

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 жизнестойкости и самооценки у
студентов-психологов**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Беляковой Татьяны Александровны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

подпись

дата

М.А. Кленова

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор

подпись

дата

Р.М. Шамионов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Изучение взаимосвязи жизнестойкости и самооценки является важной темой, которая привлекает внимание многих исследователей. Жизнестойкость – это способность человека преодолевать трудности и испытания, сохраняя при этом свою целостность и оптимизм. Самооценка же определяет уверенность человека в себе, его умение оценивать свои собственные качества и достижения.

Многие исследования показывают, что у людей с высокой самооценкой чаще наблюдается высокий уровень жизнестойкости. Это объясняется тем, что уверенность в себе и своих способностях помогает человеку проявить настойчивость и выдержку в сложных ситуациях. Кроме того, люди с высокой самооценкой часто более эффективно справляются со стрессом и депрессией, что позитивно сказывается на их жизнестойкости.

В то же время, взаимосвязь между жизнестойкостью и самооценкой может быть двусторонней. То есть, повышение уровня жизнестойкости может способствовать улучшению самооценки и наоборот. Поэтому развитие обеих этих характеристик является важным аспектом личностного роста и саморазвития.

Изучение взаимосвязи жизнестойкости и самооценки имеет большое практическое значение для психологов, педагогов, тренеров и других специалистов, работающих с людьми. Понимание этой взаимосвязи помогает эффективнее помогать людям в их развитии и самоусовершенствовании.

Многие ученые, включая В. Флориана, М. Микулинчера, О. Таубмана, Ла Герка, Л. А. Александрову, Р. Мэя, Б. Г. Ананьева, С. Мадди, Е. А. Евтушенко, С. Л. Рубинштейна и других, изучали проблему жизнестойкости. Тем не менее, исследования этого явления продолжают, поскольку оно имеет важное значение в различных сферах человеческой жизни и тесно связано с психическим и физическим здоровьем.

Объект исследования: жизнестойкость личности.

Предмет исследования: взаимосвязь жизнестойкости и самооценки у

студентов-психологов.

Цель исследования: изучить взаимосвязь жизнестойкости и самооценки у студентов-психологов.

Задачи исследования:

1. Изучить понятия жизнестойкости и самооценки в психологии.
2. Рассмотреть теоретические модели взаимосвязи жизнестойкости и самооценки.
3. Провести эмпирическое исследование, проанализировать его результаты.
4. Подготовить комплекс рекомендаций по результатам исследования.

Гипотезы исследования:

1. Существуют статистически значимые различия в жизнестойкости и уровне притязаний студентов-психологов в зависимости от курса обучения.
2. Существует взаимосвязь между самооценкой и жизнестойкостью как среди студентов первого, так и третьего курсов.

Методологическая основа исследования: Методологическая основа исследования жизнестойкости включает в себя выбор методов исследования, подходов к исследованию и теоретические предпосылки, которые способствуют раскрытию этого понятия и выявлению его особенностей.

Исследование самооценки является важным направлением психологии, которое изучает способность человека оценивать свои собственные качества, способности и достоинства. Для проведения исследований самооценки необходима методологическая основа, которая включает в себя следующие аспекты:

1. Определение понятия самооценки.
2. Выбор методов измерения самооценки.
3. Разработка стандартизированных шкал самооценки.
4. Учет контекстуальных факторов.

Научная новизна исследования: Научная новизна исследования жизнестойкости и самооценки заключается в том, что оно представляет собой комплексный подход к изучению психологических и социальных аспектов личностного развития. В рамках исследования рассматривается не только уровень стойкости и выносливости индивида в условиях трудностей и стресса, но и его способность к самооценке и саморазвитию.

Основными результатами исследования являются разработка практических рекомендаций по повышению жизнестойкости и самооценки у людей, а также выявление новых направлений для дальнейших исследований в данной области. Таким образом, научная новизна исследования заключается в его важности для понимания и улучшения психологического благополучия студентов.

