытаются найти позитивные стороны. К числу приспособительных приёмов принадлежит и ролевое поведение, когда человек принимает на себя определенную роль и ведёт себя в соответствии с ней. Поскольку человек не идентифицирует себя с этой ролью, все допускаемые

промахи он относит не к себе, а к выбранному персонажу. Указанная техника позволяет конструктивно справляться с тягостными переживаниями, когда их основой становятся личностные свойства самого человека. Идентификация личности с более удачливыми людьми или с мощными организациями и объединениями часто является распространённой формой приспособительного поведения.

Существуют вспомогательные приёмы самосохранения в трудных ситуациях. К таким приёмам относятся техники борьбы с эмоциональными нарушениями, вызванные неустранимыми с точки зрения субъекта негативными событиями. К примеру, уход или бегство в трудной ситуации, который может осуществляться не только в практической, но и в чисто психологической форме. Субъекты ухода – это индивиды, пережившие много разочарований и неудач. Будучи достаточно способными, они отказываются от повышения по службе и заманчивых предложений. Избегание всех сомнительных ситуаций становится их личностной особенностью. Важно отметить, что в некоторых случаях уход может быть оправданной и конструктивной стратегией жизни, однако бывают случаи, когда человек не может ни практически преобразовать проблему, ни уйти от источника опасности и страданий. В подобных случаях индивид прибегает к стратегиям, фокусирующимся на эмоциях, – стратегиям психологической борьбы со своими негативными эмоциями и болезненными ощущениями. Эти приёмы неконструктивны в том смысле, что не устраняют проблемы, но все же они адаптивны, поскольку облегчают психологическое состояние человека.

К распространённым приёмам самосохранения относится техника отрицания – отказ принять то, что случилось ошеломляющее, травмирующее событие. Отрицание позволяет субъекту перерабатывать событие малыми дозами, постепенно ассимилируемыми смысловой сферой личности.

Стратегия рационализации заключается в преобразовании информации, связанной с осознанием и использованием знаний только о той части реальности, которая отражает наиболее сложные и травмирующие события

жизни. Рационализация – это такое поведение человека, когда он не уклоняется от встречи с угрозой, а нейтрализует её, интерпретируя безболезненным, выгодным для себя способом. Как отмечает Р.М. Грановская, «главная особенность рационализации состоит в попытке постфактум создать гармонию между желаемым и реальным положением и тем самым предотвратить потерю самоуважения. Это попытка объяснить своё поведение, не подтверждаемое объективным анализом ситуации, или попытка оправдать неудачу и не достижение цели». Осознаваемые в результате рационализации причины того или иного поведения основываются на совокупности искаженной информации и сведений, отражающих реальную обстановку. Такая информация создаёт у человека необоснованную уверенность в её адекватности истинной ситуации и ошибочное представление о собственном поведении как хорошо контролируемом и не противоречащем объективным обстоятельствам.

Следующая стратегия, стратегия снижения психической напряжённости предусматривает использование методов психической саморегуляции (аутотренинг, десенсибилизация, когнитивная реструктуризация, биологическая обратная связь), эстетостимуляции (функциональная музыка, арттерапия и др.), которые способствуют нормализации механизмов психической регуляции функционального состояния и поведения субъекта.

Одной из основных стратегий контроля за стрессом является поиск необходимой информации, определяемый когнитивной способностью к экстраполяции, вероятностному прогнозированию, предвидению хода развития событий для получения информации, которая будет снижать неопределенность в оценке их динамики, исхода и возникающего стресса.

Важное значение для преодоления стресса имеет знание того, на чем следует фокусировать контроль – стратегия выбора объекта контроля. Г. Селье отмечал, что если всё внимание направлено на угрозу воздействия стресса, то интенсивность развития дистресса возрастает; если же контроль сосредоточен на сенсорной информации о стрессе, то он не вызывает повышение дистресса. Более того, если контроль за стрессом включает конструктивные усилия, такие

как определение места и времени возникновения проблемы и её решения, то такой контроль может иметь положительное воздействие на результат преодоления стресса.

Стратегии самораскрытия или катарсиса. Самораскрытие представляет собой проявление желания и способности поделиться своими мыслями и чувствами с другими людьми. Это связано с необходимостью осмыслить, проанализировать своё отношение к трудной ситуации, выявить причины возникновения негативных реакций, оценить возможности преодоления стресса, а также получить моральную поддержку и советы в отношении того, как вести себя в конкретной стрессовой ситуации и тем самым эмоционально разрядиться, снизить напряженность.

Катарсис – это стратегия преодоления стресса и, в частности, тревоги, страха, гнева и других негативных состояний путём переживания душевного волнения, высвобождения эмоций, приводящего к ослаблению влияния травмирующего фактора. В качестве посредника, эмоциогенного события или явления привлекается более значимая система ценностей, по сравнению с которой травмирующая человека ситуация становится не столь существенной.

Стратегии избегания трудных ситуаций. Для защиты от негативных эмоций, борьбы с эмоциональными расстройствами, вызванными неустрашимыми, с точки зрения субъекта, стрессогенными ситуациями, используются стратегии избегания, ухода, бегства от трудных ситуаций, которые могут применяться как в реальном поведении, так и в психологической форме – путем внутреннего отчуждения, отстранения себя от ситуации или подавления мыслей о ней. Человек, который использует эти стратегии, обычно физически или мысленно покидает место возникновения стресса. Избегание не всегда ориентировано на реальную обстановку и может препятствовать преодолению стресса, если применяется в экстремальных ситуациях.

Для устранения негативных эмоций, т.е. избегание стресса, человек может использовать контролируемые стратегии подавления, когда событие

загоняется в глубину подсознательного, и отрицания, когда игнорируется стрессор и он отказывается от признания того, что произошло травмирующее событие. Эти защитные механизмы представляют собой нежелание принять объективную реальность такой, какая она есть.

Еще одним механизмом избегания является стратегия интеллектуализации, т.е. перевода чувств, переживаний в плоскость процесса мышления. Такое переключение блокирует негативные переживания, которые являются нежелательными для реализации действий по преодолению стресса. Однако чрезмерная интеллектуализация может стать причиной угнетения эмоциональной сферы в целом, что приводит к снижению чувственного контроля за развитием и проявлениями травмирующей ситуации [5].

Анализируя взгляды различных исследователей данной проблемы, отметим, что выбор стратегии поведения в проблемной ситуации для индивида является довольно сложным и неоднозначным процессом. Ведь каждая новая ситуация заметно отличается от всего того, с чем ранее приходилось сталкиваться индивиду на своем жизненном пути. Применительно к конкретной ситуации люди могут использовать разные стратегии, и один и тот же человек в разных ситуациях может применять либо разные стратегии, либо наиболее типичные для него, причем в ряде случаев для преодоления стресса в конкретной ситуации возможна реализация нескольких разнородных копинг-стратегий. Поэтому, как правило, человек останавливает свой выбор на самой успешной стратегии, к которой он прибегал в похожих обстоятельствах.

Таким образом во избежание повторного неуспешного поведения и как следствие – испытания стресса человеком, каждый человек сам создаёт свою собственную классификацию оптимальных и неоптимальных копинг-стратегий.

1.3 Роль агрессивности в формировании копинг-стратегии студентов

Период студенчества совпадает с периодом юности, который отличается сложностью становления личности. В период юности происходит становление

внутренней позиции по отношению к себе, к другим, формируются моральные ценности, ориентации и жизненные цели.

Юность – это период самоанализа и самоопределения. Происходит сравнение между «идеальным Я» и «Я-реальным», при этом отсутствие объективности в этом вопросе приводит к неуверенности в себе, которое может сопровождаться проявлением агрессивности [41].

В психологии период студенчества является главным в становлении индивида, где важнейшую роль играют профессиональные интересы. Студенты ещё в период обучения ориентированы на взаимодействие с другими людьми.

Период студенчества совпадает с периодом юности. Юность – это период жизни после отрочества до взрослости (15-16 лет до 21-25 лет), период самоанализа и самоопределения.

Агрессивность в студенческий период обоснована стремлением к самоутверждению, как способ адаптации и реакции на изменения в себе и в окружающем мире. Причинами проявления агрессивности у студентов могут стать: личностная предрасположенность, психологическая несовместимость с членами группы, заниженная самооценка. Согласно исследованиям российского психолога А.А. Реана, уровень выраженности агрессивных реакций взаимосвязан с самооценкой юношей: «чем выше уровень самооценки, тем выше показатели общей агрессии и различных её составляющих».

Отрицательный микроклимат может вызвать у студентов возникновение отчуждённости, грубости, неприязни, что в свою очередь создаёт предпосылки для появления агрессивности и разрушительных действий, демонстративного неповиновения. Повышенная агрессивность и конфликтность вполне характерна для экзаменационного периода (пессимистической настрой в период экзамена, резкое понижение самооценки, неуверенность в своих силах, ухудшение памяти). Стрессовое состояние студента в период экзамена может стать причиной развития депрессии, апатии, а также агрессии и конфликтности. В экзаменационный период, студенты чаще всего склонны проявлять агрессию, вызванную раздражением.

