

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 самоотношения и стрессоустойчивости у студентов

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

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

Расстройства, связанные со стрессом, увеличиваются среди молодого населения в самых разных странах. 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, самоотношение, способность трудиться в различных условиях, особенности коммуникации. В настоящее время в психологии очень актуальна проблема самооценки и самоотношения, но не стоит забывать и о проблеме стрессоустойчивости, которая с ней связана. Самооценка и самоотношение 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 самоотношение 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 самоотношение на личность человека.

Актуальность текущего дипломного исследования состоит в том, что все, а особенно студенты, так или иначе испытывают стресс, и думаю, выявление

связи между самоотношением и стрессоустойчивостью достаточно актуально. Актуальность теоретического и практического исследования уровня самоотношения 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.

Объект исследования: личностная сфера студентов.

Предмет исследования: взаимосвязь самоотношения и стрессоустойчивости у студентов.

Цель исследования: выявить взаимосвязь самоотношения и стрессоустойчивости у студентов.

Гипотеза исследования: предполагается, что существуют значимые взаимосвязи между самоотношением и стрессоустойчивостью у студентов.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме.
2. Определить особенности самооценки, самоотношения и уровень стрессоустойчивости у студентов.
3. Выявить значимые корреляционные взаимосвязи между самоотношением и уровнем стрессоустойчивости у студентов.
4. Разработать рекомендации по повышению стрессоустойчивости и развитию позитивного самоотношения у студентов.

Методы исследования:

Теоретические:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования.

Эмпирические:

1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге
2. Методика перцептивной оценки типа стрессоустойчивости (Н.П. Фетискин и В.В. Козлов)

3. Методика исследования самооотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантелеев

4. Шкала самоуважения Розенберга

В качестве методов математической статистики использовался корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона)

База исследования: Респонденты - студенты Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского города Саратова, возраст 18 - 23 года, возраст 18 - 23 года. Всего 50 студентов, из которых 23 юноши и 27 девушек.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. В первой главе рассматриваются теоретические аспекты самооотношения и стрессоустойчивости у студентов. Вторая глава посвящена анализу результатов эмпирического исследования самооотношения и стрессоустойчивости студентов. Заключение содержит обобщения и выводы по результатам исследования.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

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

Сущность понятия «самоотношение». Самоотношение — это субъективное ощущение общей личной значимости или ценности. Подобно самоуважению, оно описывает уровень уверенности в своих способностях и качествах. Наличие здорового самооотношения может повлиять на мотивацию, психическое благополучие и общее качество жизни. Однако слишком высокая или слишком низкая самооценка может быть проблематичной. Лучшее понимание того, каков уникальный уровень самооценки, может помочь найти баланс. Самоотношение имеет тенденцию быть самой низкой в детстве и повышается в подростковом возрасте, а также во взрослом возрасте, достигая в конечном итоге довольно стабильного и устойчивого уровня. Это делает самооценку похожей на стабильность черт личности во времени. Как и многие

из наиболее влиятельных идей в психологии, интерес к самооценке и самоотношению восходит к Уильяму Джеймсу, который отметил, что центральным элементом личности является чувство самоуважения, возникающее в результате последовательного достижения или превышения важных жизненных целей. В соответствии с этой ориентацией многие ранние светила психологии, такие как Маргарет Мид, Зигмунд Фрейд, Лев Выготский и Курт Левин – поддерживали активный концептуальный интерес к пониманию внутренней работы «я». Несмотря на таких выдающихся защитников, научный интерес к самости – и самоуважению в частности – не смогли завоевать популярность в течение первой половины 20-го века. В это время бихевиористы, такие как Джон Уотсон, Иван Павлов и Б. Ф. Скиннер, доминировали в этой области и утверждали, что внутренним эфирным психическим состояниям, таким как самооценка, не место в научной дисциплине, которая, по их мнению, должна фокусироваться исключительно на конкретном, наблюдаемом и измеряемом поведении. Прямой следствием господства бихевиоризма над психологией стало то, что ранние концептуальные работы Джеймса и его современников пришли в упадок, а такие темы, как самооценка, остались на задворках дисциплины.

2. *Понятие стрессоустойчивости.* «Стресс — понятие, введенное Г. Селье в 1936 г. для обозначения обширного круга состояний психического напряжения, обусловленных выполнением деятельности в особенно сложных условиях и возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия — стрессоры» [34].

Стрессоустойчивость – комплексное качество личности, характеризующееся необходимой адаптацией к внешним и внутренним факторам в процессе деятельности, что способствует успешному достижению целей этой деятельности и осуществляется через собственное поведение человека в эмоционально-мотивационной сфере, познавательная и поведенческая сферы личности [10].