Методы исследования:

Теоретические: Анализ научных источников согласно теме ВКР.

Практические:

1. Методика Будасси - образ-Я (Я-реальное, Я-идеальное).
2. Шкала самоутверждения Розенберг.
3. Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.
4. Тест жизнестойкости Мадди

Статистические:

Сравнительный анализ по t-критерию Стьюдента

Проверка выборки на нормальность по критерию Пирсона

Корреляционный анализ Пирсона

База и выборка исследования: ФГБОУ ВО «СГУ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО», факультет ППиСО. Респонденты в количестве 60 человек, возрасте от 20 – 23 лет (30 студентов 1 курса и 30 студентов 3 курса).

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

Основное содержание работы. В первой главе «Теоретические аспекты изучения взаимосвязи жизнестойкости и самооценки у студентов-психологов» было рассмотрено понятие жизнестойкости и ее компоненты, понятие самооценки и ее роль в жизнестойкости, а также модели взаимосвязи самооценки и жизнестойкости.

Во второй главе работы представлено эмпирическое исследование проблемы. Оно включало в себя 3 этапа:

1. Подготовительный: анализ теоретических источников по проблеме исследования, подбор методик согласно цели исследования.
2. Эмпирический: диагностика самооценки и жизнестойкости студентов посредством подобранного пакета диагностических методик.
3. Аналитико-обобщающий: обработка, анализ и описание результатов исследования.

В качестве респондентов были взяты студенты-психологи 1 и 3 курсов.

С целью выявления уровня самооценки студентов была проведена диагностика по методике Будасси. Результаты представлены в таблице 1 и наглядно на рисунках 1,2.

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня самооценки студентов по методике Будасси

Уровень	Количество студентов		Значение Т-критерий Стьюдента
	Студенты 3 курса	Студенты 1 курса	
Завышенный	4	2	1,5
Адекватный	18	16	
Заниженный	8	12	

