

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ХАРАКТЕРИСТИКИ Я-КОНЦЕПЦИИ В СВЯЗИ С  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

Студентки 4 курса 441 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

КОЖУХАРЬ ЕКАТЕРИНЫ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель,  
канд. психол. наук, доцент  
должность, уч. степень, уч. звание



---

Н.М. Голубева  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой  
доктор психол.наук, профессор

---

Р.М.Шамионов

Саратов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

В современной психологии особое внимание специалистов привлекает изучение психологических особенностей лиц юношеского возраста, поскольку этот период является весьма сложным и ответственным в жизни каждого человека. Это обусловлено тем, что юношеский возраст является переходным от подросткового к взрослости и, соответственно, сопровождается заметной перестройкой, как в соматическом, так и в психологическом плане. Кроме того, в юношеском возрасте существенно усложняется жизнедеятельность: расширяется диапазон социальных интересов и ролей, происходит профессиональное самоопределение, изменяются взаимоотношения с членами семьи, ближайшим окружением, противоположным полом, возрастает самостоятельность и ответственность. Соответственно, особое значение в этом возрастном периоде приобретает такая характеристика личности как жизнестойкость [2]. Жизнестойкость относится к категориям психологии личности, расширяющим разъяснительный потенциал феноменологии становления, адаптации личности, совладающего поведения. По данным ряда авторов, жизнестойкость можно считать ведущей личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на физическое и психологическое здоровье [3].

Проблемы, связанные с адаптацией, жизнестойкостью особенно актуальны для людей молодого возраста, чьи адаптационные ресурсы традиционно считаются недостаточно развитыми. Соответственно, вопрос личностных ресурсов психологической адаптации и жизнестойкости привлекал пристальное внимание как зарубежных, так и отечественных исследователей на протяжении последних нескольких десятилетий. Однако, ввиду сложного характера феномена жизнестойкости многие концептуальные вопросы остаются до сегодняшнего дня нерешенными. При этом особое место среди них занимает проблема формирования жизнестойкости личности и ее психологических ресурсов [5].

Одним из центральных образований личности, выступающим важным регулятором поведения и деятельности человека, выступает Я-концепция [1]. В возрастной период от 17 до 24 лет, т.е. в период, который традиционно обозначается как студенчество, происходит активное развитие Я-концепции, в результате чего она претерпевает значительные трансформации, становясь более устойчивой и при этом дифференцированной. При этом развитие самосознания определяет формирование таких качеств, которые оказывают влияние на перестройку системы отношений личности студента и его поведение, иными словами, на его жизнестойкость [4]. Однако, в доступной литературе мы не обнаружили исследований, посвященных изучению характеристики Я-концепции в связи с жизнестойкостью у студентов. Это и послужило обоснованием к проведению данного исследования.

Цель исследования – изучить характеристики Я-концепции в связи с жизнестойкостью у студентов.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ и уточнить содержание понятий «Я-концепция» и «жизнестойкость», выявить ключевые факторы, рассмотреть их структуру.
2. Оценить особенности Я-концепции и жизнестойкости студентов.
3. Изучить особенности характеристики Я-концепции в связи с жизнестойкостью у студентов.

Объект исследования - Я-концепция и жизнестойкость.

Предмет исследования – характеристик Я-концепции в связи с жизнестойкостью у студентов.

Гипотеза исследования – – предположим, что показатели жизнестойкости у студентов связаны с особенностями когнитивной, эмоциональной, оценочно-волевой составляющей Я-концепции, а именно с вовлеченностью, контролем и принятием риска.

Практическая значимость исследования. Результаты данного исследования могут быть использованы в построении развивающих

программ, а также в психологическом консультировании лиц студенческого возраста.

Структура работы: введение; глава 1- теоретическая, состоящая из трёх подразделов; глава 2- эмпирическое исследование; заключение; список использованной литературы; приложения. В первой главе рассматриваются теоретические подходы к изучению проблемы исследования характеристик Я-концепции в связи с жизнестойкостью у студентов. Вторая глава посвящена анализу результатов эмпирического исследования характеристик Я-концепция в связи с жизнестойкостью у студентов. Заключение содержит обобщения и выводы по результатам исследования. Список литературы включает 57 источников. В приложениях представлены тексты методик.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Первая глава «ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ИЗУЧЕНИЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ Я-КОНЦЕПЦИИ В СВЯЗИ С ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬЮ СТУДЕНТОВ»** позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

*1. «Я-концепция» в работах зарубежных и отечественных психологов.* Категория «Я-концепция» исследовалась как в отечественной, так и в зарубежной литературе.

