

## СВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

**Парамонова Юлия Андреевна,**  
студентка

**Ткаченко Надежда Степановна,**  
канд. психол. наук, доцент,  
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
г. Белгород

**Аннотация.** В статье рассмотрено распределение студентов по уровням стрессоустойчивости в различных жизненных сферах. Общий уровень стрессоустойчивости не ниже удовлетворительного характерен для 81% респондентов. В результате была выявлена положительная взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости в различных сферах.

**Ключевые слова:** психология личности; стрессоустойчивость; самооценка личности; стрессовые ситуации; стрессы; педагогическая психология; студенты.

## FEATURES OF THE RELATIONSHIP OF STRESS RESISTANCE AND SELF-ASSESSMENT

**Paramonova Yulia Andreevna,**  
Student

**Tkachenko Nadezhda Stepanovna,**  
Candidate of Psychology, Associate Professor,  
Belgorod State National Research University,  
Belgorod

**Abstract.** The article discusses the distribution of students by levels of stress in various life spheres. The overall level of stress tolerance not lower than the satisfactory level is typical for 81% of respondents. As a result, a positive relationship was found between self-esteem and stress tolerance in various fields.

**Keywords:** psychology of personality; stress resistance; personal self-esteem; stressful situations; stress; pedagogical psychology; students.

В юношеском возрасте, в студенческий период человек сталкивается с рядом стрессогенных факторов. Нельзя сказать, что все эти факторы и в целом стресс оказывает на человека только отрицательное, негативное влияние. Часто стресс мобилизует ресурсы организма, приводит к повышению активности личности и оказывает общее организующее действие. Влияние стресса на наш организм обусловлено тем, как мы его воспринимаем, оцениваем, нашим опытом и мировоззрением, то есть в целом – личностными особенностями.

Ю. В. Щербатых в своей работе стрессоустойчивость определяет как совокупность качеств, позволяющих переносить воздействие стрессором без вредных последствий для окружения, личности и его организма. У стрессоустойчивого индивида стресс заканчивается естественным способом, посредством восстановления ресурсов организма. В научной литературе отмечено влияние различных факторов на устойчивость к стрессу, таких как беспокойность, психи-

чески-нервное напряжение, работоспособность, самооценка, уровень интеллекта, стиль общения и других [1].

В работах, посвященных юношескому возрасту чаще всего внимание акцентируется на проблемах развития самосознания и адекватной самооценки, т. к. именно этот возраст является главным периодом развития мировоззренческой сферы, некоторых черт социального интеллекта и характера. Самооценка – умение оценить себя, свои возможности и способности. Структура самооценки включает в себя два связанных между собой компонента: эмоциональный и когнитивный, которые отражают знания человека о себе и отношение к себе. Проблема самооценки является одной из важнейших проблем в психологии личности. В работе Л. В. Бороздиной указано, что от самооценки человека зависит характер его общения, отношения с другими людьми, успешность деятельности, дальнейшее развитие личности. Формирование адекватной самооценки тесно связано не только с успешностью учебной деятельности, но и со всем ходом развития личности в этот период [2].

Несовпадение желаемого и реального свойственно не только окружающей нас реальности, но и нам самим. Д. Д. Кочнева отмечает, что это также может выступать внушительным источником стрессовых реакций. Существуют два полюса: чрезмерно завышенные представления о себе и, наоборот, заниженная самооценка. Как правило, мы оцениваем себя практически по всем параметрам не как среднего человека, а несколько выше [3].

По мнению О. Н. Молчановой, преодоление стрессовых ситуаций будет более успешным, если реакция индивида соответствует требованиям ситуации. Одним из важных параметров потенциального соответствия между преодолением и ситуационными оценками является воспринимаемый контроль над ситуацией, который возможен при адекватной самооценке [4]. Способность студента сопротивляться воздействиям стресса во многом зависит от особенностей его личностных черт, в том числе и от самооценки – это и обусловило актуальность изучения особенностей взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки личности.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и самооценкой личности, а именно, у студентов с более высокой самооценкой уровень стрессоустойчивости выше.