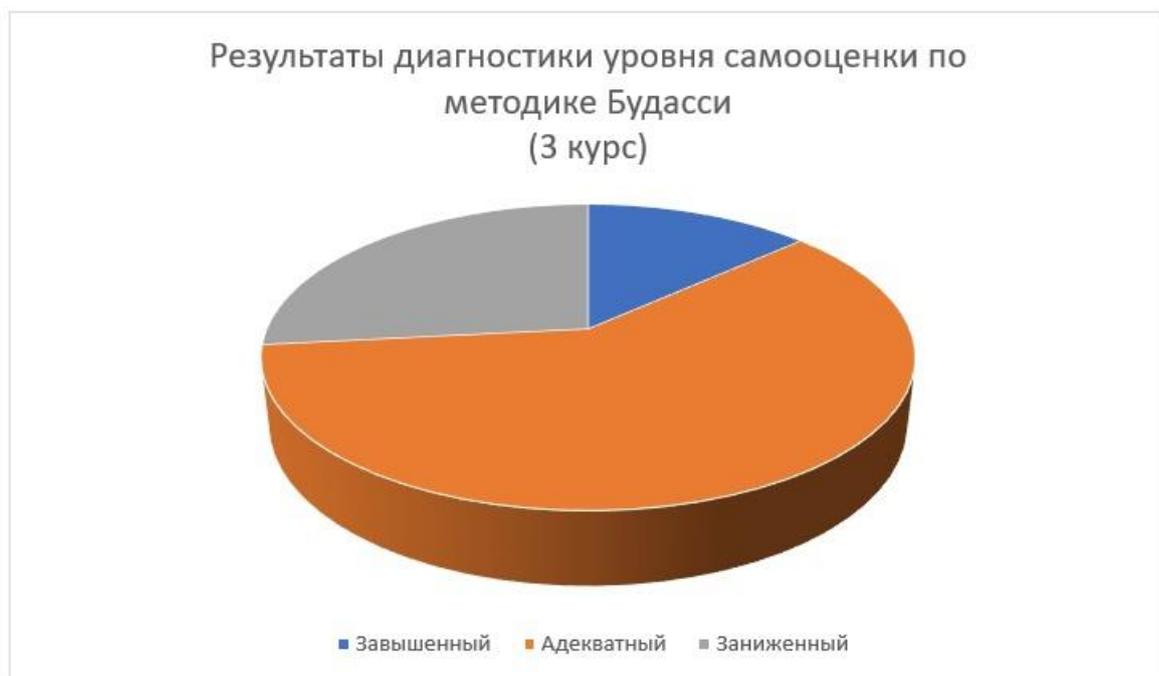


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике Будасси (3 курс)

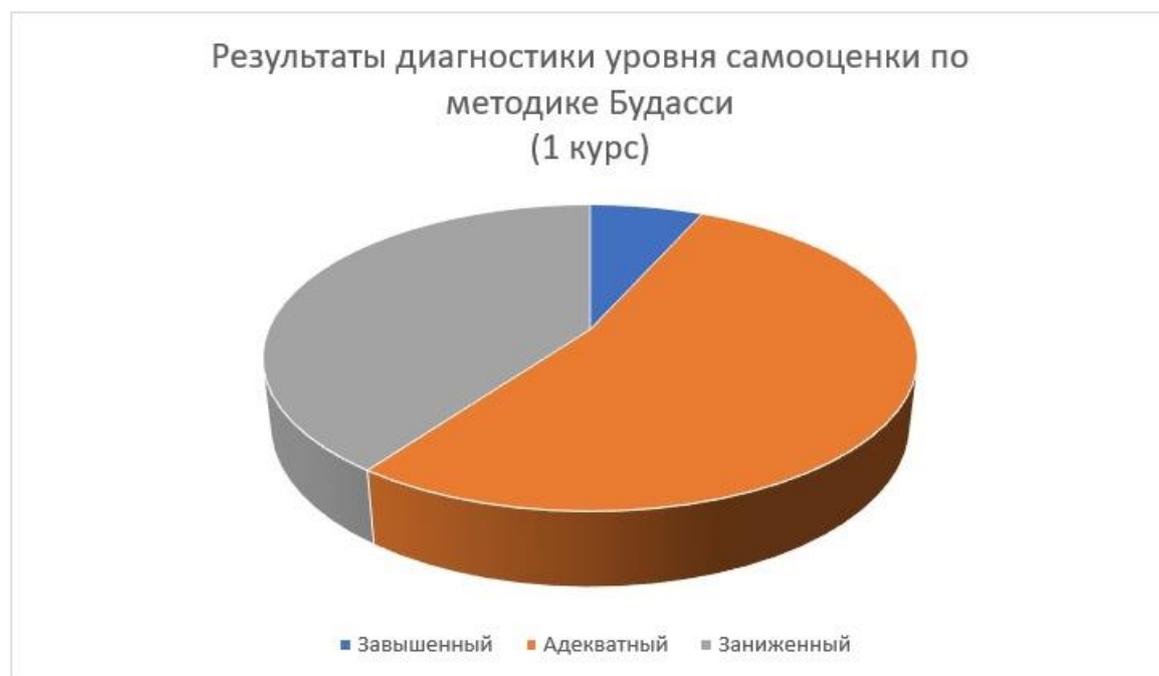


Рисунок 2 – Результаты диагностики уровня самооценки по методике Будасси (1 курс)

Исходя из результатов анализа выявлено, что большинство, а именно 18 и 16 респондентов обеих групп обладают адекватным уровнем

самооценки.

Адекватная самооценка представляет собой объективную оценку студентами своих способностей, качеств и действий. Она помогает студентам критически анализировать себя, правильно оценивать свои возможности и сопоставлять их с поставленными целями и требованиями общества.

Заниженный уровень самооценки наблюдается у 8 студентов третьего курса и 12 студентов первого курса. Заниженная самооценка может вызывать у студентов раздражительность, напряженность, тревожность, неуверенность в себе.