Стрессоустойчивость - это психологическая характеристика личности, связанная с ее способностью адаптироваться к стрессовым ситуациям и

справляться с ними. Это способность управлять своими эмоциональными и поведенческими реакциями на стрессоры (факторы, вызывающие стресс), сохранять спокойствие, позитивный настрой и продуктивность в условиях неблагоприятных обстоятельств.

Стрессоустойчивость тесно связана с такими качествами, как настойчивость, уверенность в себе, оптимизм, терпение и т.д. Люди, обладающие высокой стрессоустойчивостью, часто проявляют лучшие стратегии справления со стрессом, такие как разрядка получившейся ситуации, постановка целей, надежды, оптимизм, управление временем и т.д.

Стрессы оказывают значительное влияние на поведение человека, его работоспособность, здоровье, отношения с окружающими. В психологии стресс понимается как психическое состояние человека в структуре сложных, неблагоприятных эмоциональных обстоятельств или особых экстремальных ситуаций.

Взаимосвязь самооотношения и стрессоустойчивости у студентов. Отношение к себе (самоотношение) является важным показателем психологического благополучия человека, так как от того, как он оценивает себя, зависит его самоуважение, уверенность в себе и способность эффективно справляться со стрессом. Стрессовая устойчивость, в свою очередь, по сути, является способностью адекватно реагировать на стрессоры и справляться с последствиями стресса. Что касается взаимосвязи самооотношения и стрессоустойчивости, то исследования показывают, что люди с более высоким уровнем самоуважения и уверенности в себе, как правило, более устойчивы к стрессу и лучше справляются с ним. Однако, если в самооотношении есть элементы подавленности, неуверенности и низкого самоуважения, то человек может проявлять повышенную восприимчивость к стрессу и реагировать на него более сильно. В целом, взаимосвязь между самооотношением и стрессоустойчивостью у студентов может быть сложной и зависеть от многих факторов, таких как социальная и культурная среда, переживаемые события, индивидуальные особенности и др. Однако, в целом, развитие позитивного самооотношения и комплекса качеств, способствующих устойчивости к стрессу,

может быть полезным для улучшения психологического благополучия и успешности студентов в их учебной и профессиональной деятельности.

Во второй главе – «Эмпирическое исследование самоотношения и стрессоустойчивости у студентов» мы рассмотрели особенности организации и краткую характеристику методов исследования, а также провели анализ и интерпретацию результатов, полученных в ходе исследования.

Для изучения вопросов, касающихся самоотношения и стрессоустойчивости, использовались следующие методики: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс и Раге); методика перцептивной оценки типа стрессоустойчивости (Н.П. Фетискин и В.В. Козлов); методика исследования самоотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантелеева; шкала самоуважения Розенберга.

Был изучен и проанализирован теоретический психолого-педагогический и социальный литературный материал по теме исследования. Были рассмотрены подходы к определению понятий «самоотношения», «самооценки» и «стрессоустойчивости».

В ходе проведения исследования были определены особенности самооценки, самоотношения и уровень стрессоустойчивости у студентов, были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между самоотношением и уровнем стрессоустойчивости у студентов.

Результаты проведенного исследования привели к разработке практических рекомендаций по повышению стрессоустойчивости и развитию позитивного самоотношения у студентов.

Рекомендации по повышению стрессоустойчивости и развитию позитивного самоотношения у студентов:

– Уважайте и любите себя такими, какой вы есть. Никто не идеален, так что привыкните к своим недостаткам и работайте над ними, чтобы стать лучше.

– Оцените свои достижения. Определите, что вы сделали для себя и чего достигли на данный момент, и отметьте это.

- Исследуйте свои интересы. Узнайте свои увлечения и углубляйтесь в них
 - Избегайте сравнений с другими людьми. Сфокусируйтесь на своих достижениях и прогрессе в своей жизни, а не на том, чего остальные достигли или имеют.
 - 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 ваше самоотношение становится ещё ниже.
 - 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.

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

В данной выпускной квалификационной работе мы изучили взаимосвязь самооотношения и стрессоустойчивости.

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

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические и социальные литературные источники по теме исследования.

Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи самооотношения и стрессоустойчивости у студентов.

Результаты проведенного исследования привели к разработке практических рекомендаций по повышению стрессоустойчивости и развитию позитивного самооотношения у студентов.

В результате эмпирического исследования были обобщены результаты и подведены итоги. Это позволило подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решить поставленные задачи.