Для современных студентов характерны: заносчивость, высокомерие, конкуренция в учёбе, где каждый сам за себя, отсутствие общих интересов, поддержки и помощи у сокурсников – всё это противоречит принципам образования, которое должно строиться на позициях сотрудничества. Большинство студентов чувствуют себя одинокими, они не верят ни в себя, ни в других, а возникшие проблемы предпочитают решать в одиночку, доступными для них способами и средствами. Агрессивность среди студентов может выступать в виде нецензурных слов – вербальная агрессивность студентов.

В рамках системно-функционального подхода А.И. Крупнова, агрессивность студентов вуза рассматривалась как система связанных между собой содержательно-смысловых (установочно-целевых, мотивационных, когнитивных, продуктивных) и инструментально-стилевых (динамических, эмоциональных, регулятивных, рефлексивно-оценочных) характеристик. А.И. Крупнов обнаружил, что в большинстве случаев студенты, не осознавая сути и негативной роли данного свойства личности в процессе жизнедеятельности, ведут себя достаточно агрессивно, особенно в ситуациях, которые прежде всего касаются личных интересов, удовлетворения личных потребностей и реализации собственных планов и намерений. При этом при проявлении агрессивности и получении её результатов в личностно значимой сфере жизнедеятельности студенты испытывают эмоции удовлетворения, радости, восторга, гордости и т.п. Менее же агрессивные студенты в одних ситуациях стараются проявить агрессивность для достижения желаемой цели или результата, а в других ситуациях наоборот, не желают прибегать к деструктивным формам взаимодействия.

Источник своей агрессивности они склонны видеть в равной мере как в самих себе, так и во внешних обстоятельствах и окружающих людях, иначе говоря в одних случаях они берут на себя ответственность за проявления агрессивности и активно регулируют этот процесс, а в других перекладывают её на других [38].

В учебно-профессиональной деятельности студента усиливается эмоциональное напряжение, изменяется ценностно-мотивационная сфера, обостряются конфликты (личностные, групповые) – всё это косвенно способствует усилению внутренней готовности к реализации агрессивных личностных реакций. В частности, уровень агрессивности может повышаться вследствие чрезмерного использования личностью механизмов психологической защиты и неконструктивных стратегий совладающего поведения для преодоления кризисных ситуаций.

Главным стимулом, который запускает копинг, становится ситуация. Для разных людей одна и та же ситуация имеет различное значение и оказывает разное воздействие. Здесь важным связующим звеном ситуации и поведения являются личные особенности человека. Психологическая значимость совладающего поведения обозначается эффективной адаптацией личности к требованиям ситуации, возможностью овладеть ей, ослабить или смягчить эти требования ситуации, что значит, есть возможность погасить стрессовое действие ситуации.

В первые годы обучения в вузе студентам свойственны агрессивные реакции на разного рода ситуации. Причинами проявления студентами агрессивного поведения могут послужить: личная неприязнь, самооценка, личностные качества, психологическая несовместимость, несогласованность желаемого и реального результата.

Агрессивное поведение может быть реакцией на стресс и изменения в жизни студента, как следствие адаптации или защитной реакции на кажущуюся угрозу. Доминирующим видом агрессии среди студентов является вербальная агрессия.

Студенчество – социальная категория, которая постоянно испытывает опасность стрессогенного воздействия. Для современного студента, стресс – это реакция на проблему, на повседневные трудности. Этими проблемами могут быть: недостаток сна; большое количество пропусков; недостаточно полные знания по дисциплине; плохая успеваемость; конфликт ролей;

отсутствие интереса к дисциплине; плохие условия для обучения (плохое освещение, шум и др.) [44].

Образовательная среда может выступать фактором формирования социально-психологических рисков, оказывающих влияние на качество обучения, на здоровье и личностное развитие студента. Факторами риска выступают такие ситуации или события жизни студентов, последствия которых отрицательно влияют на учебную деятельность и на их отношения с другими людьми.

В общем можно выделить три основные группы риска стресса образовательной среды:

1. Внешние, обусловленные действием средовых факторов, связанных с управлением и организационной культурой вуза, факультета, кафедры и с учебно-воспитательным процессом. Самая распространенная стрессогенная ситуация в вузе – экзамен. Анализ литературы по проблеме стресса показал, что в данной ситуации, наиболее стрессогенными являются два фактора – ситуация социального оценивания и дефицит времени. Ситуация оценивания является стрессовой для современного студента. Возникает противоречие между переходом студента в субъектную позицию и ограничением его самостоятельности в оценочной деятельности в процессе обучения в вузе. При низкой стрессоустойчивости эти факторы могут привести к развитию у студентов дистресса, отрицательно сказаться на их психологическом здоровье, мотивации учения, уровне самореализации и успеваемости.

2. Социально-психологические – это межличностные отношения субъектов образовательной среды в системах «преподаватель – студент», «преподаватель – преподаватель», «студент – студент» и включающие такие факторы, как качество педагогического общения; компетентность вузовских преподавателей в выборе педагогических технологий и методов обучения, адекватных дидактическим задачам, во владении коммуникативными и контрольно- оценочными технологиями, в умении их использовать при достижении целей образовательного процесса.

Отношения с товарищами, преподавателями, близкими людьми – второй по значимости фактор в числе факторов риска стресса. К тому же студенчество – это период любовных переживаний молодых людей, накопление опыта межличностных отношений. Романтические отношения для студентов содержат в себе стрессовый компонент, причем как положительного, так и отрицательного содержания (безответная любовь, переживание первой любви, ревность)

3. Собственно психологические риски, определяемые индивидуально-личностными особенностями субъектов образовательной среды вуза.

Эти группы рисков взаимодействуют между собой, создавая целый комплекс условий, усиливающих или минимизирующих их проявления в субъективных и объективных характеристиках деятельности преподавателей и студентов.

Способность и эффективность противостояния рискам образовательной среды вуза связана с уровнем сформированности стратегий совладающего поведения у её субъектов, которое позволяет им с помощью осознанных действий, личностных особенностях, справиться со стрессовой ситуацией. Для адаптации к факторам риска, их преодоления и сохранения ресурсов личности в образовательной среде вуза студенты используют разные копинг-стратегии. Доминирующими стратегиями у студентов являются поиск социальной поддержки (информационной, действенной, эмоциональной) и вступление в социальные контакты.

На начальном этапе формирования любой стратегии идёт оценка индивидом сложившейся ситуации для себя как стрессовой. Параметры и качество оценивания во многом определяются будущими стратегиями совладания. Совладание это процесс, в котором личность применяет разные стратегии поведения, иногда даже совмещая их. Людям, имеющим чрезмерно высокий уровень агрессивности, присущи менее социально-одобряемые стратегии поведения по отношению к другому человеку, на которого направлено действие. Такие стратегии оказывают влияние на межличностное

отношение и на общество в целом, побуждая исследовать эти явления с целью повышения благополучия окружающей среды [34].

Существенна роль способности к оценке ситуации, от которой зависит адекватный и оптимальный выбор стратегии преодоления. Характер оценки во многом зависит от уверенности человека в том, что он контролирует ситуацию и может её изменить. Когнитивное оценивание определяет некую активность личности, а именно процесс распознавания особенностей ситуации, выявление отрицательных и положительных её сторон, определение смысла и значения происходящего. От того, как у индивидуума работает механизм когнитивного оценивания, зависят стратегии, которые будет использовать человек при разрешении проблемы.

Результат когнитивного оценивания – вывод человека о том, сможет ли он разрешить данную ситуацию или нет, сможет ли он контролировать ход развития событий или ситуация неподконтрольна ему. Если человек расценивает ситуацию как подконтрольную, то он склонен применять для её разрешения конструктивные копинг-стратегии.

По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, когнитивная оценка – это интегральная часть эмоционального состояния. К примеру, гнев обычно включает оценку параметров вреда или угрозы, счастье включает оценку условий «человек-среда» с точки зрения их выгоды или полезности [42].

Ориентация на ту или иную стратегию копинг-поведения зависит от преобладающего отношения к окружающим, уровня агрессивности, возраста, типа деятельности и др.

Конфликтологи отмечают три плоскости, в которых происходит реализация копинг-стратегий поведения: поведенческая сфера; когнитивная сфера; эмоциональная сфера. Виды копинг-стратегий поведения делятся и с учетом степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные.

Можно выделить три основных критерия, по которым делаются эти классификации:

I. Эмоциональный или проблемный: эмоционально-фокусированный копинг, основная цель – урегулирование эмоциональной реакции; проблемно-фокусированный – ориентирован на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

II. Когнитивный или поведенческий: скрытый внутренний копинг – когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс; открытый поведенческий копинг – направлен на поведенческие действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.

III. Успешный либо неуспешный: успешный копинг – используются конструктивные стратегии, которые приводят к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс; неуспешный копинг – применяются неконструктивные стратегии, которые препятствуют преодолению трудной ситуации.

Предполагается, что каждая применяемая личностью стратегия копинга может быть оценена по всем вышеуказанным критериям хотя бы потому, что человек, оказавшийся в трудной ситуации, может использовать как одну, так и несколько стратегий совладания [29].

Изучением часто встречающихся критических ситуаций в период студенчества занималась Т.В. Сборцева. Она выделила три предпочитаемых студентами стратегии совладания – активная, компенсаторная и пассивная. Причем было выявлено, что когнитивная составляющая индивидуальности студента оказывает влияние на выбор стратегии, особенно такие характеристики, как уровень притязаний и ценностные ориентации. Также Т.В. Сборцева отмечает, что в значимой степени выбор стратегии определяют особенности эмоциональной сферы, а именно такие характеристики, как внутренняя конфликтность, тревожность и фрустрированность личности [37].

