

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Социальной психологии  
наименование кафедры

**Особенности агрессивного поведения в связи**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**со стрессоустойчивостью студента**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления  
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Сурковой Екатерины Григорьевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

Доцент, к. социол. н

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А. А. Понукалин

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Декан, профессор, д.псх.н

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л. Н. Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов 2023 г.

**Введение.** Актуальность выбранной темы определяется тем, что стресс в современном мире касается каждого из нас без исключения. В своей жизни практически каждый человек испытывает стресс, и в наши дни часто говорят о стрессе. Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении нарушений психической деятельности человека и ряда заболеваний внутренних органов.

Специфика стресса, которому подвергаются современные студенты, заключается в быстро растущем темпе жизни, в высоком уровне конкуренции внутри этой категории людей, постоянном давлении ожиданий окружающих, в страхе совершить ошибку и негативно повлиять на свое будущее.

Одним из самых вредных для общества проявлением стресса является агрессивное поведение. Часто постоянное внутреннее напряжение может спровоцировать человека на агрессию в сторону окружающих, которые могут просто «попасть под горячую руку».

Так или иначе, стресс является тем самым фактором, который наносит колоссальный вред человеку и сильно снижает уровень качества его жизни. Сила этого влияния зависит от уровня стрессоустойчивости, то есть способности человека справляться с трудностями на жизненном пути.

**Цель исследования** выявить особенности агрессивного поведения у студентов в связи со стрессоустойчивостью.

Для достижения поставленной цели настоящей дипломной работы, были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить представления о агрессивности, агрессивном поведении и стрессоустойчивости, а также их связи;
2. Замерить уровень агрессивности студентов и уровень их стрессоустойчивости;

3. В ходе эмпирического исследования установить связь между агрессивным поведением студентов и стрессоустойчивостью.

**Гипотеза** данного исследования состоит в предположении о том, что уровень стрессоустойчивости имеет связь с уровнем агрессивного поведения: чем выше стрессоустойчивость, тем ниже уровень склонности к агрессивному поведению.

**Объект исследования** стрессоустойчивость и уровень агрессивности личности.

**Предмет исследования** связь стрессоустойчивости и уровня агрессивности у студентов.

**Методики исследования:**

1. Опросник уровня агрессивности Басса – Перри ВРАQ-24;
2. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

**Характеристика выборки** 50 мужчин и женщин (из них 27 женщин и 23 мужчины) от 19 до 30 лет, учащиеся в высших учебных учреждениях на различных формах обучения.

**Новизна работы и ее теоретическая значимость** заключается в исследовании связи стрессоустойчивости категории людей, находящихся в большом напряжении ввиду своей многозадачности с тем, насколько они могут быть агрессивными по отношению к окружающим.

**Практическая значимость исследования** состоит в возможности использовать теоретические результаты и результаты анализа в качестве базы исследовательской деятельности психологов.

**Теоретико-методологической базой выступили работы:** А. Бандуры, Дж. Долларда, Д. Зиллмана, У. Кеннона, Л. С. Выготского, В. А. Бодрова, Г. Селье, М. И. Дьяченко и др.

**Объем и структура дипломной работы.** Работа состоит из введения, двух глав (глава 1 – теоретический анализ агрессивного поведения и стрессоустойчивости в психологии и глава 2 – эмпирическое исследование

взаимосвязи агрессивного поведения со стрессоустойчивостью), заключения и списка использованной литературы. Текст занимает 41 страницу, библиография включает 23 источника.

**Основное содержание работы.** В первой главе «теоретический анализ агрессивного поведения и стрессоустойчивости в психологии» были изучены представления об агрессивности, агрессивном поведении и стрессоустойчивости, а также их связи, был произведен анализ научной литературы зарубежных и отечественных психологов, рассмотрены различные точки зрения. В результате проделанной работы, мы можем сделать вывод о том, что в настоящий момент психологами представлено большое количество различных определений агрессии, агрессивного поведения и агрессивности. Если обобщить все полученные данные, то представляется возможность обозначить агрессию как поведение, мотивированное на нанесение вреда живым существам или неодушевленным объектам. Помимо того, были изучены существующие формы агрессивного поведения и его различные существующие классификации.

