

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Екатерина Валерьевна Лукьянова

магистрант факультета психолого-педагогического и специального образования
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»

Katya_lukyanova2424@mail.ru

Аннотация. В данной статье выявляется взаимосвязь параметров коммуникативной компетентности и стрессоустойчивости студентов. Показывается, что вероятность стресса у студентов имеет прямую взаимосвязь с зависимым типом реагирования в коммуникации и отрицательную с компетентным типом. Стрессоустойчивость студентов коррелирует с общительностью, самостоятельностью, эмоциональной устойчивостью и самоконтролем студентов.

Ключевые слова: коммуникация, коммуникативная компетентность, стресс, стрессоустойчивость.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDENTS' COMMUNICATIVE COMPETENCE AND STRESS RESISTANCE

E. V. Lukyanova

master student of the Faculty of Pedagogical and Special Needs Education,
Saratov State University

Katya_lukyanova2424@mail.ru

Abstract. This article reveals the relationship between the parameters of communicative competence and stress resistance of students. It is shown that the probability of stress in students has a direct relationship with the dependent type of response in communication and negative with the competent type. Stress resistance of students correlates with sociability, independence, emotional stability and self-control of students.

Key words: communication, communicative competence, stress, stress resistance.

Проблема взаимосвязи коммуникативной компетентности и стрессоустойчивости у студентов сегодня представляется весьма актуальной, так как быстро меняющаяся ситуация в мире и новые условия жизни прямым образом сказываются на эмоциональной устойчивости студента. Также жизнь студента нередко подвергается стрессу из-за огромного объема информации, отсутствия самодисциплины, из-за недостаточной организации самостоятельной системной работы в семестре, что мешает эффективной коммуникации как в учебном процессе, так и в повседневной жизни.

Феномен «коммуникативная компетентность» не случайным образом появился в психологии и стал одним из ее базовых понятий. С одной стороны, он успешно объединяет различные теоретические подходы к проблеме

эффективности общения, с другой стороны, он позволяет включить все характеристики общения (ценности, навыки, социальные потребности, способности) в сферу реальных межличностных отношений [1].

В настоящем исследовании мы придерживались точке зрения А.А. Бодалева, что «коммуникативная компетентность» – это способность устанавливать и поддерживать эффективные контакты с другими людьми при наличии внутренних ресурсов (знаний и навыков) [2].

Стрессоустойчивость является одним из таких ресурсов, так как данное свойство личности содействует успешному выполнению деятельности [3].

В научной литературе под стрессоустойчивостью понимают соотношение самооценки и уровня способности преодолеть экстремальную ситуацию на момент негативного события, исходящего изнутри или из внешнего мира, и достаточность личностного ресурса и его потенциала, нужного для избегания неблагоприятных последствий [3]. Однако следует отметить, что стрессоустойчивость проявляется не только через адаптацию к стрессовым ситуациям, поддержание высокой эффективности в виде противодействия стрессору, избегания стрессовых воздействий, но и путем здоровой коммуникации, нахождения компромисса [4].

Отсюда можно предположить, что стрессоустойчивость личности взаимосвязана с навыками эффективного общения, уровнем развития коммуникативной компетентности.

Ученые изучают механизмы регуляции эмоциональной устойчивости [3], структуру коммуникативной компетентности [1], стресс и его проявления [5], процессы адаптации и стрессоустойчивости студентов [6], вопросы саморегуляции и нахождения ресурсов личности во время стресса [7].

Тем не менее, остается актуальной и требует дальнейшего изучения, особенно в современных условиях функционирования личности и группы, проблема соотношения коммуникативной компетентности и стрессоустойчивости студента.

Цель исследования – выявить взаимосвязь параметров коммуникативной компетентности и стрессоустойчивости студентов.

Гипотеза: предполагается, что существует взаимосвязь между компетентными способами реагирования и взаимодействия в коммуникации и стрессоустойчивостью студентов.

Выборку составили 65 респондентов от 18 до 22 лет – студенты 1-4 курсов направления подготовки «Психолого-педагогическое образование».

Для исследования коммуникативной компетентности студентов были использованы следующие психодиагностические методики: тест коммуникативных умений (автор Михельсон (адаптация Ю.З.Гильбуха)), методика диагностики коммуникативной социальной компетентности (КСК) (Н.П. Фетискин).

Для изучения стрессоустойчивости были применены: тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона), тест Тейлора (адаптация Т.А.Немчина), определяющий вероятность развитие стресса.

Методы. Использовалась описательная статистика, корреляционный анализ с использованием коэффициента r Пирсона. Статистический анализ данных проводился с помощью программы SPSS Statistics.

Приведем качественный анализ полученных нами результатов.

Студентам данной выборки наиболее свойственен компетентный тип реагирования в коммуникативном взаимодействии ($M=17,97$ $S=5,01$). Студенты этого типа стремятся к установлению межличностных контактов, проявляют инициативу во взаимодействии, сохраняя собственную свободу и уважая партнера по общению. Наименее выражен агрессивный тип реагирования в коммуникации ($M=2$ $S=2,53$). У таких студентов присутствуют резкость, проявление гнева и агрессии, негативного восприятия и склонность к негативным оценочным суждениям о людях, они часто «подавляют» партнера по общению. Студенты, имеющие в коммуникации зависимый тип реагирования ($M=7,05$ $S=4,44$), имеют подчиненную позицию, их действия опосредуются влиянием окружающих людей в условиях общения.

