

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости у студентов
разных специальностей**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Шестак Дарьи Алексеевны

Научный руководитель
к.пед.н., доцент



Т.В.Хуторянская

Зав. кафедрой
д.пс.н., профессор

Р.М. Шамионов

подпись, дата

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости у студентов является сложной и значимой проблемой, она недостаточно разработана и изучена, поэтому мы выбрали для дипломного исследования тему: «Взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости у студентов разных специальностей».

В последние несколько десятилетий одной из главных сфер научной деятельности в психологии является исследование стресса и его влияния на здоровье, психологическое состояние, трудовую деятельность и другие сферы жизни человека. Это проявляется в том, что активно растет число опубликованных эмпирических исследований на эту тему, создаются организации, в том числе международные, и апробируются программы, направленные на изучение указанных проблем.

В публикациях и исследованиях рассматривается воздействие на стрессоустойчивость таких факторов, как тревожность, интеллект, самооценка, способность трудиться в различных условиях, особенности коммуникации.

В настоящее время в психологии очень актуальна проблема самооценки, но не стоит забывать и о проблеме стрессоустойчивости, которая с ней связана. Самооценка влияет на стрессоустойчивость человека, а в особенности юного, в связи с тем, что юношество является переходом от детства к взрослости, когда происходит становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Здесь самооценка и стрессоустойчивость играют важную роль, так как их уровень оказывает влияние на социальное развитие человека, на его адаптацию к дальнейшим социальным условиям. Здесь очевидна необходимость всестороннего изучения личности студента 18 – 23-х лет, потому что именно в этом возрасте интенсивно развиваются моральные силы человека, четко определяются черты характера.

Этот возраст является ответственным и вместе с тем трудным периодом жизни студента, так как в это время происходит стабилизация личности,

потребность в самоутверждении, и в то же время он подвергается воздействию сильных стресс-факторов.

Нам хотелось бы объяснить, как влияют стрессоустойчивость и самооценка на личность человека. Актуальность теоретического и практического исследования уровня самооценки и стрессоустойчивости и их взаимосвязи поможет глубже разобраться в этой проблеме и разработать более подходящие способы средства профилактики стресса и педагогического воздействия на студента для формирования качеств, повышающих психологическое благополучие личности. И в качестве проблемы нашего исследования мы рассматриваем особенности самооценки и стрессоустойчивости студента 18 – 23-х лет.

Проблемой самооценки занимались такие отечественные ученые, как С.Л. Рубинштейн, Л. С. Выгодский, А.В. Захарова, Е.А. Серебрякова, Л. И. Божович, А. И. Липкина, В. С. Мухина, А. Н. Леонтьев, В.А. Сысенко, И.И. Чеснокова и др.

Из зарубежных авторов следует отметить З. Фрейда, К. Хорни, Э. Фромма, Э. Берна, У. Джеймса, Р. Уайли, Х. Хекхаузена, К. Левина, Ф. Хоппе.

Изучением проблемы стресса и стрессоустойчивости в отечественной литературе занимались такие авторы как В.Я. Апчел, В.Н. Цыган, Ю. В. Щербатых, Л. А. Китаев-Смык, Ф.Б. Березин, Н.И. Наенко. П.Б. Зильберман, Л.М. Аболин, О.А. Сиротин, В.А. Бодров, А.А. Обознов, А.А. Баранов, Б.Б. Величковский, В.А. Пономаренко.

Из зарубежных авторов следует отметить Г. Селье, У. Кэннон, Б. Голдстоун, С. Мадди, Ш. Мельник, Х. Вольфа, Д. Механик, Б. Доренвенд.

Эмпирические исследования на тему взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости в российской и зарубежной психологической науке проводятся крайне редко. Российские авторы, занимавшиеся такими исследованиями - А.А. Реан, А.А. Баранов, Е.М. Семенова; зарубежные – Р. Бернс, Р. Лазарус, Т. Кокс. На сегодняшний день имеется небольшое число исследований, посвященных изучению взаимосвязи самооценки и

стрессоустойчивости. Исследователи, в основном, занимаются изучением самооценки и стрессоустойчивости по отдельности без влияния и взаимосвязи друг с другом.

Таким образом, мы видим, что проблема взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости определяется имеющимися потребностями развития психологической науки.

Объект исследования: личностная сфера студентов.