В психологическом словаре под редакцией В.П.Зинченко и Б.Г. Мещеряковой предоставляется последующее определение:

«Я-концепция - сравнительно устойчивая, переживаемая как особенная система взглядов индивида о самом себе, на базе которой он создает связь другими людьми и относится к себе. Единый, хотя и не лишенный внутренних противоречий облик собственного Я, представляющий как установка по отношению к самому себе [14].

Основателем изучения «Я-концепции» положено считать У. Джемса, который в собственной модели распределил личность на два элемента: «Я» - познаваемое (эмпирическое) и «Я» - познающее (чистое), выделяя, что

подобное разделение условно и изолировать одну сторону с другой допустимо только в исключительно теоретических построениях. В структуре познаваемой доли нашего «Я» он выделяет физическую, социальную и духовную личность с элементами каждой из которой мы себя отождествляем.

Иной подход к исследованию «Я» предоставляется в эпигенетической концепции Э. Эриксона, который анализирует «Я-концепцию» через призму эго-идентичности. Согласно его суждению, характер эго-идентичность объединен с отличительными чертами расположенной вокруг индивида развитого общества и его способностями. Эго-идентичность - это имеет большое значение, так как во многом раскрывает поступок человека, его состояние и жизнь в целом.

*2. Структура Я-концепции и ее формирование.* Разглядывая структуру Я-концепции, Р. Бернс отмечает, что образ Я и оценка поддаются исключительно относительному мировоззренческому различению, потому что в психологическом проекте они неразрывно взаимосвязаны. Характер и критика своего Я предрасполагают индивида к обусловленному поведению; поэтому всеобщую Я-концепцию возможно анализировать как комплекс конструкций личности, указанных для себя самого.

Создатель акцентирует последующие ключевые ракурсы или модальности самоустановок:

- Реалистичное Я - установки, объединенные с тем, как индивид принимает свои жизненные способности, значимости, свое важное положение, другими словами с его понятиями о том, какой он на самом деле;
- Зеркальное (социальное) Я - установки, объединенные с понятиями личности про то, собственно говоря наблюдают другие;
- Идеальное Я - установки, объединенные с понятиями индивида, каким он желал быть.

В.В. Столин подмечает, что анализ окончательных провиантов самосознания, какие высказываются в построении изображений о самом себе, Я -образе, или Я-концепции исполняется либо как выискивание вариантов и систематизаций ролей «Я», либо будто розыск «измерений» (содержательных характеристик) данного образа. Преимущественно знаменитым различием типов «Я» представляется разделение «Я-реального» и «Я-идеального», какое есть уже в трудах У. Джемса, З. Фрейда, К. Левина, К. Роджерса и многих других. Да общеизвестно порекомендованное У. Джемсом распознавание «материального Я» и «социального Я». Больше малая спецификация манеров поставлена Розенбергом: «настоящее Я», «динамическое Я», «фактическое Я», «вероятное Я», «идеализированное Я» [27].

3. *Жизнестойкость личности как психологический феномен.* Автор концепции жизнестойкости, характеризует эту концепцию как черту, определяющую степень эффективности преодоления трудностей человека. Обращая внимание на тот факт, что личностные черты опосредуют влияние ситуации, Кобейса утверждает, что диспозиция может влиять на процессы совладения и преодоления трудностей и может быть средством, с помощью которого человек оказывает шокирующее влияние на стрессовые события. [52]. Жизнестойкость связана с теорией личности, которая разработана С.Мадди. Он определяет свою личностную концепцию как вариант модели координации, согласованности вариант активации. Структурная устойчивость С.Мадди включает в себя два аспекта - психологическую и деятельную. Деятельностная сторона предполагает наличие таких действий, которые давали бы нам обратную связь о том, кем мы являемся и что происходит.

Жизнестойкость меняет характер человеческих отношений в сторону открытости. Интерес людей к миру растет, потому что они знают, что могут получить поддержку от людей вокруг них.

Также употребляется понятие «устойчивость» («stability»), который описывает человека, характеризуемого надежным и последовательным поведением. Стабильность - это черта, которая характеризуется определенной эмоциональной неизменностью. Под устойчивостью понимается черта, которая характеризуется определенной эмоциональной неизменчивостью [36]. Следует отметить, что разработанная российскими психологами концепция устойчивости и ее место в структуре личности не совпадают с взглядами С.Мадди на эту проблему. Жизнеспособность Л. А. Александрова считается степенью «жизнеспособности», Д.А. Леонтьев - как «способность преодолевать себя», С. А. Богомаз определяет ее как «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности».