База исследования: исследование проводилось в г. Белгороде на базе НИУ «БелГУ». Испытуемыми выступали студенты 3-4 курсов в возрасте от 20 до 23 лет в количестве 52 человек.

Диагностический инструментарий:

1. Шкала устойчивости к источникам стресса (ШУИС) Е. В. Распопин.

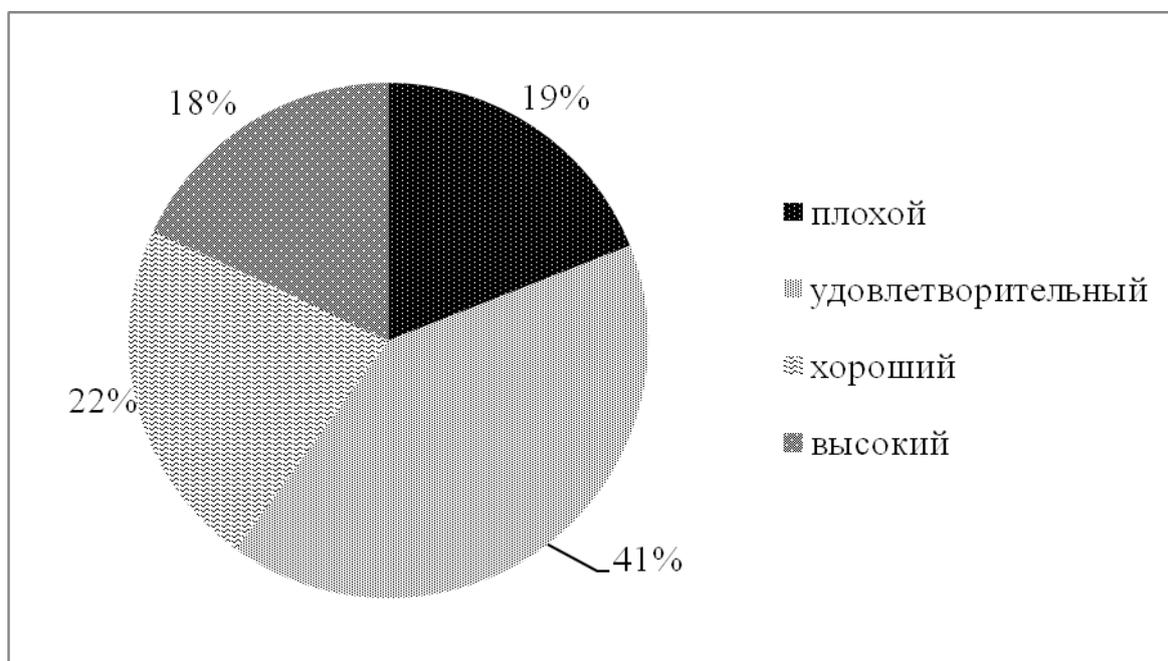
Методика позволяет исследовать, по отношению к каким источникам стресса у испытуемых устойчивость выше или ниже, и на основании обобщенной устойчивости к различным источникам стресса сделать вывод об общем уровне стрессоустойчивости [5].

2. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

Позволяет выявить к какой из пяти категорий стрессоустойчивости относится студент: очень плохо, плохо, удовлетворительно, хорошо, отлично.

