

Однако, парадоксальным образом интернет и социальные сети стали тем фактором, который позволил людям из разных уголков планеты объединиться, узнать друг о друге, раскрыть индивидуальные качества личности. И в этом, конечно, их безусловный плюс. Поэтому всё хорошо в меру. Чтобы развитие нашего общества продолжалось, сегодняшней молодежи стоит больше времени уделять живому общению, интересоваться тем, что происходит вокруг, создавать свои идеалы и иметь друзей в реальности, а не в виртуальном мире. А научный и технический прогресс должны лишь способствовать этим процессам, а не прерывать их.

### **Список использованных источников**

1. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани; пер. с англ. В. Б. Ольшанского. – Ростов н/Д.: Феникс, 1999.
2. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / Л. И. Божович; под ред. Д. И. Фельдштейна; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. – 3-е изд. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001. – 349 с.
3. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – Москва: Просвещение, 1989.

УДК159.99

### **Взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости у студентов технического вуза**

**Тишкова А. И. студент,**

**Кандауров Г. М. студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Леонтьева Т. Г.*

Аннотация.

В статье рассматриваются два важных аспекта – самооценка и стрессоустойчивость в отечественной и зарубежной психологии.

Проведено исследование с целью изучения самооценки и стрессоустойчивости. Выяснили, что между стрессоустойчивостью и самооценкой личности существует прямая взаимосвязь.

Самооценка и стрессоустойчивость – два важных аспекта психологического благополучия человека. Самооценка относится к тому, как человек оценивает свои индивидуальные качества, а стрессоустойчивость – к способности человека приспосабливаться к различным стрессовым ситуациям. В данной работе будет рассмотрена взаимосвязь между этими двумя факторами.

Самооценка является субъективным мнением о себе, которое формируется в результате сравнения своих личностных качеств с определенными стандартами. Согласно самосознанию Купера и Лафрэнса (1975), самооценка включает в себя три аспекта: когнитивный (мысли и убеждения о себе), эмоциональный (эмоции, связанные с собственной личностью) и поведенческий (поведение, направленное на подтверждение или опровержение собственных убеждений) [4].

Одним из наиболее влиятельных теоретиков в области самооценки является Моррис Розенберг (Rosenberg, 1965), который предложил два основных измерения самооценки: положительную и отрицательную. Положительная самооценка отражает уверенность в своих личностных качествах, а отрицательная – неуверенность и чувство неполноценности [6].

Стрессоустойчивость – это способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям, сохранять эмоциональную устойчивость и продуктивность в условиях экстремальных нагрузок. Эта способность может быть развита как путем генетической предрасположенности, так и обучения и тренировки. Существует несколько методик измерения стрессоустойчивости, одной из наиболее распространенных является «Тест на стрессоустойчивость» (Е. Г. Фалькович, 2007) [7].

Начиная с 1990-х годов, самооценка и стрессоустойчивость стали одними из наиболее изучаемых психологических конструктов, привлекающих внимание исследователей со всего мира. Многочисленные исследования подтверждают существование взаимосвязи между этими двумя конструктами (Roberts, Kassel, & Gotlib, 1995; Mroczek & Almeida, 2004).

В работе Roberts, Kassel и Gotlib (1995) была исследована связь между самооценкой и стрессоустойчивостью у 107 женщин в возрасте от 18 до 45 лет. Результаты показали, что люди с более высокой самооценкой имеют большую стрессоустойчивость, чем люди с более низкой самооценкой. Также было выявлено, что у людей с высокой самооценкой происходит меньше изменений в показателях стресса в ответ на жизненные события, чем у людей с низкой самооценкой.

Исследование Mroczek и Almeida (2004) также подтвердило связь между самооценкой и стрессоустойчивостью. В ходе исследования были опрошены 1145 участников в возрасте от 25 до 74 лет. Результаты показали, что люди с более высокой самооценкой имеют большую стрессоустойчивость, чем люди с более низкой самооценкой. Кроме того, было выявлено, что люди с высокой самооценкой более успешно справляются со стрессом и имеют более положительное отношение к жизни, чем люди с низкой самооценкой.

Таким образом, результаты этих исследований подтверждают взаимосвязь между самооценкой и стрессоустойчивостью, что подчеркивает важность учета уровня самооценки при проведении исследований в области стресса и его последствий.

Целью нашей работы являлось изучение взаимосвязи самооценки личности и стрессоустойчивости у студентов БНТУ. В исследовании принимали участие студенты 2 курса кафедры «Промышленной теплоэнергетики и теплотехники» в возрасте от 18 до 20 лет, в количестве 30 человек, из них 25 юношей и 5 девушек.

С целью изучения самооценки у студентов была выбрана методика А. С. Будасси «Методика исследования самооценки личности».

В ходе исследования самооценки было выявлено, высокую адекватную самооценку имеют 14 студентов (47 %) человек. Такие студенты более успешны в учебе, в будущем им легче будет подниматься по карьерной лестнице, они всегда добиваются поставленных целей.

Среднюю адекватную самооценку имеют 13 студентов (43 %). Они адекватно воспринимают себя, оценивают свои возможности и результаты, воспринимают критику от окружающих людей.