А.Е. Банюхова отметила, что студенты с высокими творческими способностями чаще других попадают в напряженные ситуации, а способы их разрешения являются неконструктивными, а конструктивная копинг-стратегия,

характеризующаяся ориентацией на решение задачи, характерна для менее творческих студентов.

Студенты с доминированием копинга, ориентированного на эмоции, по сравнению с другими, верят в могущество человеческих возможностей. Для этих студентов характерна большая выраженность доверия и симпатии к людям, честность, доброжелательность. Такие студенты характеризуются более высокой способностью к бытийному познанию. Они в малой степени склонны судить, оценивать, поскольку процесс познания не искажается желаниями. Студенты, которые более тревожны и не уверены в себе характеризуются наличием социальных стереотипов общения.

Студенты с доминированием копинга, ориентированного на избегание, в отличие от других студентов характеризуются более высокой способностью к спонтанному поведению, наличием таких ценностей как свобода, естественность, легкость без усилия. Также такие студенты характеризуются позитивной Я-концепцией, устойчивой адекватной самооценки. Они характеризуются более низкой потребностью в познании, что, на наш взгляд, связано с особенностями самой поведенческой стратегии, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Н.В. Дроздова указывает, что на выбор стратегии оказывают влияние внешние и внутренние факторы, поэтому вектор эмоций, в том числе и агрессивность, ригидность, тревожность, импульсивность будут направляться либо на самого себя, либо на других, в зависимости от этого будут выражены либо эмоциональные барьеры, либо смысловые барьеры, либо барьеры социальные, кризиса и творчества.

Конструктивная стратегия будет выбираться в случае осознания эмоциональных переживаний, принятия ситуации и рационального действия в ней. Деструктивная стратегия будет применяться студентами при условии, что будут выражены негативные эмоциональные переживания, завышена сложность учебной деятельности, выражены мотивы избегания неудачи.

В результате этого начинает снижаться удовлетворенность жизнью, это приводит к отказу или отклонению от учебной деятельности, иначе к деструкции. Для конструктивного преодоления психологических барьеров студентам необходим ряд психологических условий, к которым относятся: формирование у студентов эмоционально-ценностного отношения к себе как к субъекту учебной деятельности посредством осознания собственных эмоциональных переживаний и понижения значимости ситуации неудачи в учебной деятельности; принятие Я-образа как субъекта учебной деятельности; формирование адекватного представления студента об учебной деятельности посредством снижения субъективно завышенной сложности учебной деятельности, развитие адекватной оценки своих возможностей, рациональной интерпретации мотивов учения; овладение способами учебной деятельности посредством активного взаимодействия с субъектами учебной деятельности, развитие саморегуляции и самоконтроля».

В своих работах Э.Э. Сыманюк выделяет две стратегии преодоления трудностей, возникающих в деятельности личности – инициативную и ситуативную.

Инициативная стратегия характеризуется проявлением активности, целенаправленностью действий, ответственностью за принятие решений и поступков. Данная стратегия обусловлена представленностью в структуре субъекта деятельности сопряженности и связанности между собой отдельных его единиц во внутреннем пространстве и времени, способностью к самосозиданию и самостроительству, устойчивостью личности, ценностными ориентациями, динамической направленностью личности, оптимистическим прогнозированием, личностной ответственностью, ориентацией на успех и достижение. Инициативная стратегия – деятельностное преодоление психологических барьеров. Выбор инициативной стратегии указывает о зрелой личности.

Низким уровнем интегрированности личности отличается ситуативная стратегия, а также слабостью и неустойчивостью внутренних познавательных,

эмоциональных и волевых установок. Ситуативные способы преодоления психологических барьеров обусловлены отсутствием надорганической структурированности и сопряженности отдельных моментов жизни, экстремальной направленностью личности, низким уровнем оптимизма, преобладанием в планируемой деятельности мрачных прогнозов. В ситуативной стратегии преобладают механизмы психологической защиты и приспособления к окружающей действительности.

Дополнительно к инициативной и ситуативной стратегиям Е.В. Есликова выделяет ещё четыре стратегии: защитную, пассивную, депрессивную, аффективно-агрессивную.

Защитная стратегия – самореализация во вне учебной деятельности. Студент добивается определённого самоутверждения, но внутренне переживает собственную несостоятельность в преодолении психологических барьеров в учебной деятельности. Уход или бегство от трудной ситуации могут осуществляться не только в практической, но и в психологической форме, путём внутреннего отчуждения от ситуации или подавления мыслей о ней. Пассивная стратегия характерна для студентов, которые подчиняются внешним обстоятельствам в виде выполнения социальных требований, ожиданий, норм. Это процессы самоприспособления, подчинения личности интересам и требованиям среды. Депрессивная стратегия свойственна для таких студентов, которые уже пережили неудачи в деятельности, им присуще состояние подавленности, прогнозы на будущее у них пессимистичны, они не удовлетворены собой, своей жизнедеятельностью в целом. Депрессия и апатия приводят к дезорганизации учебной деятельности, студент оказывается не в состоянии выполнять учебные задачи, полностью теряет интерес к деятельности. Аффективно-агрессивная стратегия характерна студентам, которые отличаются амбициозностью, агрессивностью, склонны противопоставлять себя окружающим. Низкий уровень личностного самосознания не позволяет им выйти за пределы непрерывного потока повседневной учебной деятельности, освободиться от собственных

эгоцентричных установок. В следствии, человек начинает принимать агрессию как естественное проявление человеческой природы [44].

Следовательно отметим, что копинг-стратегии могут быть полезны и успешны в одной ситуации и совершенно непродуктивны в другой, а одна и та же стратегия может быть эффективной для одной и совершенно бесполезной для другой личности. Кроме того, эффективной считается такая копинг-стратегия, применение которой улучшает состояние человека. На выбор стратегии копинга влияет много факторов. В первую очередь, выбор стратегии зависит от личности субъекта и особенностей ситуации, вызвавшей копинг-поведение. Более того на выбор стратегии поведения оказывают влияние половозрастные, социальные, культурные и другие особенности. Для студентов в отличие от взрослых людей характерен более узкий репертуар стратегий совладающего поведения. В ситуациях с повышенной критичностью и более высокой степенью неопределённости, к наиболее характерным стратегиям совладания относятся: стратегии, связанные с эмоциональным совладанием и стратегии направленные на всяческое избегание возникшей ситуации, и в меньшей степени – проблемно-ориентированные стратегии.

В заключении необходимо отметить, что определённые копинг-стратегии тормозят проявления агрессивности и враждебности, к таким относятся стратегии: самоконтроль, переосмысление ситуации, т.е. способствуют сдерживанию агрессии. На выбор стратегии совладающего поведения влияют личностные особенности и ситуационные факторы. Личностные особенности индивида могут выступать как в качестве ресурсов, так и факторов, препятствующих успешному совладанию. Конструктивность или не конструктивность каждой копинг-стратегии зависит от того, насколько избранный копинг отвечает возможности адаптации и удержанию продуктивности деятельности на необходимом уровне. Каждый человек должен обладать определенным уровнем агрессивности, потому как агрессия является неотъемлемой характеристикой активности и адаптивности человека. В агрессивности есть определенные здоровые черты, которые просто

необходимы человеку для активной жизнедеятельности. Прежде всего – это настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, преодоление препятствий.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ АГРЕССИВНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

2.1 Организация и методы исследования

Исследование студентов факультета социальных наук проводилось в соответствии с поставленной целью и гипотезой.

Цель исследования: изучение взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов вуза.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между агрессивностью и копинг-стратегиями студентов вуза.

Задачи исследования:

1. Исследовать агрессивность студентов вуза.
2. Выявить копинг-стратегии студентов вуза.
3. Определить характер взаимосвязи между агрессивностью и копинг-стратегиями студентов вуза.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет» г. Благовещенска. В исследованиях приняли участие 40 студентов факультета социальных наук в возрасте 19-21 лет.

Рассматривалась взаимосвязь двух параметров: агрессивности студентов и используемых ими копинг-стратегий.

Исследование проходило в несколько этапов:

На первом этапе осуществлялось определение цели, объекта, гипотезы и выборки исследования, подбор диагностического инструментария.

Для диагностики агрессивности использовались методики: «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера (приложение А); «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (приложение Б). Для диагностики копинг-стратегии использовалась методика: «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса (приложение В).

На втором этапе был проведен сбор диагностической информации. Исследование проходило в групповой форме. Тестирование проводилось в

спокойной, комфортной обстановке. Студенты, которые приняли участие в проводимом исследовании, серьезно отнеслись к предлагаемому заданию.

На третьем этапе была проведена обработка полученных данных, были использованы статистические методы обработки данных, а также проанализированы полученные результаты. В исследовании был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Далее представлено описание использованных в исследовании методик.

1. Методика «Оценка агрессивности в отношениях» А. Ассингера.

Методика была создана в 1993г. А. Ассингером. С помощью теста можно определить, легко ли общаться с этим человеком, достаточно ли он корректен в отношении с окружающими.

Тест состоит из 20 высказываний. Согласно инструкции, испытуемым предлагается ответить на вопросы, касающихся уровня агрессивности.