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

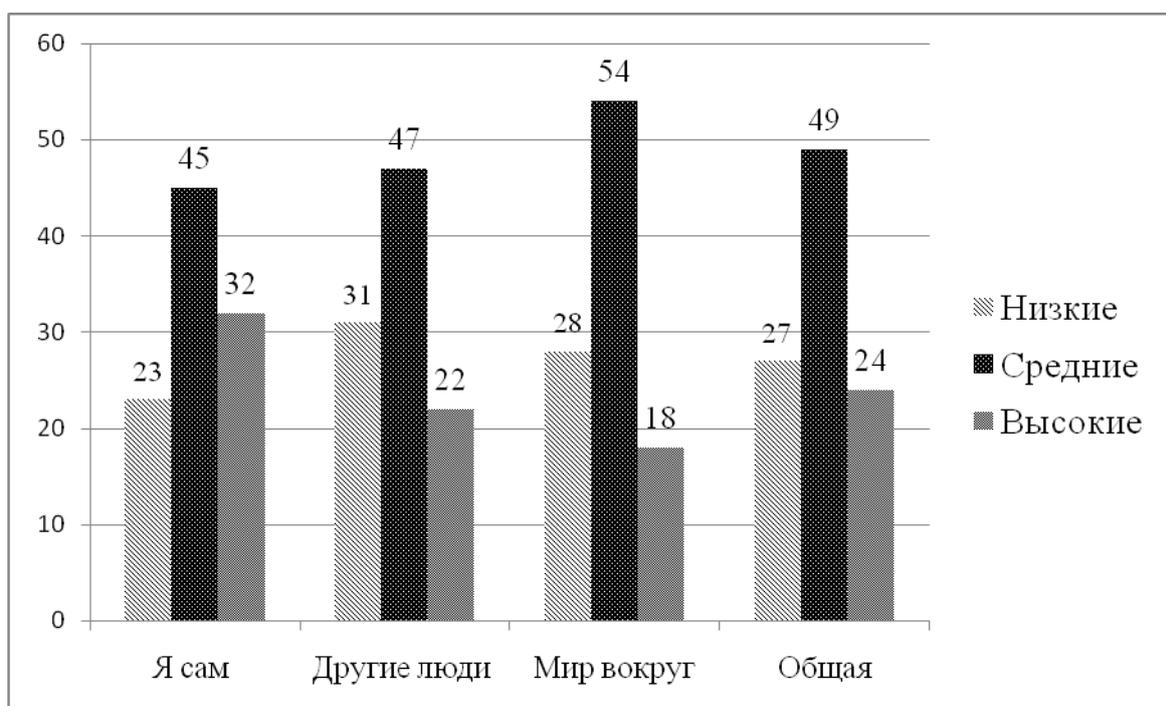
На первом этапе исследования мы изучили уровень стрессоустойчивости студентов с помощью методики С. Коухена и Г. Виллиансона (рис. 1).



**Рис. 1. Распределение студентов по уровням стрессоустойчивости (%)**

В ходе исследования нами было получено, что плохой уровень стрессоустойчивости наблюдается у 19% студентов, 41% – удовлетворительный, 22% респондентов имеют хороший уровень стрессоустойчивости и 18% – высокий уровень стрессоустойчивости. Очень плохой уровень не был выявлен ни у одного из студентов. Таким образом, в выборочной совокупности 81% респондентов имеют уровень стрессоустойчивости не ниже удовлетворительного, то есть минимально благоприятного, что гораздо больше процента не стрессоустойчивых студентов. Это говорит о том, что большинство студентов умеют выдерживать стрессовые нагрузки без негативных последствий. Стрессоустойчивые студенты готовы к переменам, с легкостью их принимают, они в основном преодолевают трудности в кризисных ситуациях. В тоже время стоит отметить, что почти половина студентов имеют удовлетворительный уровень стрессоустойчивости, что говорит о высокой вероятности негативных последствий для организма при интенсивных и длительных стрессовых нагрузках.

Далее мы выявили особенности стрессоустойчивости студентов с помощью Шкалы устойчивости к источникам стресса (рис. 2).



**Рис. 2. Распределение студентов по уровням стрессоустойчивости в различных жизненных сферах (%)**

Исходя из полученных результатов по шкале «Я сам» большинство студентов имеют средний уровень стрессоустойчивости (45%). Это говорит о том, что в плане своих личностных особенностей и характера представители этой выборки умеют хорошо противостоять стрессовым нагрузкам и регулировать свое поведение на достаточном уровне. Высокий уровень стрессоустойчивости по данной шкале представлен у 32% студентов: они способны выдерживать даже интенсивные и длительные стрессовые нагрузки без ущерба для здоровья и окружающих людей. Стоит отметить, что по шкале «Я сам» у студентов наблюдаются самые высокие показатели. Низкий уровень по шкале «Я сам» характерен для 23% студентов, что говорит о высокой степени вероятности нервных срывов в стрессогенных обстоятельствах у данной группы респондентов.