Относительно феноменов стресса и стрессоустойчивости также в настоящее время было сформулировано большое количество определений, различающихся от автора к автору. Наиболее часто стресс обозначается как сильное неблагоприятное воздействие, вредящее организму. Наиболее полное и развернутое обозначение стрессоустойчивости определяется как свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных элементов психической деятельности, которое в сложной эмотивной обстановке обеспечивает человеку способность контролировать свои эмоции, сохранять высокую профессиональную работоспособность, адекватное функционирование и определенную направленность своих действий. В первой главе мы также проанализировали стадии развития стресса, виды стресса и компоненты, из которого он состоит.

Действительно, проблема стресса сейчас очень актуальна, особенно в сфере высшего образования. Учебный процесс, который проходят студенты, всегда в той или иной степени был сопряжен со стрессом и напряжением, в современном мире к учебному стрессу добавляются также и другие стресс-факторы, например высокая скорость развития технологий и в целом ускоренный темп жизни. Находясь в таких условиях, каждый приспосабливается к ним как умеет и делает это настолько эффективно, насколько это возможно.

Культура так называемого «достигаторства», стремления не отставать в духовном и материальном развитии от более успешных личностей, а также жесткая конкуренция и ожидания от других тяжелым грузом ложатся на плечи современных людей и в особенности на студентов. Страх, который испытывают студенты во время сессии, совмещение учебы с работой и остальными сферами жизни, тревога и растущее напряжение – все эти факторы негативно влияют на состояние данной группы людей, вредят их психическому состоянию, а в особо тяжелых случаях и физическому здоровью. Вследствие огромного напряжения, сжатая, словно пружина, личность рано или поздно может резко выпрямиться и обрушить накопившуюся усталость и раздражение на окружающих.

Стресс и, как следствие, агрессивность — проблема многогранная. Современный человек живет постоянно на грани стресса. Термин «стресс» стал привычным в нашем по вседневном лексиконе. Стресс и агрессия возникает в конфликтных ситуациях, когда субъекты длительно не могут удовлетворить свои ведущие социальные или биологические потребности. Проблема стресса и агрессии приобрела огромную социальную значимость.

Большой интерес к данной теме и большое количество материалов в научной литературе свидетельствуют о необходимости комплексного рассмотрения данного направления исследований. В данной статье предпринята попытка анализа связи между степенью агрессивности и уровнем стрессоустойчивости.

**Во второй главе «эмпирическое исследование взаимосвязи агрессивного поведения со стрессоустойчивостью»** мы произвели эмпирическое исследование агрессивного поведения с помощью опросника на агрессивность Басса – Перри и исследование стрессоустойчивости с помощью теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. В исследовании приняли участие 50 студентов высших учебных учреждений. Каждый из них прошел две методики для выявления уровня агрессивности и стрессоустойчивости. Полученные данные были обобщены и проанализированы. На основании результатов теста на стрессоустойчивость выборка разделилась на четыре группы: группа с отличной стрессоустойчивостью, группа с хорошей стрессоустойчивостью, а также с удовлетворительной и плохой стрессоустойчивостями соответственно. В ходе работы нами были выявлены связи между уровнем стрессоустойчивости с агрессивным поведением.

Группа с отличной стрессоустойчивостью, как и предполагалось, получила низкие результаты по опроснику на агрессивность. Группа с хорошей стрессоустойчивостью получила средний уровень склонности к агрессивному поведению, а у группы с удовлетворительной стрессоустойчивостью склонность к агрессивному поведению также оказалась средней, что в целом не должно беспокоить, тем не менее, данной группе мы могли бы рекомендовать чуть больше внимания уделять отдыху и техникам, направленным на саморегуляцию и расслабление. Результаты четвертой группы с плохой стрессоустойчивостью оказались весьма тревожными: исследования показали, что именно эта группа респондентов наиболее склонна к агрессивному поведению, и на основании этого мы могли бы порекомендовать студентам этой группы обратиться к специалисту психологу для консультации, и также ознакомиться с существующими техниками саморегуляции, техниками релаксации и дыхания. На наш взгляд, это поможет им улучшить качество своей жизни.

Полученные результаты были подтверждены проведенным в программе SPSS корреляционным анализе: была установлена высокая связь между стрессоустойчивостью с общим уровнем агрессивного поведения, а также со склонностью к гневу, что говорит о периодически возникающей у них кратковременной вспышке негативно окрашенного эмоционального аффекта, обостренному чувству справедливости и желанием немедленно устранить источник негативных переживаний.