Рядом с номером вопроса ставится «да» или «+», если согласны, либо «-» или «нет» если не согласны. Отвечать на вопросы нужно быстро и не задумываться.

Результаты теста оцениваются по сумме номеров выбранных ответов:

45 и более баллов—человек излишне агрессивен при том нередко бывает неуравновешенным и жестоким по отношению к другим.

36-44 баллов – умеренно агрессивен, но вполне успешно идет по жизни, у него достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее баллов – чрезмерно миролюбив, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

2. Тест «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

Методика разработана Г. Айзенком в 60-80-е годы XX века. Данный тест в первом приближении позволяет определить уровни психических состояний: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест содержит 40 высказываний, объединённых в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырёх психических свойств, таких, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Тревожность – индивидуальная психическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Здесь тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей или кажущейся таковой опасности.

Фрустрация – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии и тому подобное.

Агрессивность – не вызванная объективными обстоятельствами неспровоцированная враждебность человека по отношению к людям и окружающему миру. Проявляется в тенденции нападать, причинять неприятности, наносить вред людям, животным, окружающему миру. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к другому человеку или иному социальному объекту.

Ригидность – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Обработка результатов теста осуществляется по ключу:

I. 1 - 10 вопросы – шкала «Тревожность»:

0 - 7 баллов – не тревожные;

8 - 14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

15 - 20 баллов – очень тревожные.

II. 11 - 20 вопросы – шкала «Фрустрация»:

0 - 7 баллов – вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей;

8 - 14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

15 - 20 баллов – у человека низкая самооценка, он избегает трудностей, боится неудач.

III. 21 - 30 вопросы – шкала «Агрессивность»:

0 - 7 баллов – человек спокоен, выдержан;

8 - 14 баллов – средний уровень;

15 - 20 баллов – человек агрессивен, невыдержан, есть трудности в работе с людьми.

IV. 31 - 40 вопросы – шкала «Ригидность»:

0 - 7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8 - 14 баллов – средний уровень;

15 - 20 баллов – сильно выраженная ригидность.

Следовательно, максимальный балл по шкале агрессивность 20 баллов, минимальный – 0 баллов.

3. «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.

Этот тест считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Методика направлена на определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Согласно инструкции, респондентам предлагается 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Данный тест направлен на исследование ситуативно-специфических стратегий, среди которых выделяются: конфронтационный копинг; поиск социальной поддержки; планирование решения проблемы; самоконтроль; дистанцирование; положительная переоценка; принятие ответственности; бегство избегание.

Конфронтационный копинг – агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определённую степень враждебности и готовность к риску.

Дистанцирование – когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Самоконтроль – усилия по регулированию своих чувств и действий.

Поиск социальной поддержки – усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Бегство-избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

Планирование решения проблемы – произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

Положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозные измерения.

Обработка результатов теста осуществляется по ключу.

Оценка копинг-стратегий определяется следующим образом:

0-33 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

33-67 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

68-100 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

В адаптации Т.Л. Крюковой для того чтобы было можно сопоставлять данные по разным шкалам, сырые баллы переводятся в доли по формуле:

$$X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100 \quad (1)$$

Для статистической обработки использовался критерий ранговой корреляции Спирмена. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена - это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями.

$$p = 1 - 6 \frac{\sum d^2}{n^3 - n} \quad (2)$$

где $\sum d^2$ - квадрат разностей между рангами;

n - количество признаков, участвовавших в ранжировании.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

В результате тестирования студентов по методике А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях», было выявлено следующие (рисунок 1).

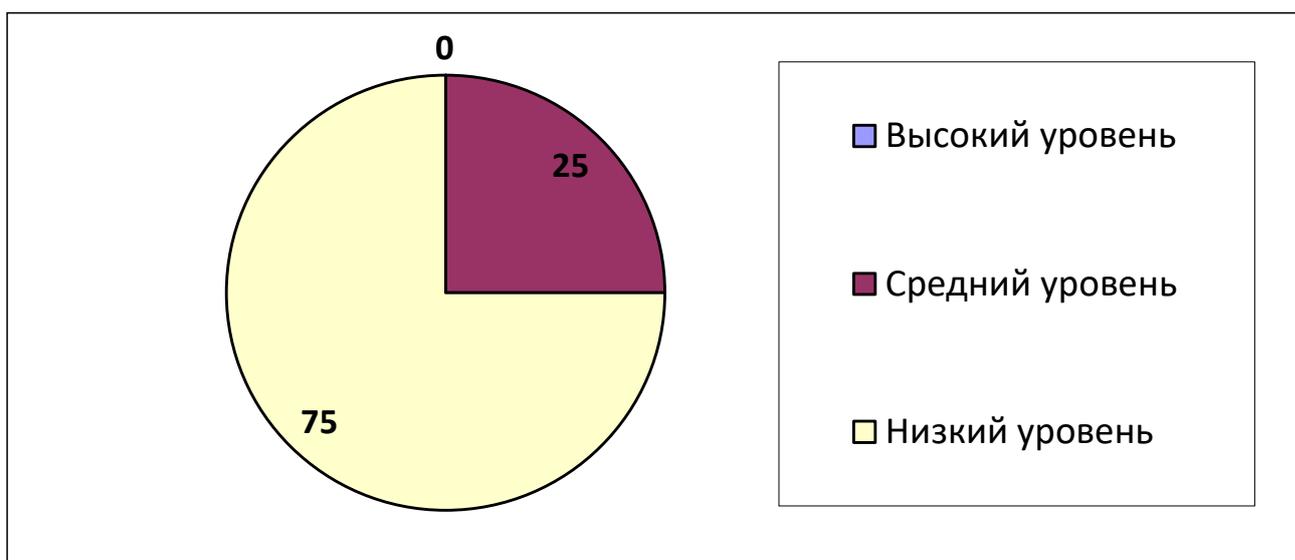


Рисунок 1 – Распределение студентов в зависимости от уровня агрессивности (по методике Ассингера А.)

Как видно из рисунка 1, у 25% из общего числа респондентов наблюдается средний уровень агрессивности. Они умеренно агрессивны, но вполне успешно идут по жизни, поскольку в них достаточно здорового честолюбия и самоуверенности. У 75% всех опрошенных студентов наблюдается низкий уровень агрессивности, это говорит о том, что они чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

Высокая оценка агрессивности в отношениях среди студентов не выявлена, возможно, это связано с тем, что для студентов социальной работы важно доброжелательное отношение к людям, к их проблемам, умение

вызывать к себе доверие и поддержать человека в трудную для него минуту.

Далее представлены результаты по методике Г. Айзенка «Самооценка психических состояний» (рисунок 2).

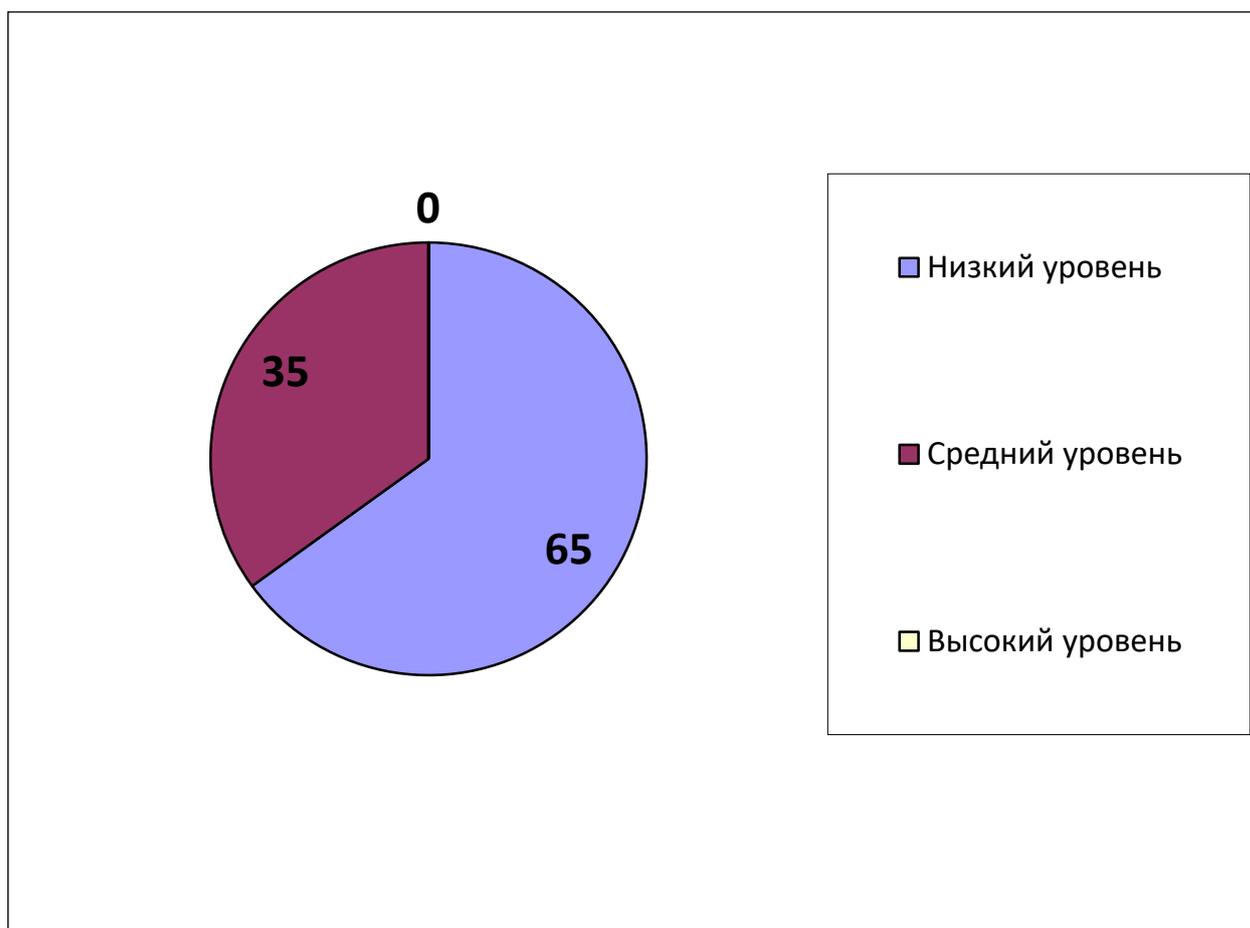


Рисунок 2 – Распределение студентов в зависимости от уровня тревожности (по методике Айзенка Г.)