**Во второй главе – «Эмпирическое исследования характеристик Я-концепции в связи с жизнестойкостью у студентов»** мы рассмотрели организацию и краткую характеристику методов исследования, а также произвели анализ и интерпретацию результатов исследования.

С целью изучения характеристик Я-концепция в связи с жизнестойкостью у студентов было организовано эмпирическое исследование на базе СГУ Им.Чернышевского. Исследование проводилось в период с 10.10.2019 по 24.11.2019 . В исследовании приняли участие 100 студентов, в том числе 95 девушек и 5 юношей, обучающихся по различным направлениям: психология образования, дошкольное образования специальная психология, социальная педагогика, возрастом от 17 до 22 лет.

Из полученных нами выше результатов исследования, мы выявили, что у некоторых студентов занижена самооценка. Для них мы предлагаем следующие рекомендации:

Избегайте самокритики. Постарайтесь меньше критиковать себя. Не имеет значение, даже как вы себя ругаете: в мыслях или вслух. Каждый раз, когда вы критикуете себя, то наносите сильный удар по вашей самооценке, к сожалению не в свою пользу. Не стоит винить себя за каждый неверный шаг. Обдумайте свою ошибку и сделайте для себя какие-либо выводы, чтобы в

следующий раз подобного не произошло. Не сравнивайте себя с другими. Сравнение себя с другими людьми тоже не всегда хорошо. Иногда это вдохновляет других людей стать лучше, а иногда наоборот. Наилучшим решением в этом будет сравнение своих результатов и достижений. Благодаря этому вы будете видеть как вы меняетесь, что следует изменить в себе, чтобы стать лучше. Это так же отличная мотивация: стараться быть лучше, чем был раньше. В этом вам может помочь личный список ваших достижений. Заведите отдельную тетрадь или блокнот и записывайте туда всё, чего вы достигли.

Для студентов:

1. Разработайте систему приоритетов в своей работе, выстройте определенную последовательность в повседневных делах.
2. Научитесь говорить «нет», когда вы достигнете предела, после которого вы больше не сможете работать.
3. Установите особенно эффективные и надежные отношения с вашими родственниками, друзьями и преподавателями.
4. Не соглашайтесь ни с кем, кто начинает выдвигать противоречивые требования, которые вам не нравятся.
5. Сообщите своему преподавателю, когда вы чувствуете, что ожидания или стандарты оценки вашего задания не ясны, что облегчит вашу задачу в будущем при ее выполнении.
6. Найдите день или время, чтобы отдохнуть от работы. Другие факторы, связанные с уменьшением вероятности возникновения стресса, включают в себя поддержание правильного питания, поддержание физической формы с помощью упражнений, а так же достижение общего баланса в жизни.



Рекомендации по подготовке заранее к стрессовым событиям или жизненным ситуациям с целью смягчения их негативных последствий воздействие на организм:

1. Соберите достаточно информации о том, какие могут возникнуть стрессовые ситуации.
2. Если вы хотите подумать о способах предотвращения конкретных опасностей для своего психического здоровья, попробуйте найти способы их смягчения и преодоления.
3. Не делайте поспешных выводов в ожидании стрессового события, потому что все еще может измениться и все может полностью отличаться от того, что вы себе представляете.
4. Поймите, что большинство стрессовых ситуаций может быть разрешено одним человеком, не прибегая к помощи других людей.

В соответствии с концепцией Дж. Селье, машинальная отдача на тревогу заключается в 3-х поочередных фаз: импульса, стресса, привыкания. По этой причине, в случае если кто-то стремится сконцентрировать свои старания для поддержания самочувствия, он обязан осознанно отвечать на напряженный всплеск расслаблением. С данной разновидностью активной защиты индивид способен вторгаться в побуждение импульса стресса, сдерживать или же снижать напряжение, а также, подобным способом, предупреждать психосоматические расстройства в организме. Дыхание способно быть затруднено и затруднено в период физической перегрузки или в напряженной ситуации. Личность владеет возможностью осознанно осуществлять контроль дыхание, применять его с целью успокоения, снятия напряжения - словно мышечного, таким образом, и психического, по этой причине саморегуляция дыхания способно являться действенным методом управления стрессом наравне с расслаблением, а также сосредоточением. Способ самоанализа индивидуального стресса путем ведения «дневника