Предмет исследования: взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости у студентов разных специальностей.

Цель исследования: выявить взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости у студентов разных специальностей.

Гипотеза исследования: предполагается, что существуют значимые взаимосвязи между самооценкой и стрессоустойчивостью у студентов гуманитарных и технических специальностей.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме.
2. Определить особенности самооценки и уровень стрессоустойчивости у студентов разных специальностей.
3. Установить значимость различий самооценки и уровня стрессоустойчивости у студентов гуманитарных и технических специальностей.
4. Выявить значимые корреляционные взаимосвязи между самооценкой и уровнем стрессоустойчивости у студентов разных специальностей.

Методы исследования:

Теоретические:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.

Эмпирические:

1. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А.Крюковой).

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова).

3. Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона).

4. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

5. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

В качестве методов математической статистики использовался корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона) и t-критерий Стьюдента для несвязных выборок.

База исследования: Респонденты - студенты Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского города Саратова (n=50), возраст 18 - 23 года; студенты Саратовского государственного технического университета имени Ю.А. Гагарина города Саратова (n=50), возраст 18 - 23 года.

Структура работы: выпускная квалификационная работа общим объемом 54 страницы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 50 работ и приложения.

Выпускная квалификационная работа содержит 7 таблиц, 5 рисунков.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические аспекты самооценки и стрессоустойчивости в юношеском возрасте» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Сущность понятия «самооценка» в психологических исследованиях.

Самооценку можно понимать как оценку самого себя, то есть иметь определенный, выбранный человеком эталон, с которым можно сравнивать свой характер, поведение, уровень интеллекта, знаний, умений, навыков и так далее; и на основе того, как близко или далеко человек находится с эталоном, он оценивает себя. Но не только на основе сравнения себя с эталоном складывается самооценка, но и на основе мнения окружающих людей.

Самооценка состоит из двух элементов - когнитивного и эмоционального.

Когнитивный элемент - это совокупность знаний, представлений субъекта о самом себе разной степени разграничения и связанности. Они могут быть как осознанными, так и неосознаваемыми.

Эмоциональный элемент отображает то, как индивид относится к себе, к представлениям о себе.

Эти элементы связаны между собой.

Самооценка выполняет 3 функции:

- регуляторную, которая определяет выбор человеком того или иного решения, поступка;
- защитную, от которой зависит устойчивость и самостоятельность личности;
- развивающую, позволяющую индивиду выяснить, что в своей личности нужно развивать, и дающую стимул к самосовершенствованию и самореализации.

При выполнении этих функций самооценка оказывает воздействие на формирование личности, её деятельность, взаимодействие с окружающими, определяет апперцепцию своих целей, удач и неудач.

Виды самооценки:

- Завышенная - искаженное представление о своей личности, характеризующееся безосновательным переоцениванием своих достоинств, сил, возможностей, своей значимости, нежеланием признавать свои ошибки, недостаточные знания и навыки. Человек считает себя лучше других, болезненно воспринимает критику и из-за этого может быть агрессивным.

- Адекватная самооценка соответствует реальным результатам, уровню когнитивного развития, навыкам, ограничениям, устанавливает уровень притязаний, согласующийся с возможностями, присущими данному индивиду, обеспечивает независимость от чужого мнения. Человек достаточно объективно осознает свое место в обществе, уважительно относится к себе и другим, ставит перед собой выполнимые цели, не боится выйти из зоны комфорта, в основном успешен, но спокойно относится к неудачам.

- Заниженная самооценка предполагает отрицательное отношение к себе, не соответствующее действительности, неудовлетворенность своими чертами характера, способностями, внешностью и т.д., слишком критическое отношение к себе, при этом повышенная чувствительность к критике со стороны других, перфекционизм, заниженный уровень притязаний, боязнь неудач, нерешительность, зависимость от мнения окружающих.

- Личностная – это то, как индивид в общем оценивает себя и свои качества.

- Частная самооценка - это оценка отдельной стороны своей личности, отдельных способностей.

- Конкретно-ситуативная – это оценка индивидом своих качеств, возможностей, действий и т.д. в конкретной ситуации.

2. Понятие и модели стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость - это сочетание психологических качеств, с помощью которых индивид может выдерживать высокие физические, эмоциональные, умственные, волевые нагрузки, получаемые в процессе жизнедеятельности, без разрушительного воздействия на здоровье, как

физическое, так и психическое, свое психологическое состояние, деятельность и других людей.