После анализа полученных результатов всех групп, мы пришли к следующему выводу: чем выше способность человека стрессоустойчивость, тем ниже склонность к агрессивному поведению, и, соответственно, чем ниже стрессоустойчивость, тем выше склонность к агрессивному поведению.

Интерес и значимость проведенного нами исследования заключается в возможности использовать результаты анализа в качестве базы исследовательской деятельности психологов, а также в исследовании связи стрессоустойчивости категории людей, находящихся в большом напряжении ввиду своей многозадачности с тем, насколько они могут быть агрессивными по отношению к окружающим.

**Заключение.** Проблема стресса в современном мире, когда темп жизни с каждым днем становится все быстрее и беспощаднее, стоит как никогда остро.

В данной работе нами были изучены представления о агрессивном поведении и стрессоустойчивости, их связи, кроме того, был произведен анализ научной литературы зарубежных и отечественных психологов, рассмотрены существующие на данный момент точки зрения касаясь проблематики агрессивного поведения, агрессии, стресса и стрессоустойчивости. Гипотеза исследования состояла в том, что уровень стрессоустойчивости имеет связь с агрессивным поведением. Объектами исследования, соответственно, стали стрессоустойчивость и агрессивное поведение, а предметом исследования являлась связь между стрессоустойчивостью и агрессивным поведением.

В результате изучения психологической литературы, мы можем сделать вывод о том, что в настоящий момент научными деятелями представлено большое количество различных определений агрессии и агрессивного поведения. Если обобщить все полученные данные, то представляется возможность обозначить агрессию как не всегда целенаправленную реакцию одного индивида, наносящую другому индивиду физический или моральный ущерб, а агрессивное поведение – внешне выраженное действие, которое направлено против другого человека. Помимо того, были изучены существующие формы агрессивного поведения и его различные существующие классификации.

К тому же, в нашей работе мы определили, что стресс — это сильное негативное, отрицательно влияющее на организм воздействие, а способность справляться с этим негативным влиянием, управлять даже самыми сильными эмоциями, сохраняя при этом относительно нормальное психическое состояние, называется стрессоустойчивостью. Именно эта способность поможет современному человеку не потеряться и не утонуть в непрерывном потоке задач, проблем и трудностей, а также убережет окружающих от возможности попасть под горячую руку. Помимо того, мы проанализировали стадии развития стресса, его виды и компоненты, из которых он состоит.

Человеческое поведение – это очень сложный, многоструктурный механизм стимулов и реакций, формул и комбинаций которых огромное множество. Причин тому или иному поведению может быть много, и агрессивному в том числе, но конкретно в нашей работе мы рассмотрели агрессивное поведение как реакцию и следствие стресса. В ходе работы нами эмпирически были выявлены связи между уровнем стрессоустойчивости с агрессивным поведением. Оказалось, что студенты, имеющие отличную стрессоустойчивость, не склонны к агрессивному поведению. Студенты с хорошей стрессоустойчивостью имеют среднюю склонность к агрессивному поведению, но стоит обратить внимание, что их результаты были очень близки к низким. Группа студентов, получивших результат «удовлетворительно» по

тестированию на стрессоустойчивость, также имеют средний уровень склонности к агрессивному поведению, что, в целом, находится в рамках нормы.

Результаты студентов с плохой стрессоустойчивостью заслуживают особого внимания, это обуславливается тем, что баллы, которые они получили по опроснику агрессивности, оказались экстремально близки к высоким, а некоторые респонденты и вовсе получили высокий уровень склонности к агрессивному поведению, что вызывает беспокойство.

С помощью программы SPSS полученные данные были проверены на нормальность распределения, затем был произведен корреляционный анализ, в результате которого мы установили высокую силу связи стрессоустойчивости с общим уровнем агрессивного поведения и гневом, то есть, в процессе исследования гипотеза была подтверждена.

Причины агрессивного поведения разнообразны, тем не менее на наш взгляд его связь со стрессоустойчивостью требует дальнейшего анализа и разработок, что может внести свой вклад в борьбу с такой проблемой, как растущий уровень агрессии и насилия в современном мире.