Как видно из рисунка 2, средний уровень тревожности наблюдается у 35 % респондентов, это говорит о том, что это более или менее спокойные студенты, они достаточно активны и общительны, хотя встречаются случаи, когда появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами. Низкий уровень тревожности у 65%, они общительны и инициативны, но им свойственна слабая эмоциональная вовлеченность в различных жизненных ситуациях, сдержанность чувств.

Высокий уровень тревожности отсутствует. Студентов с высоким уровнем тревожности отличает замкнутость и малая общительность.

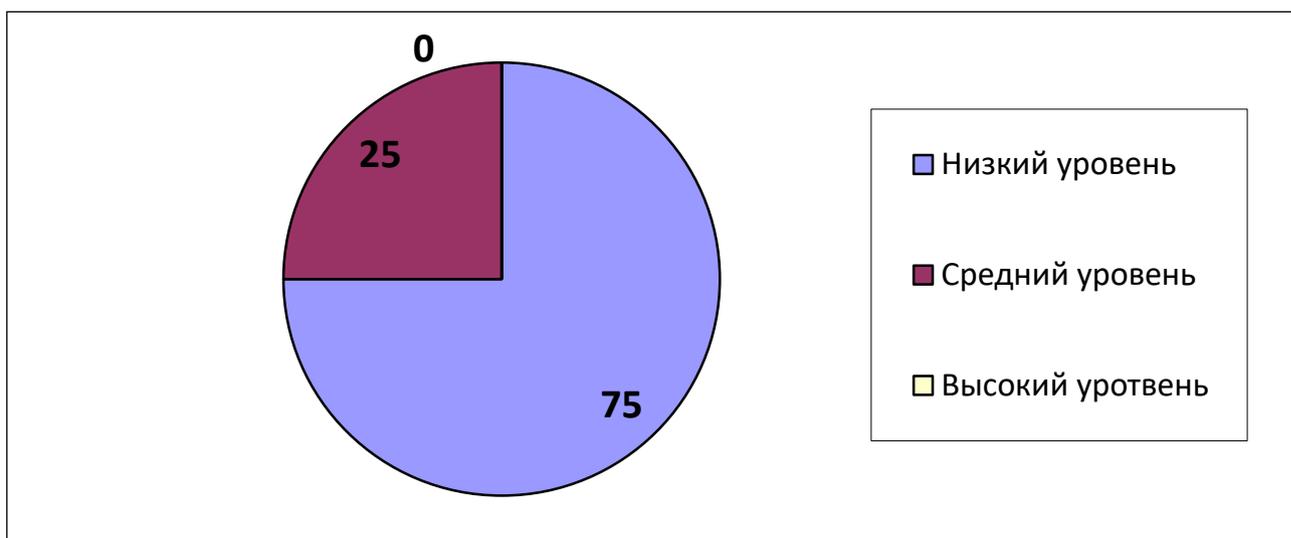


Рисунок 3 – Распределение студентов в зависимости от уровня фрустрации (по методике Айзенка Г.)

Как видно из рисунка 3, средний уровень фрустрации наблюдается у 25% респондентов, что говорит о ситуативной устойчивости к неудачам и отсутствии страха трудностей; низкий уровень у 75% респондентов, что свидетельствует об устойчивости к неудачам и отсутствии страха трудностей. Такие люди характеризуются депрессивным поведением, тревожностью, фрустрационной агрессией. Высокий уровень фрустрации отсутствует.

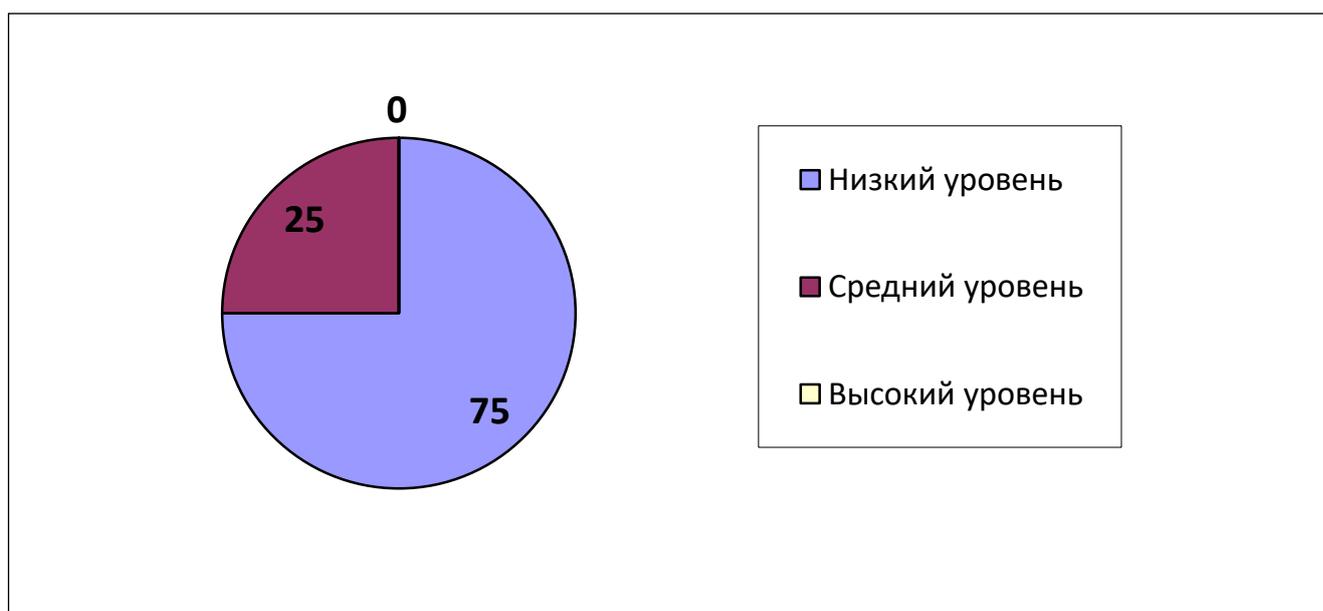


Рисунок 4 – Распределение студентов в зависимости от уровня ригидности (по методике Айзенка Г.)

Из рисунка 4 видно, что у 25% респондентов наблюдается средний уровень ригидности, у 75% респондентов низкий уровень ригидности, что говорит о легкой переключаемости, перемене убеждений, взглядов; Такие люди характеризуются плохим переключением внимания, тенденцией планировать свои действия заранее, нежеланием менять привычки, упрямством. Высокий уровень ригидности отсутствует. Студентов с высоким уровнем ригидности не выявлено.

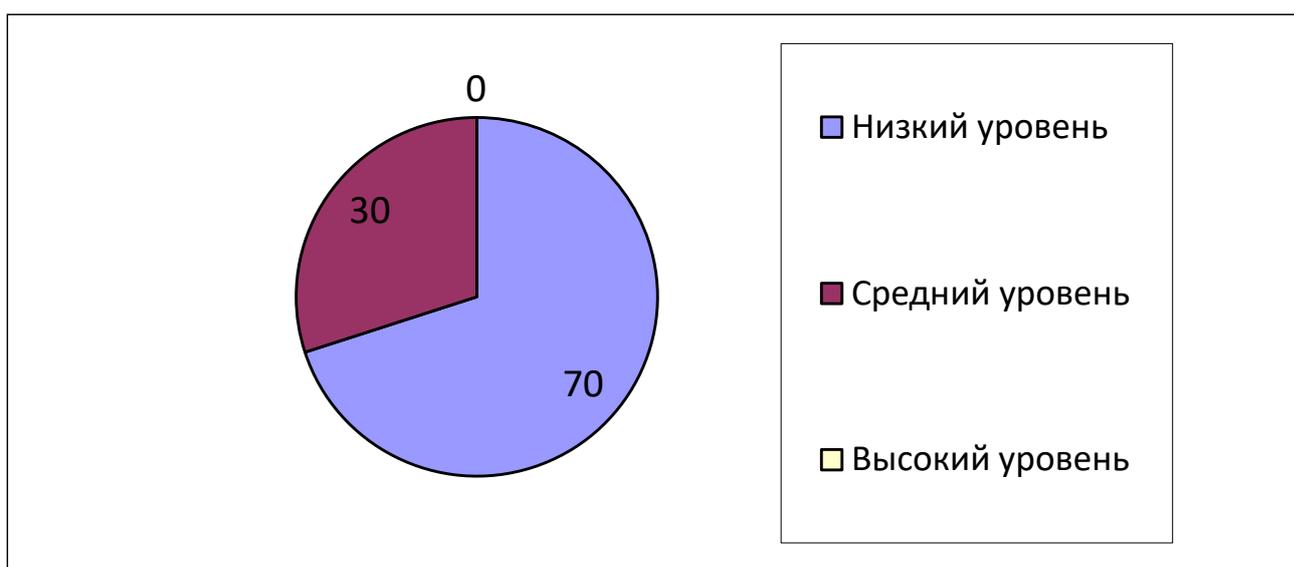


Рисунок 5 – Распределение студентов в зависимости от уровня агрессивности (по методике Айзенка Г.)