Анализируя преобладающие факторы коммуникативной компетентности, было отмечено, что у студентов данной выборки наиболее выражены (перечислим по степени убывания проявления): «общительность», «самостоятельность», «самоконтроль», «эмоциональная устойчивость». Данные свидетельствуют о том, что студенты открыты, легки во взаимодействии, имеют большое количество социальных контактов и без труда их устанавливают. Они предпочитают собственные решения, независимы, ориентированы на себя, хорошо контролируют свои действия, умеют подчинять себя правилам и обладают достаточной самоорганизацией; отличаются зрелостью, спокойствием, рациональностью в суждениях, умеют объективно оценивать ситуацию и продумывать различные пути решения.

По результатам изучения уровня стрессоустойчивости было отмечено, что стрессоустойчивость студентов данной выборки находится на удовлетворительном уровне ($M=21,4$ $S=4,44$), а уровень вероятности стресса средний ($M=20,4$ $S=6,44$). Это говорит о том, что студенты способны справляться с проблемами и неприятностями, встречающимися в жизни, однако через некоторое время, они не готовы отпустить критические ситуации, например, неудачи в учебе, потерю работы, разрыв отношений, что приводит к тревожности, физическому истощению и эмоциональному напряжению.

Завершающий этап исследования был направлен на подтверждение или опровержение гипотезы. С помощью корреляционного анализа между показателями вероятности стресса и типами реагирования в коммуникации выявлены как положительная значимая взаимосвязь с зависимым типом реагирования ($r=0,332$; при $p \geq 0,01$), так и отрицательная с компетентным типом ($r= -0,367$; при $p \geq 0,01$). Можно предположить, чем выше вероятность стресса у студентов, тем более актуализируется их зависимость от других людей. Это связано с тем, что данный тип реагирования в ситуации стресса отличается бездействием, пассивностью, тревожностью и отсутствием инициативы борьбы с внешними и внутренними стресс-факторами без помощи социума. В их поведении наблюдается лояльность, угодливость по отношению к тем, кто может

стать помощником в решении той или иной ситуации стресса. Отрицательная взаимосвязь показывает, что чем выше вероятность возникновения стресса, тем ниже коммуникативная компетентность, реже проявляется инициативность в общении. Студенты в условиях стресса подавляют эмоции, сложнее вступать в коммуникацию с окружающими, для них эффективнее решать проблемы самостоятельно без помощи других.

Также была установлена положительная взаимосвязь между стрессоустойчивостью и шкалами коммуникативной компетентности «общительность» ($r=0,462$, при $p \geq 0,01$), «самостоятельность» ($r=0,431$; при $p \geq 0,01$), «эмоциональная устойчивость» ($r=0,469$, при $p \geq 0,01$), «самоконтроль» ($r=0,532$, при $p \geq 0,01$). Полагаем, что студенты, обладающие способностью противостоять стрессам, способны к свободной вербализации своей эмоциональной напряженности, как со студентами, так и преподавателями вуза. Именно в период обучения студенты получают опыт преодоления стрессовых ситуаций, улучшают грамотность речи, повышают уверенность в себе и в своих профессиональных возможностях. Чем больше студент общается с другими, тем больше у него опыта и выходов из различных стрессовых ситуаций. Стрессоустойчивым студентам свойственно быть решительными, брать инициативу на себя, проявлять независимость от окружающих, в силу своей осознанности, свойственной студенческому возрасту. В противоположном случае личность может ощущать беспомощность, потерянность, неумение решить проблему, тем самым возникает риск стресса и низкая стрессоустойчивость к нему. Устойчивые к стрессу студенты умеют здраво оценивать происходящие ситуации, не поддаваясь при этом эмоциям.

Таким образом, исследование показало наличие взаимосвязи изучаемых феноменов. Вероятность стресса у студентов имеет прямую взаимосвязь с зависимым типом реагирования в коммуникации и отрицательную с компетентным типом реагирования. Стрессоустойчивость студентов коррелирует с общительностью, самостоятельностью, эмоциональной устойчивостью и самоконтролем студентов.

В перспективах исследования – расширение поля изучения стрессоустойчивости, а именно выявление ее социально-психологических детерминант, особенностей ее проявления у студентов разных направлений подготовки (инженерно-технического, юридического, медицинского и т.д.), а также на разных этапах профессионального становления.

Библиографический список

1. Муравьева О.И. Основные стратегии в структуре коммуникативной компетентности: дисс. ... канд. психол. наук. Томск, 2001. 158 с.
2. Бодалев А.А. Психология и педагогика: учебное пособие. 4-е изд., доп. и переработанное. М.: МГУ, 2017. 187 с.
3. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С. 542 – 543.
4. Куницына В.Н. Межличностное общение: учебник для вузов, доп. и перераб. СПб.: Питер, 2018. 544 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. 8-е изд. М.: Прогресс, 2017. 80 с.
6. Киселева Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. 2017. № 6(140). С. 417 – 419.
7. Зобков А.В. Личностные компоненты саморегуляции учебной деятельности в переходный период от старшего школьного к студенческому возрасту // Развитие и современное состояние психологических исследований в системе модернизации образования: материалы научно-практической конференции. Иваново, 2013. С. 84 – 85.