По шкале «Другие люди» представлено следующее распределение студентов по уровням стрессоустойчивости: низкий – 31%, средний – 47%, высокий – 22%. Низкий уровень имеет третья часть студентов, что говорит о довольно распространенных эмоциональных вспышках в ситуациях взаимодействия с другими людьми. То есть такой показатель как общение, выступает стрессогенным для студентов в значительной мере.

Результаты исследования стрессоустойчивости по шкале «Мир вокруг» имеют следующие значения: низкий уровень – 28%, средний – 54%, высокий – 18%. Несмотря на то, что больше половины студентов имеют достаточный уровень стрессоустойчивости в плане окружающего мира, большой процент студентов отличается низким уровнем, что предлагает для них негативные последствия и требует дальнейшего повышения.

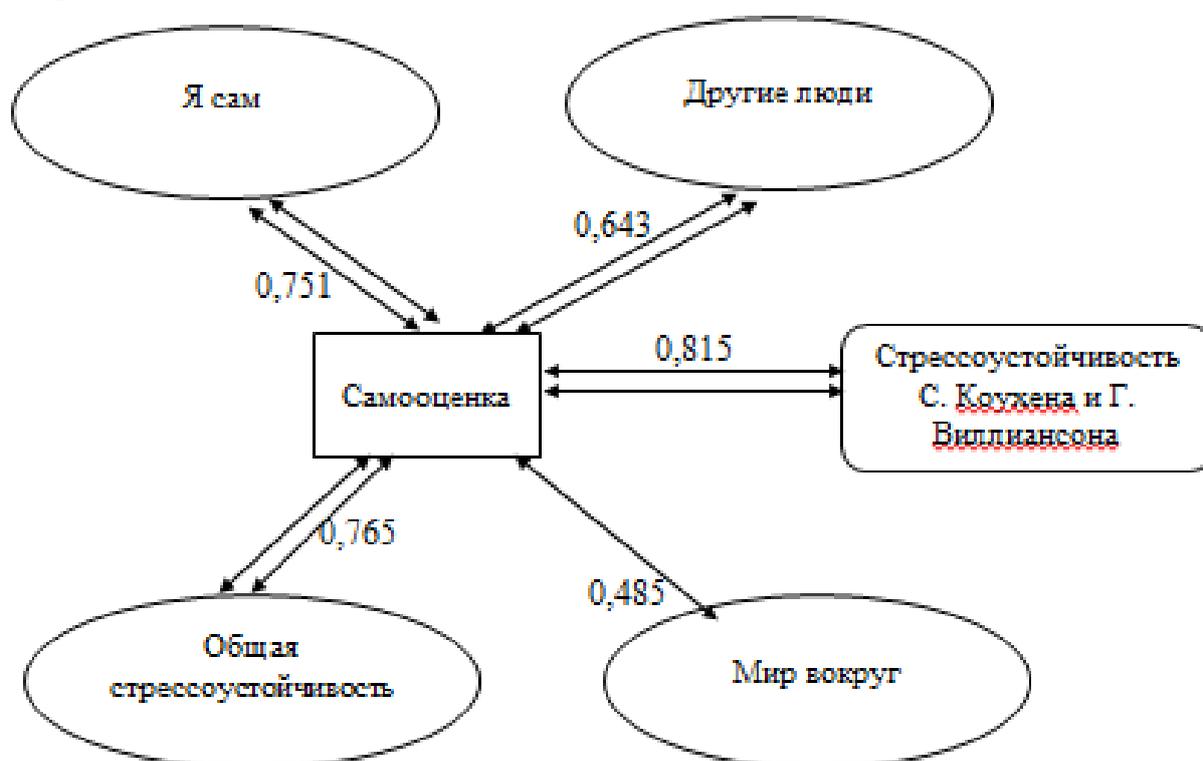
Показатели общей стрессоустойчивости студентов находятся на среднем уровне у 49% респондентов, что отражает в целом неплохой уровень с благо-

приятным прогнозом. Низкий уровень характерен для 27% студентов, а высокий для 24%. Таким образом, исходя из результатов проведенного исследования, можно сделать вывод, что большинство студентов имеют средний уровень стрессоустойчивости.