Как видно из рисунка 5, средний уровень агрессивности наблюдается у 30% из общего числа респондентов, низкий уровень агрессивности у 70% всех опрошенных студентов. Подобное явление можно охарактеризовать тем, что такие люди чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Высокий уровень агрессивности у студентов отсутствует.

Итак, рассматривая в совокупности все полученные в результате исследования данные, обобщая результаты проделанной работы, необходимо отметить, что у большинства опрошенных наблюдается низкий уровень агрессивности. Можно предположить, что это связано с тем, что в исследовании принимали участие студенты факультета социальных наук,

направления подготовки «Социальная работа», им свойственны такие качества как, доброжелательное и уважительное отношение к людям, желание им помочь, умение выслушать других с пониманием. Эти качества характеризуют высокий морально-этический уровень студентов факультета социальных наук.

В ходе дальнейшего исследования был использован копинг-тест Р. Лазаруса (рисунок 6).

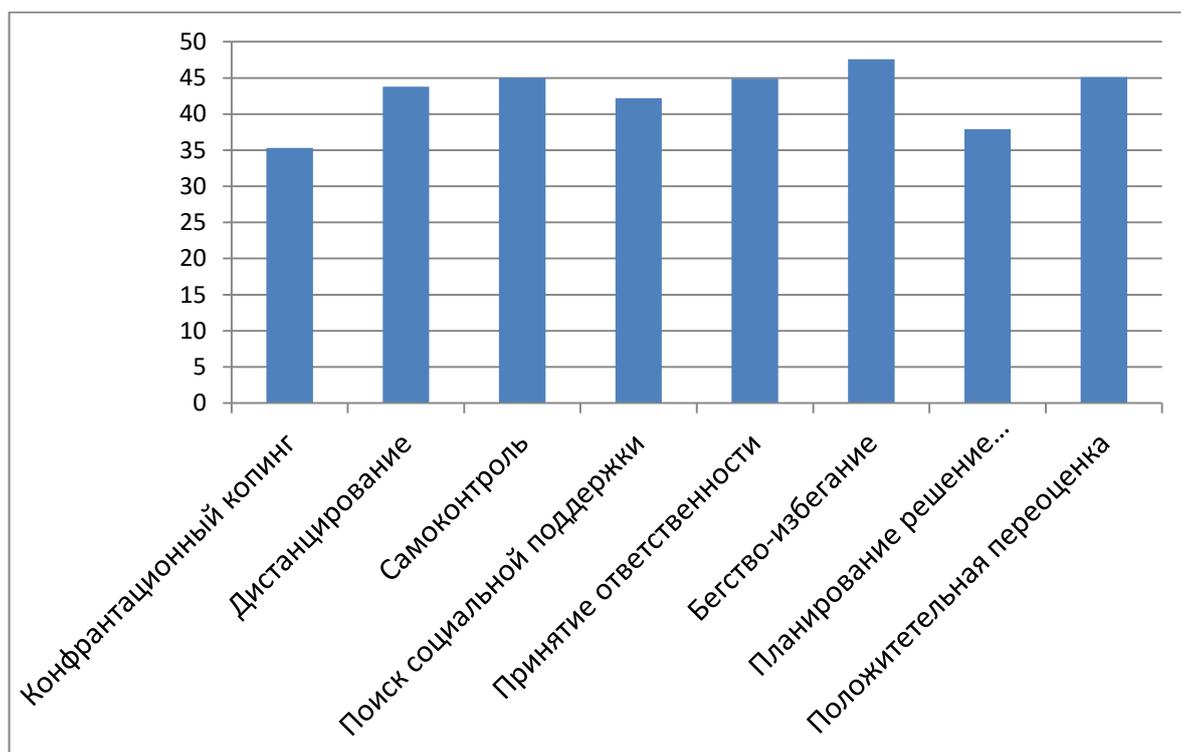


Рисунок 6 – Средние показатели выраженности копинг-стратегии студентов (по опроснику Лазаруса Р.)

Изучение копинг-стратегий по Р. Лазарусу показало, что преобладающими стратегиями среди студентов по среднему значению являются: 47,6баллов – «бегство–избегание», это свидетельствует о том, что студенты в трудных жизненных ситуациях пытаются каким-либо способом урегулировать, решить их, а не прибегнуть к избеганию проблемы. 45,1баллов – «положительная переоценка», это говорит о том, что большинство студентов используют преобразующие стратегии поведения, стараются справиться с трудными жизненными ситуациями, а не отделиться от неё. 45 баллов – «самоконтроль», это говорит от том, что студенты прилагают усилия по

регулированию своих чувств и действий. 44,9 баллов – «принятие ответственности, студенты признают свою роль в проблеме, и совершают попытки ее решения.

Реже студенты ориентируются на такие стратегии как: «дистанционирование» – 43,8 баллов, это говорит о том, что лишь некоторая часть студентов пытаются приложить когнитивные усилия, чтобы отделиться от трудной ситуации и уменьшить ее значимость. «Поиск социальной поддержки» – 42,2 баллов, это свидетельствует о том, что при сложных жизненных обстоятельствах прилагают усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. И совсем слабо студенты используют стратегию «планирование решения проблемы» – 37,9баллов, это означает, что студенты предпочитают применять произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме, и «конфронтационный копинг» – 35,3баллов, студентов применяют агрессивные усилия по изменению ситуации. Проявляют определённую степень враждебности и готовность к риску.

Таблица 1 – Распределение студентов в зависимости от выраженности копинг-стратегии (по опроснику Лазаруса Р.)

в процентах

Уровень напряженности	Копинг-стратегии							
	Конфронтационный	Дистанцирование	Соматический контроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения	Положительная переоценка
Низкий	55	27,5	27,5	27,5	22,5	12,5	42,5	15
Средний	37,5	67,5	67,5	2,5	2,5	0	0	0
Высокий	7,5	5	5	70	75	87,5	57,5	85

По результатам, приведённым в таблице 1, видно, что все участники исследования в большей степени используют такой вид копинг-стратегии, как «Бегство-избегание» – 87,5 %, это соответствует высокому уровню

напряжения, адаптационный потенциал этих студентов находится в пограничном состоянии. Так же у большей части студентов – 85 % – напряженной является копинг-стратегия «Положительная переоценка». В меньшей степени студенты прибегают к копинг-стратегиям: конфронтационный копинг – 7,5 %, дистанцирование – 5 % и самоконтроль – 5 % студентов имеют эти стратегии на уровне высокого напряжения. У большинства опрошенных они соответствуют низкому уровню напряженности, что говорит об адаптивном варианте копинга.

Выбор той или иной стратегии студентами, на наш взгляд тесно связан с агрессивностью. Для выявления их взаимосвязи использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 2 – Показатели взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов (r – критерий Спирмена)

	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Агрессивность (методика Ассингера А.)	0,411	0,186	-0,195	-0,378	-0,044	-0,026	-0,391	0,036
Агрессивность (методика Айзенка А.)	0,719	0,106	-0,04	-0,432	0,039	0,257	-0,684	-0,204

Корреляционный анализ по полученным данным показал, что существует статистически значимая взаимосвязь между:

- уровнем общей агрессивности и выбором стратегии поведения «конфронтационный копинг» (прямая связь, коэффициент ранговой корреляции Спирмена для методики Ассингера $r = 0,411$; для методики

Айзенка $r = 0,719$; $p \leq 0,05$), из чего можно заключить, что чем выше уровень агрессивности, тем более уверенно человек избирает стратегию «конфронтационный копинг»;

- уровнем общей агрессивности и выбором стратегии поведения «поиск социальной поддержки» (обратная связь, коэффициент ранговой корреляции Спирмена для методики Ассингера $r = -0,328$, для методики Айзенка $r = -0,432$; $p \leq 0,05$), значит, чем выше уровень агрессивности, тем сложнее для человека применить стратегию «социальной поддержки»;

- уровнем общей агрессивности и стратегии «планирование решения проблемы» (обратная связь, коэффициент ранговой корреляции Спирмена для методики Ассингера $r = -0,391$, для методики Айзенка $r = -0,684$; $p \leq 0,05$), отсюда можно заключить, что для человека с средним уровнем агрессии стратегия «планирование решения проблемы» менее характерна (приложение Д).