В работах многих авторов указывается, что стрессоустойчивость состоит из шести элементов:

1) психофизиологического - особенностей нервной системы человека и её типа;

2) эмоционального – то есть опыта переживаний и чувств индивида, который он приобрел во время действий в других стрессовых ситуациях;

3) мотивационного элемента. В зависимости от мотивов, которыми может руководствоваться человек, он может проявлять разный уровень эмоциональной устойчивости в стрессовой ситуации;

4) волевого – осознанного изменения деятельности с целью соотношения своих действий с условиями сложившегося положения;

5) информационного – т.е. наличия информации, сведений об этой ситуации и похожих ситуациях в прошлом, осведомленность, компетентность, подготовленность к действиям;

6) интеллектуального элемента – анализ, оценивание ситуации, ее мониторинг, прогнозирование, выбор необходимых действий для ее разрешения.

На формирование устойчивости к стрессу оказывают воздействие как внутренние, так и внешние условия и обстоятельства. Внутренние условия это качества личности – психологические, социальные, педагогические, физиологические. Внешние – воспитательное воздействие, социальные факторы, условия жизни, среда обитания, обучение, стимулирование деятельности.

3. Взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости у студентов

Самооценка - это то, как человек оценивает сам себя, свои возможности и силы, поэтому мы можем выдвинуть гипотезу о том, как она влияет на стрессоустойчивость. Мы предполагаем, что при воздействии стрессовой ситуации, индивид с низкой самооценкой имеет низкую стрессоустойчивость,

так как он не уверен в своих силах, считает себя слабым, неспособным вынести нагрузки, не имеющим достаточно способностей и навыков, боится неудач, тревожен, нерешителен, имеет повышенную чувствительность к критике, быстро теряет силу духа. Все вышперечисленное отрицательно влияет на способность противостоять повышенному напряжению.

Индивид с завышенной самооценкой так же имеет низкую стрессоустойчивость, так как переоценивает свои возможности, способности и навыки, обладает низкой самокритичностью, имеет завышенный уровень притязаний, не желает признавать свои ошибки, считает себя всегда правым, имеет потребность командовать другими, может быть агрессивным в случае критики, что мешает эффективно справляться со стрессом – ставить реальные цели, принимать верные решения, продуктивно взаимодействовать с другими людьми и т.д.

Человек с адекватной высокой самооценкой обладает высокой стрессоустойчивостью, потому что уверен в своих силах, объективно оценивает свои возможности и способности, спокойно относится к неудачам и критике, что позволяет оставаться уравновешенным, правильно расставлять приоритеты, ставить перед собой обоснованные и осуществимые цели, быть настойчивым в их достижении или отступать, когда это необходимо, взвешенно принимать решения и брать на себя ответственность. Такой человек уверен в себе, предприимчив, легко адаптируется к сложным условиям, добивается успеха в различных сферах жизни – трудовой и творческой деятельности, общении, личной жизни и т.д.

Во второй главе – «Эмпирическое исследование самооценки и стрессоустойчивости у студентов разных специальностей» мы рассмотрели организацию и краткую характеристику методов исследования, а также произвели анализ и интерпретацию результатов исследования.

Для изучения взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости у студентов разных специальностей все испытуемые были разделены на 2

группы: в первую группу вошли студенты гуманитарных специальностей, обучающиеся в НИУ СГУ им. Н.Г. Чернышевского (50 чел.); вторую группу составили студенты технических специальностей, обучающиеся в СГТУ им. Ю.А. Гагарина (50 чел.).

В ходе эмпирического исследования были установлены значимые различия между самооценкой и стрессоустойчивостью у студентов гуманитарных и технических специальностей, а также выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между самооценкой и уровнем стрессоустойчивости в каждой представленной выборке.

