

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Особенности самооценки и стрессоустойчивости  
старшекласников гуманитарного и физико-математического  
профилей**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 442 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Эдиевой Миланы Ольхузуровны**

Научный руководитель:

к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись

дата

Т. В. Хуторянская

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

подпись

дата

Р. М. Шамионов

Саратов 2023

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования. 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 старшеклассника 16-18 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 старшеклассника, 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 поможет глубже разобраться в этой проблеме и разработать более подходящие способы средства профилактики стресса и педагогического воздействия на старшеклассника для формирования качеств, повышающих психологическое благополучие личности. И в качестве проблемы нашего исследования мы рассматриваем особенности самооценки и стрессоустойчивости старшеклассника.

Объект исследования: личностная сфера старшеклассников.

Предмет исследования: особенности самооценки и стрессоустойчивости у старшеклассников гуманитарного и физико-математического профилей.

Цель исследования: выявить особенности самооценки и стрессоустойчивости у старшеклассников гуманитарного и физико-математического профилей.

Гипотеза исследования: предполагается, что существуют значимые различия между самооценкой и стрессоустойчивостью старшеклассников гуманитарного и старшеклассников физико-математического профилей.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и социальную литературу по теме исследования.

2. Определить особенности самооценки и уровень стрессоустойчивости у старшеклассников гуманитарного и физико-математического профилей.

3. Установить значимость различий между самооценкой и стрессоустойчивостью старшеклассников гуманитарного и старшеклассников физико-математического профилей.

4. Разработать рекомендации по повышению уровня самооценки и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Методы исследования:

Теоретические:

Анализ научной литературы по проблеме исследования.

Эмпирические:

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

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

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

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

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

В качестве методов математической статистики использовался t-критерий Стьюдента для несвязных выборок.

Практическая значимость исследования. Практическая значимость исследования состоит в возможности использования его результатов в ходе практической работы со старшеклассниками по повышению их уровня самооценки и стрессоустойчивости.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа общим объемом 78 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 49 работ и приложения.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

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

### *1. Сущность понятия «самооценка» в психологических исследованиях.*

Проблемы самооценки и ее формирования рассматриваются в множестве работ как российских, так и иностранных авторов. Многие зарубежные исследователи (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм и др.) считают, что самооценка – это инструмент, помогающий координировать требования к себе с требованиями среды, которая считается неблагоприятной для индивида. Самооценка связывается с аффективно-потребностной сферой личности и является ее функцией.

Многие ученые видят самооценку исключительно как элемент отношения к себе с точки зрения эмоций и ценностей. У. Джеймс, к примеру, считает, что самооценка – это когда человек доволен или недоволен самим собой, а Р. Уайли пишет, что разница между оценкой человека окружением и своей собственной находится в основе эмоционально-ценностного отношения. Он считал, что самооценка у многих упрощенная, хотя на самом деле она гораздо более сложный феномен.

Необходимость и понимание самооценки в своих работах выражает В.А. Сысенко. Он говорит, что человек по своей натуре очень противоречив, потому как в удивительной форме в нем присутствуют одновременно положительные и

отрицательные качества, такие как щедрость и жадность, мораль и аморальность, честь и бесчестие и так далее.

Самооценка – это оценка самого себя, своих возможностей, способностей, своего места в обществе; она подразумевает наличие определенного, выбранного человеком эталона, 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.

Окончательное определение самооценки в психологической науке было сформулировано в течение времени. Исследователи длительно изучали, углубляли и расширяли этот термин.

Многие зарубежные ученые рассматривают самооценку в конструкции «Я – концепции», которая понимается как потребность в поддержании и сохранении чувства собственного достоинства, которое человек дает самому себе.

Российские исследователи часто отдают главную роль в структуре самооценки деятельности индивида. С другой стороны, самооценка – важнейшее условие превращения индивида в личность, благодаря которому у индивида появляется стремление согласовывать свое поведение со своими притязаниями и ожиданиями референтной группы.

## *2. Понятие и модели стрессоустойчивости.*

Стрессоустойчивость – это то, как индивид сопротивляется воздействию стресса. Она зависит от психологических характеристик личности. Высокая стрессоустойчивость помогает переносить стрессовые факторы, как психологические, так и физические, без сильного вреда для здоровья и эмоционального состояния.

Многие ученые связывают стрессоустойчивость с эмоциональной стабильностью или психической выносливостью (П.Б. Зильберман; Я.Рейковский; В.Л. Марищук; В.Г. Норакидзе; К.К. Платонов; А.Г. Маклаков), со сверхситуативной активностью (В. А. Петровский), с выносливостью, с творческим поведением, не связанным с биологическими факторами и выносливостью (Ф.Е. Василюк, К. Роджерс, А. Маслоу, В. И. Кабрин).

Некоторые исследователи понимают стрессоустойчивость как устойчивость эмоциональную. При этом, например, П.Б. Зильберман не называет ее устойчивостью эмоциональных переживаний, а дает такое понятие – взаимосвязь когнитивных, эмоциональных и мотивационных элементов психики, которые создают условия для успешной деятельности при повышенных физических и психических перегрузках.

Л.М. Аболин под термином «эмоциональная устойчивость» понимает качество, состоящее из слаженно взаимодействующих компонентов, помогающих успешной деятельности человека в ситуациях, сопровождающихся высоким умственным, эмоциональным и физическим напряжением.

О.А. Сиротин дает такое понятие эмоциональной устойчивости – умение индивида выполнять необходимые действия и достигать поставленных целей в условиях эмоционального напряжения без негативных последствий для физического и психического здоровья, психологического состояния и способности к дальнейшей успешной деятельности.

Таким образом, мы видим, что многие ученые считают эмоциональную устойчивость умением индивида достигать успеха при деятельности в условиях напряжения.

