

Сейчас популярными занятиями являются медитация и йога. Они избавляют от стресса, улучшают память и повышают способность людей к обучению, обеспечивают прилив энергии, дают ощущение полноты жизни и счастья, снимают депрессию, улучшают взаимоотношения с людьми и общее состояние здоровья, позволяют отстраниться от актуальной проблемы.

Таким образом, умение контролировать свои эмоции и состояния дает человеку преимущество быть более независимым и достигать намеченных целей. А общая стрессоустойчивость студентов уже на втором году обучения является хорошим показателем, важным как для их учебной, так и для будущей трудовой деятельности.

Е. Черная

СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ СТАТУСОМ В ГРУППЕ

Конфликт как естественное противоречие, возникающее между людьми, порождается проблемами личной и социальной жизни, противоречиями интересов, взглядов, социальных установок людей (А. Г. Ковалев). К. Томас выделил 5 типов поведения в конфликте: *избегание*, *приспособление*, *компромисс*, *сотрудничество* и *соперничество*. *Соперничество* – стремление добиться своих интересов в ущерб другому. *Сотрудничество* – способ разрешения конфликта, максимально учитывающий интересы обеих сторон. *Компромисс* – соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие. *Избегание* – отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденций к достижению собственных целей. *Приспособление* – отсутствие инициативы и интереса для решения проблемы.

Разрешение конфликта – это совместная деятельность его участников, направленная на прекращение противодействия и решение проблемы, которая привела к столкновению. При выборе стратегии поведения в конфликте многое решает статус личности в группе, который влияет на проявление конфликтности во взаимоотношениях.

Целью данного исследования было сравнение стратегий разрешения конфликтов у школьников и студентов с разным статусом в группе.

Преобладающими стратегиями поведения в конфликте у студентов являются «Сотрудничество» (средний балл 6,8) и «Компромисс» (6,8). Следующими по популярности являются «Приспособление» (5,8) и «Избегание» (5,7). Наименее популярна стратегия «Соперничество» (4,5). Школьники чаще применяют «Компромисс» (7), «Соперничество» (5,9) и «Приспособление» (5,9). Далее следуют «Сотрудничество» (5,3) и «Избегание» (5).

Таким образом, в конфликтных ситуациях школьники и студенты чаще всего выбирают соглашения на основе взаимных уступок. Студенты, по

сравнению со школьниками, реже используют соперничество и чаще стараются избегать конфликтов. Кроме того, как школьники, так и студенты с низким социометрическим статусом стараются избегать конфликтов или не замечать их. А школьники и студенты с высоким социометрическим статусом чаще стремятся побеждать в конфликтах, пользуясь стратегией соперничества.

А. Чигирь

ОГРАНИЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

В последние годы наблюдается повышенный интерес к понятию *индивидуальность*. Оно исследуется с разных сторон в различных областях знания. Эта исследовательская работа не стала исключением. Ее цель – осветить проблему индивидуальности личности, проблемы ее восприятия и препятствия ее выражения, проследить взаимосвязь ограничений проявления индивидуальности и успешности студентов. Критериями успешности, которые использовались в этой работе, служат участие в творческих конкурсах, олимпиадах, академическая успеваемость.

В качестве первого шага исследования было проведено анкетирование на основе самостоятельно разработанного бланка с вопросами. Были выделены две области, в которых встречаются основные ограничения проявления индивидуальности. Это область близких отношений (семья и друзья) и область деловых отношений (учебная группа или класс, работа, общество в целом).

Во время изучения полученных результатов, удалось сформулировать гипотезу: чем сильнее потребность в самовыражении, тем больше потенциал личности, а также тем больше она может достичь, и, чем многочисленнее успехи, тем сильнее личность чувствует ограничения проявления своей индивидуальности.

Были выведены средние показатели опрошенных: подавление проявления индивидуальности происходит на среднем уровне; в большинстве своем респонденты встречают ограничения самовыражения в области близких отношений; эти ограничения касаются внешнего вида и поведения опрошенных.

На следующем этапе средние показатели сравнивались с самыми высокими и низкими результатами. Был сформулирован вывод, подтверждающий гипотезу: респонденты, имеющие более высокую потребность в самовыражении, добились успехов, оказавшихся более значимыми, и, обладая более весомыми достижениями, они чаще и активнее встречались с ограничениями проявления их индивидуальности.