Итак, рассматривая в совокупности все полученные в результате исследования данные, необходимо отметить, что у большинства опрошенных наблюдается низкий уровень агрессивности. Участники исследования в большей степени используют такой вид копинг-стратегии, как бегство-избегание. Это говорит о том, что студенты в трудных жизненных ситуациях мысленно пытаются каким-либо способом избежать проблемы. В меньшей степени студенты прибегают к копинг-стратегии – конфронтационный копинг, дистанцирование и самоконтроль.

Выявлена значимая прямая корреляционная связь между агрессивностью и копинг-стратегией «конфронтационный копинг». Агрессивность отрицательно коррелирует с копинг-стратегиями: поиск социальной поддержки и планирование решения проблемы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Агрессивность – это относительно устойчивая черта личности, которая выражается в готовности к агрессии и в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное. В силу своей устойчивости и вхождения в структуру личности, агрессивность способна предопределять общую тенденцию поведения.

Потребности индивидуального развития и общественной практики с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что мешает достижению поставленных целей. Каждая личность должна обладать определенным уровнем агрессивности, потому как агрессивность является неотъемлемой характеристикой активности и адаптивности человека. В частности, агрессивность повышает устойчивость личностной направленности.

Теоретический анализ литературы по данной проблеме раскрыл сущность разных подходов в их изучении как в теоретическом, так и в экспериментальном плане. Это позволило рассмотреть проблему с различных сторон и судить о значимости взаимосвязи агрессивности и копинг-стратегии студентов.

Потому как, от степени выраженности агрессивности зависит благополучное развитие личности, а её неадекватность постоянно является причиной конфликтов. К тому же, уровень выраженности форм агрессивности влияет на формирование стиля поведения человека. На выбор стратегии совладающего поведения оказывают влияние личностные особенности и ситуационные факторы. Личностные особенности человека могут выступать как в качестве ресурсов, так и факторов, препятствующих успешному совладанию. Конструктивность или не конструктивность копинг-стратегий может определяться тем, насколько избранный копинг отвечает возможности адаптации и удержании продуктивности деятельности на необходимом уровне.

Обобщая результаты проделанной работы, необходимо отметить, что у большинства опрошенных наблюдается низкий уровень агрессивности. Преобладающими стратегиями у студентов являются бегство-избегание, положительная переоценка, самоконтроль, принятие ответственности. Реже студенты ориентируются на такие стратегии как дистанцирование, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, конфронтационный копинг.

Корреляционный анализ по результатам исследования показал, что существует статистически значимая взаимосвязь между: уровнем общей агрессивности и выбором стратегии поведения «конфронтационный копинг» (прямая связь); уровнем общей агрессивности и выбором стратегии поведения «поиск социальной поддержки» (обратная связь); уровнем общей агрессивности и стратегии «планирование решения проблемы» (обратная связь). Следовательно, чем выше уровень агрессивности у студентов, тем сильнее выражена копинг-стратегия «конфронтационный копинг», чем ниже уровень агрессивности у студентов, тем сильнее выражены такие копинг-стратегии как «социальная поддержка» и «планирование решения проблемы».

Таким образом, гипотеза, выдвинутая в начале нашего исследования о взаимосвязи стратегий поведения и агрессивности студентов вуза, подтвердилась.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Алфимова, М. В. Психогенетика агрессивности / М. В. Алфимова, В. И. Трубников // Вопросы психологии. – 2014. – № 1. – С. 128-139.
- 2 Аликина, Н. В. Принципы диагностики агрессивного поведения / Н. В. Аликина. – М., 2012. – 140 с.
- 3 Андреева, А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. канд. псих. наук / А. А. Андреева. – Тамбов, 2009. – 219 с.
- 4 Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: Переосмысление. Преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия/ сост. В.А. Бодров. – Москва: Пер Сэ: Логос, 2007. – С. 143-154.
- 5 Бэрн, Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 2013. – 352 с.
- 6 Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. –СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2007. – 512 с.
- 7 Болотова, А. К. Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения / А.К. Болотова, М.Р. Хачатурова // Культурно-историческая психология. –2012. – № 1.– С. 69–76.
- 8 Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук.–СПб.: Питер Ком, 2008. – 196 с.
- 9 Будыкин, А. В. Агрессия: особенности проявления и копинг-стратегии в подростковом возрасте / А.В. Будыкин, С.В. Будыкин, А.С. Жигачев // Психология и право. –2013. – № 4. – С. 5-13.
- 10 Вассерман, Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учебно-методическое пособие / под науч. ред. проф. Л.И. Вассермана.– СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
- 11 Вельдер, Р. К вопросу о феномене подсознательной агрессивности / Р. Вельдер // Общественные науки и современность. – М., 2010. – № 3. – С. 105-

112.

12 Водопьянова, Н.Е. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации / Н.Е. Водопьянова, А.Н. Капустина // Психология труда. – 2015. – № 1. – Т. 5. – С. 74-82.

13 Гришина, А. В. Исследование взаимосвязи уровня агрессивности и выбора стратегии поведения в конфликте у студентов / А.В. Гришина, Е.В. Черткова // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам III междунар. науч.- практ. конф. – № 1 (3). – М.: «МЦНО», 2017. – С. 48-54.

14 Дроздова, Н. В. Формирование конструктивной стратегии преодоления психологических барьеров в образовательном процессе у студентов-психологов / Н.В. Дроздова // Известия Самарского научного центра РАН. – 2009. – С. 669–673.

15 Ениколопов, С. Н. Понятие агрессии в современной психологии / С.Н. Ениколопов // Прикладная психология. – 2001. – № 1. – С. 175-183.

16 Изотова Е. Г. Психологическая структура учебной деятельности студентов 1-5 курсов высших учебных заведений: автореф. дис канд. наук / Е.Г. Изотова. –Ярославль, 2009. – 23с.

17 Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.

18 Ильин, Е.П. Различия в копинг-стратегиях (преодолевающим поведением) и в использовании защитных механизмов / Е. П. Ильин // Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер. 2004. – С. 431.

19 Канаева, Н. А. Мотивация учебно-профессиональной деятельности и её влияние на становление будущих специалистов / Н.А. Канаева // Молодой ученый. – 2010. – № 4.– С. 271-273.

20 Кобзева, О. В. Динамика агрессивности и ее взаимодействия с личностными особенностями в подростковом и юношеском возрастах: автореф. дис. канд. психол. наук / О.В. Кобзева. –М., 2006. – 22 с.

21 Кобылянская, Л. И. Психологические детерминанты выбора стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях / Психология

стресса и совладающего поведения: в 2 т. / отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – С. 183-185.

22 Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога.– Москва, 2007. – № 3. – С. 93-112.

23 Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова. –Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 380 с.

24 Крюкова, Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы.– М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 55-66.

25 Кулишевская, И. В. Особенности агрессивности студентов различным уровнем ее выраженности / И.В. Кулишевская, Н.А. Фомина // Психолого-педагогический поиск. – 2014. – № 1 (29). –С. 125-131.

26 Кулагин, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека/ И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 464 с.

27 Львова, Е. Н. Медиаторы совладающего поведения / Е.Н. Львова, О.В. Митина, Е.И. Шлягина // Психология стресса и совладающего поведения: в 2 т. / отв. ред. Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – С. 287-289.

28 Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова. – Вып. 2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.

29 Молодёжь – науке / Материалы молодёжных научно-практических конференций Псковского государственного университета по итогам научно-исследовательской работы в 2012/ 2013 учебном году.– Псков: Псковский государственный университет, 2013. – Т. 4.–96 с.

30 Налчаджян, А. Агрессивность человека / А. Налчаджян. – СПб.: Питер, 2007. – 736 с.

31 Нартова-Бочавер, С. К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал - 2007. – Т. 18. – № 5. – С. 20-30.

32 Никоноров, Д. И. Стратегии совладающего поведения у студентов с разным уровнем агрессии / Д.И. Никоноров // Молодой ученый. – 2016. – № 26. С. 592-594.

33 Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: Материалы Международной научно-практической конференции, 4–6 октября 2012 года РГУ им. С.А. Есенина / под ред. Л. А. Байковой, Н. А. Фоминой. – Рязань, 2012. – С. 129-132.

34 Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – 426 с.

35 Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – Т. 2. – 302 с.

36 Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Издательство «Питер», 2010. – 656 с.

37 Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Личностный потенциал: Структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева.– М.: Смысл, 2011. – С. 267–299.

38 Реан, А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006. – 480 с.

39 Ремшмидт, Х. Стратегии преодоления трудностей (coping) / Х. Ремшмидт // Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности: пер. с нем.–М.: Мир. 2010. – 320 с.

40 Румянцева, Т.Г. Агрессия / Т.Г. Румянцева. –Минск: Университетское, 2012. –305 с.

41 Румянцева, Т. Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии / Т.Г. Румянцева // Вопросы психологии. – 2010. – № 1. – С. 81-87.

42 Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: учебное пособие / Л.М. Семенюк. – М.: Флинта, Московский психолого-социальный институт, 2007. – 96 с.

43 Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко: Институт психологии РАН.– М.: Институт психологии, 2008. – 298 с.

44 Силантьева, Т. А. Социальная поддержка как ресурс совладания со стрессом в трудной жизненной ситуации / Т.А. Силантьева // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции.– Кострома, 2010. – Т. 1. – С. 177-179.

45 Трущенко, М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. М.: Буки-Веди, 2012. – С. 13-16.

46 Ширалиева, Г. И. Особенности копинг-стратегий у студентов педагогического колледжа / Г.И. Ширалиева // Молодой ученый. – 2016. – № 12. – С. 806-809.