### *3. Взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости у старшеклассников*

Самооценка воздействует на становление личности, поведение человека и его продуктивность. Она также оказывает воздействие на появление и развитие определенных реакций и действий индивида в стрессовых ситуациях, на его сопротивляемость физическому и психическому напряжению.

Стресс появляется в качестве ответной реакции психики человека на специфические черты взаимоотношений и взаимодействия индивида и окружающей среды. Это не столько воздействие внешних обстоятельств, сколько результат процессов познания и апперцепции. Мы думаем, что самооценка играет существенную роль в формировании стрессоустойчивости, влияя на понимание и оценку обстоятельств стрессового воздействия, своих сил, способностей и навыков, выбор дальнейших действий. Так как самооценка

может быть неадекватной (завышенной или заниженной), то, соответственно, она снижает стрессоустойчивость.

#### *4. Психологическая характеристика старшеклассников*

Типичными особенностями юношеского возраста являются:

- Этический максимализм;
- Внутренняя свобода;
- Эстетический и этический идеализм;
- Художественный, творческий характер восприятия действительности;
- Бескорыстие в увлечениях;
- Стремление познать и переделать реальность;
- Благородство и доверчивость.

Это время формирования эстетических критериев отношения к окружающему миру, определения мировоззренческой позиции на основе выбора значимых ценностей. Восприятие характеризуется наличием этического барьера, отражающего все воздействия, не соответствующие этическим нормам.

Основные приоритеты у старшеклассников в следующей иерархической последовательности:

- 1) семья, любовь, дружба;
- 2) Бог;
- 3) материальные блага;
- 4) книги (Толкиен, Гарри Поттер, Толстой, Тургенев (по школьной программе));
- 5) музыка (поп, рок, альтернативная, рэп, классика);
- 6) кино, компьютерные игры, Интернет, искусство, спорт.

Одним из главных видов деятельности старшеклассника является изучение нового, они более осознанно относятся к учению. У старшеклассника наблюдается осмысленная самооценка, саморегуляция, самокоррекция и самокритичность, укрепленная выдержка и воля, углубленное самопознание и мировоззрение.

**Во второй главе – «Эмпирическое исследование самооценки и стрессоустойчивости у старшеклассников гуманитарного и физико-математического профилей»** мы рассмотрели организацию и краткую характеристику методов исследования, а также произвели анализ и интерпретацию результатов исследования.

Для изучения особенностей самооценки и стрессоустойчивости у старшеклассников гуманитарного и физико-математического профилей все испытуемые были разделены на 2 группы: 1 группа – учащиеся 10-11 классов гуманитарного профиля (n=50) и 2 группа – учащиеся 10-11 классов физико-математического профиля (n=50). База исследования - МБОУ гимназии №5 г. Урус-Мартан.

Был изучен и проанализирован теоретический психолого-педагогический и социальный литературный материал по теме исследования. Были проанализированы понятия «самооценка», «стресс», «стрессоустойчивость» и основные модели стрессоустойчивости, рассмотрена взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости, дана психологическая характеристика старшеклассников.

В ходе проведения эмпирического исследования были выявлены особенности самооценки и стрессоустойчивости у старшеклассников гуманитарного и физико-математического профилей и установлена значимость различий между самооценкой и стрессоустойчивостью старшеклассников гуманитарного и старшеклассников физико-математического профилей.

Результаты проведенного исследования привели к разработке практических рекомендаций для старшеклассников по повышению уровня самооценки и стрессоустойчивости.

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

В данной выпускной квалификационной работе обозначены особенности

самооценки и стрессоустойчивости старшеклассников гуманитарного и физико-математического профиля, проанализированы этапы развития знаний о данных феноменах, основные модели и концепции. В процессе анализа теоретических аспектов самооценки и стрессоустойчивости в юношеском возрасте изучены понятия «самооценка», «стресс» и «стрессоустойчивость», проанализированы основные модели стрессоустойчивости, рассмотрена взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости, дана психологическая характеристика старшеклассников.

Выявлены различия в особенностях самооценки и стрессоустойчивости старшеклассников гуманитарного и физико-математического профиля. Разработаны рекомендации, приемы и методы, способствующие повышению уровня самооценки и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач мы использовали методы тестирования, методы описательной статистики и методы математической обработки данных.

В ходе проведения исследования были определены особенности самооценки и стрессоустойчивости старшеклассников гуманитарного и физико-математического профиля, обнаружены значимые различия между двумя выборками по показателям самооценки и стрессоустойчивости.

Установлено, что уровень самооценки и стрессоустойчивости может различаться от склада ума (гуманитарный или физико-математический). В контексте нашего исследования было выявлено, что старшеклассники гуманитарного профиля более подвержены рефлексии и сомнениям, для успешной учебы они должны обладать развитой эмпатией, а старшеклассники физико-математического профиля имеют дело с готовыми алгоритмами в учебе, поэтому им проще принять решение при возникновении какой-либо проблемы, и в связи с этим они ведут себя более уверенно, в том числе в стрессовых ситуациях.

Таким образом, по результатам проведенного анализа эмпирического исследования, можно сделать вывод, что существуют значимые различия между самооценкой и стрессоустойчивостью старшеклассников гуманитарного и

старшекласников физико-математического профилей. Следовательно, проведенное нами исследование позволяет утверждать, что задачи, которые мы ставили, были достигнуты, а выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

В качестве дальнейших научных изысканий видим перспективным направлением разработку и апробирование программ, нацеленных на повышение уровня самооценки и стрессоустойчивости.

Полученные результаты обусловили разработку рекомендаций по повышению уровня самооценки и стрессоустойчивости у старшекласников.