Завышенный уровень самооценки выявлен у 4 студентов третьего курса и 2 студентов первого курса. Студенты с завышенной самооценкой считают свои достоинства значительно выше, чем они есть на самом деле, и не готовы признавать свои недостатки.

В результате сравнительного анализа статистически значимых различимых различий, в уровне самооценки, студентов исследуемых групп не выявлено.

Далее для определения уровня самоуважения была проведена диагностика студентов по шкале самоутверждения Розенберга. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня самоуважения студентов по шкале самоутверждения Розенберга

Шкала	Среднее значение		Значение Т-критерий
	Студенты 3 курса	Студенты 1 курса	
Самоуважение	20,6	20,1	0,6

В результате сравнительного анализа статистически значимых различимых различий, в уровне самооценки, студентов исследуемых групп не выявлено. Тем самым для студентов обеих групп характерна уверенность в чувстве собственной значимости, способностях, нравственности или морали.

Также для выявления уровня самооценки и уровня притязаний студентов была проведена диагностика по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики уровня самооценки и уровня притязаний студентов по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан

Шкалы	Среднее значение		Значение Т-критерий Стьюдента
	Студенты 3 курса	Студенты 1 курса	
Уровень притязаний	80,33	75,6	3,4**
Высота самооценки	77,2	76,43	0,5

В результате сравнительного анализа выявлено, что студенты 3 курса отличаются от студентов 1 курса тем, что они ставят перед собой более высокие цели, которые при усиленной работе вполне достижимы.

Для определения факторов, факторов жизнестойкости студентов была проведена диагностика по тесту жизнестойкости С. Мадди. Результат представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты факторов жизнестойкости студентов по тесту жизнестойкости С. Мадди.

Шкалы	Среднее значение		Значение Т-критерий Стьюдента
	Студенты 3 курса	Студенты 1 курса	
Жизнестойкость	88,53	82,33	2,7**
Вовлечённость	43,93	37,16	5,4**
Контроль	35,96	27,9	4,7**
Принятие риска	22		11.6**

В результате сравнительного анализа выявлено, что студенты 3 курса отличаются от студентов 1 курса тем, что:

- в меньшей степени испытывают внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых;

- получают удовольствие от собственной деятельности;
- в большей степени убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован;
- склонны к тому, что все ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из жизненного опыта.

Таким образом, подтверждена первая гипотеза исследования о том, что существуют статистически значимые различия в жизнестойкости и уровне притязаний студентов – психологов в зависимости от курса обучения

В заключение проведен корреляционный анализ между самооценкой и жизнестойкостью студентов 1 и 3 курсов. Результаты представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Значимые корреляционные связи между составляющими самооценки и жизнестойкостью студентов 3 курса

Составляющие самооценки	Жизнестойкость		
	Жизнестойкость	Вовлеченность	Принятие риска
Самоуважение	0,450*		
Высота самооценки		0,389*	
Уровень притязаний			0,451*

Корреляционный анализ показал:

- при выраженном уровне самоуважения, тем выше жизнестойкость. Тем самым, чем выше у студентов ощущение собственной значимости и ценности, тем выше их стрессоустойчивость и способность справиться с трудными жизненными ситуациями;
- при возрастании уровня самооценки повышается уровень вовлеченности. Таким образом, обладая адекватной самооценкой, студенты получают удовольствие от собственной деятельности;
- при повышенном уровне притязаний повышается принятие риска. Следовательно, при стремлении к достижению цели той степени сложности, на которую студенты считают себя способными, они

принимают все происходящие ситуации, как опыт, способствующий личностному росту.