47 Фурманов, И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И.А. Фурманов. –Речь, 2007. – 480 с.

48 Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: Республика, 2011. – 447 с.

49 Фрейд, А. Эго и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.

50 Фернхем, А.П. Личность и социальное поведение / А.П. Фернхем, П. Хейвен. – СПб.: Питер, 2010. – 259 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях»

Фамилия, инициалы Респондент Пол _____ Возраст _____

Инструкция: «Вам предлагается ответить на вопросы, касающихся уровня вашей агрессивности. Рядом с номером вопроса поставьте знак + (да), если согласны, или - (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь».

I. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Методика А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях»

2. Заставите вернуть.

3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. «Что это тебя так задержало?»

2. «Где ты торчишь допоздна?»

3. «Я уже начал(а) волноваться».

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост»?

2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.

3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто на догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.

2. Легкомысленными.

3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.

2. Смиряетесь.

3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».

2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».

3. «И чего мы столько с ними возимся?»

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Методика А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях»

1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
3. «Может быть, мне это удастся в другой раз».

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Методика А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях»

2. Самоуверенный.

3. Пробивной.

XVIII. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

1. «Простите, это моя вина».

2. «Ничего, пустяки».

3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»

2. «Надо бы ввести телесные наказания».

3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.

2. Домашнюю кошку.

3. Медведя.

Результаты (сумма по номеру ответов):

45 и более очков. Вы излишне агрессивны, при том нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих.

36-44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Больше решительности Вам не помешает!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку Г.)

Фамилия, инициалы *Респондент* Пол _____ Возраст _____

Инструкция: «Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов».

Таблица Б.1 – Тестовый материал к методике «Самооценка психических состояний»

№	Содержание	0	1	2
1	Не чувствую в себе уверенности			
2	Часто из-за пустяков краснею			
3	Мой сон беспокоен			
4	Легко впадаю в уныние			
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях			
6	Меня пугают трудности			
7	Люблю копаться в своих недостатках			
8	Меня легко убедить			
9	Я мнительный			
10	Я с трудом переношу время ожидания			
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход			
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
16	Я нередко чувствую себя беззащитным			
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния			
18	Я чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку Г.)

Продолжение таблицы Б.1

23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для других			
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться			
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключать внимание			
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня			

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку Г.)

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте сумму баллов за каждую из четырех групп вопросов:

I. 1-10 вопросы – тревожность.

II. 11-20 вопросы – фрустрация.

III. 21-30 вопросы – агрессивность.

IV. 31-40 вопросы – ригидность.

I. Тревожность

0-7 баллов – вы не тревожны.

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня.

15-20 баллов – вы очень тревожны.

II. Фрустрация

0-7 баллов – вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей.

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место.

15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач.

III. Агрессивность

0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны.

8-14 баллов – средний уровень.

15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержанны. Есть трудности в работе с людьми.

IV. Ригидность

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость.

8-14 баллов – средний уровень.

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Тест «Копинг-стратегии» (Лазаруса Р.)

Фамилия, инициалы Респондент Пол _____ Возраст _____

Инструкция: «Предлагается оценить, как часто проявляются данные варианты поведения».

Таблица В.1 – Тестовый материал к методике Лазаруса

Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге.	0	1	2	3
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8. Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3
15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Тест «Копинг-стратегии» (Лазаруса Р.)

Продолжение таблицы В.1

26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, - доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3
33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
43. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3
47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Тест «Копинг-стратегии» Лазаруса Р.

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

1. подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале: никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто – 3 балла

2. вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

3. Можно определить проше, по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ:

Конфронтационный копинг - пункты: 2,3,13,21,26,37.

Дистанцирование - пункты: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.

Поиск социальной поддержки - пункты: 4,14,17,24,33,36.

Принятие ответственности - пункты: 5,19,22,42.

Бегство-избегание - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планирование решения проблемы - пункты: 1,20,30,39,40,43.

Положительная переоценка - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В
Тест «Копинг-стратегии» Лазаруса Р.

Описание субшкал:

Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.

Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Сводные таблицы данных

Таблица Г.1 – Общий показатель выбора стратегий студентами по методике Р. Лазаруса

№ испытуемого	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	33,3	38,9	38,9	33,3	44,4	66,7	38,9	38,9
2	55,6	50	33,3	27,8	61,1	55,6	33,3	33,3
3	61,1	33,3	27,8	16,7	66,7	66,7	16,7	38,9
4	61,1	55,6	50	61,1	33,3	50	22,2	27,8
5	38,9	27,8	55,6	72,2	38,9	61,1	33,3	44,4
6	72,2	50	61,1	44,4	44,4	44,4	27,8	50
7	77,8	44,4	66,7	38,9	66,7	50	22,2	38,9
8	55,6	27,8	33,3	33,3	33,3	50	27,8	50
9	33,3	44,4	44,4	33,3	50	55,6	22,2	44,4
10	50	50	50	38,9	38,9	44,4	27,8	55,6
11	55,6	55,6	55,6	22,2	38,9	55,6	22,2	38,9
12	61,1	38,9	33,3	16,7	44,4	55,6	27,8	27,8
13	22,2	44,4	27,8	22,2	27,8	61,1	55,6	50
14	27,8	50	50	44,4	5,6	55,6	44,4	44,4
15	5,6	22,2	44,4	44,4	55,6	50	38,9	38,9
16	33,3	77,8	38,9	27,8	61,1	50	22,2	38,9
17	16,7	27,8	61,1	44,4	61,1	38,9	61,1	50
18	22,2	38,9	66,7	38,9	27,8	44,4	50	50
19	38,9	50	50	66,7	38,9	27,8	38,9	66,7
20	27,8	55,6	44,4	44,4	50	66,7	33,3	66,7
21	22,2	27,8	44,4	55,6	22,2	55,6	44,4	38,9
22	33,3	33,3	38,9	50	50	22,2	44,4	44,4
23	38,9	38,9	27,8	38,9	72,2	16,7	27,8	38,9
24	50	38,9	50	44,4	27,8	22,2	27,8	50
25	38,9	50	55,6	55,6	61,1	55,6	50	33,3
26	16,7	33,3	61,1	44,4	27,8	50	44,4	50
27	11,1	55,6	22,2	44,4	38,9	44,4	55,6	50
28	27,8	50	33,3	61,1	38,9	38,9	33,3	55,6
29	16,7	38,9	44,4	38,9	44,4	55,6	33,3	38,9
30	33,3	44,4	44,4	33,3	50	44,4	38,9	44,4
31	11,1	44,4	50	50	50	33,3	38,9	33,3

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Сводные таблицы данных

Продолжение таблицы Г.1

32	33,3	33,3	61,1	55,6	55,6	33,3	66,7	61,1
33	11,1	61,1	55,6	33,3	27,8	66,7	50	50
34	50	66,7	33,3	38,9	38,9	38,9	55,6	38,9
35	33,3	50	33,3	50	38,9	44,4	33,3	33,3
36	38,9	27,8	27,8	44,4	61,1	50	38,9	44,4
37	11,1	44,4	50	38,9	50	44,4	44,4	50
38	5,6	55,6	44,4	50	50	66,7	50	55,6
39	38,9	33,3	55,6	50	44,4	27,8	50	50
40	38,9	38,9	33,3	38,9	55,6	44,4	22,2	50
Сред ние Знач ения %	35,3	43,8	45	42,2	44,9	47,6	37,9	45,1

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Сводные таблицы данных

Таблица Г.2 – Результаты диагностики по методике «Самооценка психических состояний» (Айзенка Г.)

Респондент	Агрессивность	Фрустрация	Ригидность	Тревожность
1	10	9	8	8
2	9	8	9	8
3	5	6	5	5
4	8	10	9	10
5	3	5	5	6
6	3	7	7	7
7	6	7	6	5
8	6	6	6	6
9	5	5	7	5
10	5	6	6	7
11	6	5	5	7
12	6	6	6	9
13	7	5	5	5
14	6	7	6	6
15	8	8	8	9
16	7	6	5	5
17	7	6	7	7
18	5	6	6	6
19	5	5	6	7
20	7	6	5	6
21	10	9	8	9
22	7	6	5	5
23	9	8	8	10
24	6	7	7	9
25	8	9	8	8
26	5	6	6	7
27	5	5	5	6

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Сводные таблицы данных

Продолжение таблицы Г.2

28	10	9	9	9
29	6	6	7	7
30	9	8	9	8
31	7	6	6	7
32	8	7	7	10
33	6	6	7	7
34	10	9	9	8
35	8	7	8	6
36	9	8	8	6
36	6	6	7	7
38	7	6	6	7
39	6	5	6	6
40	5	5	5	6

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Сводные таблицы данных

Таблица Г.3 – Результаты диагностики по методике «Оценка агрессивности в отношениях»(Ассингера А.)

Респондент	Агрессивность	Респондент	Агрессивность
1	30	21	28
2	37	22	29
3	28	23	40
4	30	24	30
5	29	25	29
6	28	26	30
7	28	27	42
8	40	28	31
9	30	29	30
10	28	30	28
11	41	31	40
12	30	32	32
13	28	33	41
14	29	34	35
15	38	35	42
16	29	36	30
17	30	37	30
18	28	38	28
19	40	39	31
20	30	40	30