На наш взгляд, распределение студентов по уровням стрессоустойчивости с определением низкого уровня в 27% нельзя назвать благоприятным, так как данная категория студентов находится в группе риска и могут иметь место негативные последствия как для организма, так и для окружающей действительности.

В результате изучения особенностей самооценки студентов нами были получены следующие результаты: адекватная самооценка 48% (средний и высокий уровни), заниженная 24%, завышенная 18%.

С целью выявления характера связей между показателями стрессоустойчивости и самооценки личности нами был проведен корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Графически корреляционные связи представлены в виде плеяды (рис. 3).



**Рис. 3. Корреляционная плеяда по показателям стрессоустойчивости и самооценки студентов**

Примечание  $r > 0$                        $r < 0$                        $p \leq 0,01 - ***$   
 $p \leq 0,05 - **;$

В корреляционной матрице всего было обнаружено 5 значимых прямых корреляционных связей. Между самооценкой и показателями устойчивости к источникам стресса студентов было выявлено 4 статистически достоверных положительных связи. Корреляционные связи обнаружены со следующими шкалами стрессоустойчивости: «я сам» ( $r=0,751$ ,  $p \leq 0,01$ ), «другие люди» ( $r=0,643$ ,

$p \leq 0,01$ ), «общая стрессоустойчивость» ( $r=0,765$ ,  $p \leq 0,01$ ), «мир вокруг» ( $r=0,485$ ,  $p \leq 0,05$ ). То есть чем выше уровень самооценки, тем выше стрессоустойчивость в плане своих личностных особенностей, взаимоотношений с другими людьми, окружающей действительности и общая стрессоустойчивость личности. Возможно, это связано с тем, что высокий уровень самооценки формирует позитивное восприятие окружающей действительности и повышенную решительность, уверенность в различных жизненных сферах. В силу того, что человек уверен в своих силах и рассчитывает на лучший исход ситуации, он с большей вероятностью будет предпринимать соответствующие меры.

Статистически достоверная положительная связь была выявлена между самооценкой и стрессоустойчивостью личности по методике С. Коухена и Г. Виллиансона ( $r=0,815$ ,  $p \leq 0,01$ ). Это говорит о том, что при более высоких значениях самооценки наблюдается более высокий уровень стрессоустойчивости личности. Самооценка отражает то, насколько адекватно студенты оценивают свои возможности и ставят цели, которые они в состоянии достичь, что создает определенный уровень психологической стабильности для того чтобы благополучно справляться со стрессовыми ситуациями.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что уровень стрессоустойчивости и самооценки личности взаимосвязаны. Большшему значению уровня самооценки соответствует большая степень стрессоустойчивости. Следовательно, при увеличении одного из показателей, закономерно увеличивается другой показатель. Чем выше стрессоустойчивость, тем выше самооценка, что благоприятно сказывается на достижении в будущем поставленных целей и преодолении сложных жизненных ситуаций. Эти два показателя, учитывая взаимосвязанность между ними, позволят студентам достичь более крепкого психического и физического здоровья, а также полноценной реализации своего потенциала в различных жизненных сферах. Исходя из этого, можно сказать, что существует необходимость развития у студентов высокой самооценки и высокой стрессоустойчивости. Результаты исследования могут быть использованы при составлении коррекционных программ по повышению стрессоустойчивости или формированию адекватного уровня самооценки.

#### Список литературы

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
2. Бороздина Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией // Вестник Московского ун-та. Серия 14. 2011. № 1. С. 54-65.
3. Кочнева Д. Д. Взаимосвязь самооценки личности и стрессоустойчивости в юношеском возрасте // Молодой ученый. 2016. № 14. С. 505-507.
4. Молчанова О. Н. Оптимальная самооценка как личностный ресурс // Вестник Одесского национального ун-та. 2012. Т. 17. № 8 (20). С. 126-132.
5. Распопин Е. В. Внутриличностные ресурсы стрессоустойчивости личности // Вестник ЮУрГУ. 2013. № 2. С. 93-97.