Таблица 6 – Значимые корреляционные связи между составляющими самооценки и жизнестойкостью студентов 1 курса

Составляющие самооценки	Жизнестойкость		
	Жизнестойкость	Контроль	Принятие риска
Самоуважение			0,450*
Высота самооценки			
Уровень притязаний	- 0,389*	- 0,420*	

Корреляционный анализ показал, что:

- при высоком уровне самоуважения возрастает принятие риска. Тем самым при осознании собственных достижений, своей самооценности студенты рассматривают все происходящие ситуации как возможность для личностного развития;
- при высоком уровне притязаний снижается жизнестойкость и контроль. То есть, в случае если студенты ставят перед собой трудно достижимые цели у них снижается сопротивляемость стрессу и убежденность в достижении результата.

Таким образом, подтверждена вторая гипотеза исследования о том, что существует взаимосвязь между самооценкой и жизнестойкостью как как среди студентов первого, так и третьего курсов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жизнестойкость представляет собой совокупность установок и навыков, которые помогают превращать трудности в возможности для извлечения опыта и преодолевать стрессогенные ситуации.

Жизнестойкость состоит из трех ключевых компонентов: вовлеченность, которая приносит удовольствие от занятий; контроль, обеспечивающий активное участие в жизни и самостоятельный выбор пути; и готовность к риску, стимулирующая принятие обоснованного риска.

Позитивное самоотношение и высокий уровень жизнестойкости являются фундаментом для успешного преодоления жизненных трудностей и достигнутой стрессоустойчивости у молодого поколения. Формирование этих качеств играет ключевую роль в адаптации и социальной интеграции.

Проведено эмпирическое исследование:

С целью выявления уровня самооценки студентов была проведена диагностика по методике Будасси. Исходя из результатов анализа выявлено, что большинство, а именно 18 и 16 респондентов обеих групп обладают адекватным уровнем самооценки. Заниженный уровень самооценки наблюдается у 8 студентов третьего курса и 12 студентов первого курса. Завышенный уровень самооценки выявлен у 4 студентов третьего курса и 2 студентов первого курса. В результате сравнительного анализа статистически значимых различимых различий, в уровне самооценки, студентов исследуемых групп не выявлено.

Далее для определения уровня самоуважения была проведена диагностика по шкале самоутверждения Розенберга.

В результате сравнительного анализа статистически значимых различимых различий, в уровне самооценки, студентов исследуемых групп не выявлено. Тем самым для студентов обеих групп характерна уверенность в чувстве собственной значимости, способностях, нравственности.

Также для выявления уровня самооценки и уровня притязаний студентов была проведена диагностика по методике Дембо-Рубинштейн в

модификации А.М. Прихожан. В результате сравнительного анализа выявлено, что студенты 3 курса отличаются от студентов 1 курса тем, что они ставят перед собой более высокие цели, которые при усиленной работе вполне достижимы.

Для определения факторов жизнестойкости студентов была проведена диагностика по тесту жизнестойкости С. Мадди. В результате сравнительного анализа выявлено, что студенты 3 курса отличаются от студентов 1 курса тем, что:

- в меньшей степени испытывают внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых;

- получают удовольствие от собственной деятельности;

- в большей степени убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже успех не гарантирован;

- склонны к тому, что все ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из жизненного опыта.

Таким образом подтверждена первая гипотеза исследования о том, что существуют статистически значимые различия в жизнестойкости и уровне притязаний студентов-психологов в зависимости от курса обучения

В заключение проведен корреляционный анализ между самооценкой и жизнестойкостью студентов 1 и 3 курсов.

Корреляционный анализ в группе студентов 3 курса показал:

- при выраженном уровне самоуважения, наблюдается выше жизнестойкость;

- при возрастании уровня самооценки повышается уровень вовлеченности;

- при повышенном уровне притязаний повышается принятие риска.

Корреляционный анализ в группе студентов 1 курса показал, что:

- при высоком уровне самоуважения возрастает принятие риска;

- при высоком уровне притязаний снижается жизнестойкость и

контроль.

Таким образом, подтверждена вторая гипотеза исследования о том, что существует взаимосвязь между самооценкой и жизнестойкостью как как среди студентов первого, так и третьего курсов