Проведенное исследование выявило ряд закономерностей, которые побудили разработать ряд психологических рекомендаций для студентов обеих выборок. *Рекомендуется для повышения уровня самооценки:*

- Старайтесь спокойно воспринимать критику со стороны окружающих людей.
- Перестаньте сравнивать себя с другими людьми.
- Научитесь принимать комплименты и похвалу как заслуженные и спокойно говорить «спасибо».
- По мере возможности общайтесь с позитивными людьми, которые поддержат и положительно оценят вас, когда это необходимо.
- Старайтесь жить так, как вы этого действительно хотите, будьте верны себе.
- Сосредоточьтесь на своих достоинствах, а не недостатках.
- Найдите своё предназначение, цель в жизни, самореализуйтесь.
- Не сдавайтесь, если у вас что-то не получается.
- Ведите список ваших успехов и достижений, даже небольших, ваших достоинств и перечитывайте его почаще.
- Перестаньте критиковать себя, иначе ваша самооценка становится ещё ниже.
- Принимайте себя таким, какой вы есть, любите себя.
- Думайте о собственном комфорте, а не о том, что хорошо для других.

- Забудьте о прошлом - его невозможно изменить.

Рекомендуется для повышения уровня стрессоустойчивости:

- Ведите здоровый образ жизни – правильное питание, качественный сон, движение и свежий воздух.

- Найдите себе что-то, что будет отвлекать вас от стрессовой ситуации, когда это необходимо – хобби, любимые книги и фильмы, музыка и т.д.

- Общайтесь с людьми, которые поддержат вас в сложной ситуации.

- Научитесь осознавать и выражать свои эмоции, освобождаться от них цивилизованными способами.

- Помните, что часто стресс зависит не только от объективных внешних факторов, но и от субъективного восприятия ситуации человеком как стрессовой (в том числе интенсивно стрессовой или слабо стрессовой) или нет.

- Необходимо не столько вести борьбу со стрессом, сколько научиться управлять стрессовой ситуацией, извлекать из нее пользу и не воспринимать ее в негативном ключе.

В заключении эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В ходе проведённой работы была достигнута цель исследования: выявлена взаимосвязь между уровнем самооценки и уровнем стрессоустойчивости, а также выявлены значимые различия между уровнями самооценки и стрессоустойчивости у студентов технических и гуманитарных специальностей.

В результате теоретического анализа были сделаны следующие выводы о взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости.

Самооценка оказывает значимое воздействие на поведение индивида в стрессовых ситуациях. Индивид, имеющий низкую самооценку, чаще испытывает стресс, так как регулярно находится в состоянии тревоги и страха. Имея низкую уверенность в себе и зависимость от мнения окружающих, такой человек слишком чувствительно относится к словам и поступкам других

людей, относящихся и даже не относящихся к нему самому, что приводит к низкой устойчивости к стрессу.

Индивид, имеющий завышенную самооценку, переоценивает свои возможности, способности и навыки, обладает низкой самокритичностью, считает, что он лучше других людей, но при этом, если окружающие так не считают, если их мнение ближе к реальности, то это вызывает у него обиду и агрессию. Это приводит к внутриличностным и межличностным конфликтам и стрессовым ситуациям. В итоге такие индивиды имеют средний уровень стрессоустойчивости.

Индивид, имеющий адекватную самооценку, объективно оценивает свои возможности и способности, спокойно относится к неудачам и критике, уверен в своих силах, что позволяет оставаться уравновешенным, правильно расставлять приоритеты, ставить перед собой обоснованные и осуществимые цели. Такие индивиды обладают высоким уровнем устойчивости к стрессу.

В результате проведенного эмпирического исследования были получены данные, которые показали, что существуют значимые различия в показателях самооценки, а так же в показателях стрессоустойчивости между студентами гуманитарных и технических специальностей. Полученные нами данные так же показали, что присутствует значимая прямая взаимосвязь между уровнем самооценки и уровнем стрессоустойчивости.

Полученные данные в целом подтверждают выдвинутое предположение о наличии взаимосвязи между самооценкой и стрессоустойчивостью у студентов технических и гуманитарных специальностей, а так же о наличии значимых различий в показателях самооценки и в показателях стрессоустойчивости между студентами гуманитарных и технических специальностей.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что уровень стрессоустойчивости и самооценки личности взаимосвязаны. Высокий уровень устойчивости к стрессу коррелирует с высокой самооценкой, и наоборот. То есть при повышении одного из показателей соответственно повышается и другой. Высокая самооценка подразумевает высокую устойчивость к стрессу,

что положительно влияет на благоприятное разрешение сложных ситуаций, минимизацию отрицательных последствий стресса, помогает добиваться целей, повышает успешность в разных сферах и самореализованность личности, помогает самореализоваться и улучшить показатели своего психического и физического здоровья.