Высокую неадекватную самооценку имеют 3 студента (10 %), которые неправильно воспринимают как себя, так неспособны реально оценивать свои возможности и результаты.

Далее мы провели тест самооценки стрессоустойчивости (Кохена и Виллиансона). В исследовании нами было получено, что уровень очень высокой тревожный уровень стрессоустойчивости имеет 1 студента (3 %), 13 студентов (44 %) – имеют высокую тревожную стрессоустойчивость. 7 студентов (23 %) – средний уровень стрессоустойчивости, 9 студентов (30%) имеют хороший уровень стрессоустойчивости (рис. 1).

### Результаты теста самооценки стрессоустойчивости (Кохена и Виллиансона)

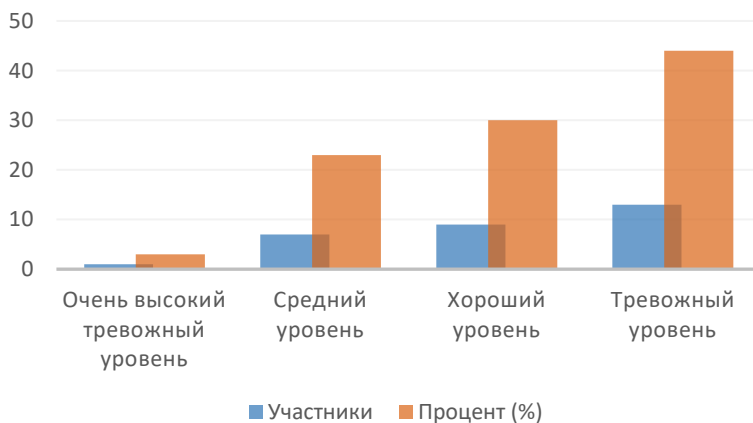


Рис. 1. Диаграмма «Результаты теста самооценки стрессоустойчивости (Кохена и Виллиансона)»

Таким образом, процент стрессоустойчивых студентов составляет 55 %, а процент не стрессоустойчивых – 45 %. Соответственно, по данной выборке процент стрессоустойчивых превышает процент не стрессоустойчивых. Это говорит о том, что большинство учащихся умеют выдерживать стрессовые нагрузки без негативных последствий. Стрессоустойчивые студенты готовы к переменам, с легкостью их принимают, они запросто преодолевают трудности в кризис-

ных ситуациях. Для анализа взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости нами был использован коэффициент корреляции Spearman Rank (таблица 1).

Таблица 1 – Данные по коэффициенту корреляции Spearman Rank

Переменные	Spearman Rank $p < ,05000$		
	N	Spearman R	p-уровень
Самооценка/стрессоустойчивость	30	-0,442	0,01443

Данный критерий корреляции позволяет определить, есть ли линейная связь между изменениями значений двух переменных. Используя эту форму, мы получили, что коэффициент корреляции равен  $-0,442$ . Это свидетельствует о том, что чем выше самооценка, тем выше стрессоустойчивость (так как низким баллам стрессоустойчивости соответствует ее высокий уровень).

Люди с более высокой самооценкой, вероятно, чувствуют себя более уверенно и контролируют свои эмоции лучше, что позволяет им более эффективно справляться со стрессом. С другой стороны, люди с более низкой самооценкой могут испытывать большую тревогу и страх, что затрудняет их способность приспосабливаться к стрессовым ситуациям. Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что между самооценкой и стрессоустойчивостью существует взаимосвязь [1, 5].

Полученные результаты могут быть полезны тем, что для коррекции стрессоустойчивости можно использовать, для начала, упражнения для поднятия самооценки, так как два этих показателя связаны между собой. Зная, что между стрессоустойчивостью и самооценкой есть связь, то, чтобы сформировать высокий уровень стрессоустойчивости можно исключить те факторы, которые влияют на снижение самооценки.

В целом, самооценка и стрессоустойчивость играют важную роль в психическом здоровье и общем благополучии человека. Использование различных техник и методов для улучшения этих качеств может помочь улучшить качество жизни и повысить успешность в личной и профессиональной жизни.

Кроме того, важно научиться эффективно решать проблемы и принимать необходимые меры для их решения. Это помогает уменьшить уровень стресса и повысить уверенность в своих способностях. Можно использовать такие методы, как написание списков задач, планирование и декомпозиция задач, установление приоритетов и использование методов рационального мышления [3].

Когда речь идет о самооценке, важно научиться признавать свои достоинства и принимать свои недостатки. Для этого можно использовать техники позитивного мышления, такие как ведение дневника благодарности, поиск положительных сторон в сложных ситуациях и упражнения на самоакцентуацию [2].

### **Список использованных источников**

1. Roberts, J. E., Kassel, J. D., & Gotlib, I. H. (1995). Level and stability of self-esteem as predictors of depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), с. 418–427.

2. Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 32(2), с. 321–332.

3. Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.

4. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497.

5. Mroczek, D. K., & Almeida, D. M. (2004). The effect of daily stress, personality, and age on daily negative affect. *Journal of Personality*, 72(2), с. 355-378.

6. Rosenberg, M. (1965). *The Social Psychology of the Self-Concept*. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.