стресса» может помочь обнаружить и разъяснить отдачу вашего организма на напряженные ситуации. Данный способ потребует пометки в дневнике на некоторое количество недель, когда и при каких условиях были обнаружены признаки стресса. Исследование записей дневника сможет помочь вам за короткий срок и просто установить, какие действия либо жизненные условия оказывать содействие стрессу. Напряжение способно быть обусловлено постоянными циклическими ситуациями, изображенными в дневнике. Способы первой помощи при резком стрессе. Неожиданно, в напряженной ситуации, с целью начинающих, вы обязаны собрать целую свою волю в кулаки а также обязать вам прерваться, для того чтобы быстро затормозить формирование острого стресса.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Теоретическая часть нашего исследования включает в себя анализа научной литературы, посвященной я-концепции и жизнестойкости, которой показал что актуальность проблемы изучения Я-концепции не вызывает сомнений у психологов и других специалистов. Например, И. С. Кон психологические движения и механизмы самосознания, содействующие развитию, поддержанию и изменению изображения личности о себе, определил понятием «рефлексивное Я». Создатель приводит модификацию рефлексивного Я, порекомендованную Розенбергом [25]. элементы рефлексивного Я, производящие его детали, частицы, презентуют собой существительные (дают ответ на вопрос «Кто Я? ») и прилагательные (отзываются на вопрос «Какой Я? »). состав данных частей основывается по соответствующим аспектам:

- В соответствии с уровнем отчетливости осознания, представленности такого либо другого с них (частей) внутри сознания;
- В соответствии с уровнем их значимости, индивидуальной важности;

•В соответствии с уровнем очередности, закономерной согласованности сторонника с другом, от чего находится в зависимости так же и порядок, согласованности типа Я в целостном [30].

Однако условия жизни в современном обществе можно с уверенностью назвать экстремальными, способствующими развитию стресса. Это зависит от огромного количества различных факторов, к которым относятся социально-экономические преобразования, состояние окружающей среды, увеличивающееся информационное влияние, которому подвергается все общество. Данные условия сильно сказываются на состоянии здоровья людей, а также их эмоциональном благополучии. Полученные результаты подтверждают роль позитивной самооценки как фактора, способствующего сохранению и поддержанию общего психологического благополучия и здоровья студентов. Так как Я-концепция в значительной степени подвержена изменениям и поддается формированию, один из путей повышения эффективности общения и здоровья студентов может состоять в работе с ее различными аспектами, начиная с подготовки будущих специалистов в вузе. [57].

В результате психологических исследований характеристик Я-концепции в связи с жизнестойкостью у студентов, нами было выдвинуто предположение о том, что показатели жизнестойкости у студентов связаны с особенностями когнитивной, эмоциональной, оценочно-волевой составляющей Я-концепции, а именно с вовлеченностью, контролем и принятием риска.

Для проверки данного предположения мы исследовали концепцию понятия «жизнестойкость» как фактора психологического благополучия с помощью методики личностного дифференциала (ЛД); теста жизнестойкости (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева); методики исследования самоотношения (МИС) (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев); теста самоактуализации личности (САТ).

По результатам эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

1. Исходя из анализа разных источников, можно с точностью сказать, что Я-концепция связана с жизнестойкостью, т.к. является той особенностью личности, которая при определенных условиях может определять поведение человека.
2. Корреляционный анализ не выявил у респондентов связей между жизнестойкостью, личностным дифференциалом ,самоактуализации личности и закрытостью, отраженным самоотношением .
3. Жизнестойкость действительно связана с я-концепцией ,например в сложных ситуациях респонденты склонны полагаться на собственные силы и осознают себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворены собой.
4. Так же для получения более статистически достоверных результатов требуется выборка объемом выше, чем у выборки в нашем исследовании.

В результате теоретического и эмпирического исследования по проблеме изучения характеристик я-концепции в связи с жизнестойкостью студентов можно сделать следующий вывод о том , что показатели жизнестойкости у студентов связаны с особенностями когнитивной, эмоциональной, оценочно-волевой составляющей Я-концепции, а именно с вовлеченностью, контролем и принятием риска, однако в дальнейшем данное предположение требует более тщательного и детального изучения.

Таким образом, цель нашего исследования была достигнута, нами были изучены характеристики Я-концепции в связи с жизнестойкостью у студентов, задачи выполнены. По результатам исследования гипотеза частично подтвердилась.