

## КОРРЕЛЯТЫ САМООТНОШЕНИЯ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ



**Рубальская Евгения Андреевна**, магистрант кафедры акмеологии и психологии профессиональной деятельности Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); просп. Вернадского, 84, Москва, Россия, 119606; e-mail: evgeniyarubalskaya@yandex.ru

### РЕЗЮМЕ

Статья посвящена выявлению психологических корреляций самоотношения и стрессоустойчивости будущих специалистов разных специальностей, возраста и пола. В ходе теоретического анализа определена потребность в исследовании данной взаимосвязи; представлены существенные характеристики феноменов самоотношения и стрессоустойчивости; определены возрастная специфика проявления и особенности психологического сопровождения, направленного на формирование позитивного самоотношения и стрессоустойчивости студентов. Эмпирическое исследование проводилось на выборке студентов I–V курсов экономических и психологических факультетов вузов Москвы и Ярославля, средний возраст — 20 лет. Результаты данного исследования позволили подтвердить наличие и определить специфику взаимосвязи самоотношения и стрессоустойчивости студентов, выявить наиболее используемые типы психологических защит и личностные особенности будущих специалистов, что обеспечивает возможность прогнозировать, насколько эффективно применение различных методов психологической помощи, и определить дальнейшее направление исследования в этой области.

**Ключевые слова:** взаимосвязь, самоотношение, стрессоустойчивость, будущие специалисты, студенты.

### ВВЕДЕНИЕ

Потребность в исследовании взаимосвязи самоотношения и стрессоустойчивости будущих специалистов обусловлена спецификой возраста: переход от стадии юности к стадии ранней зрелости связан с развитием личности как субъекта учебно-профессиональной деятельности, результатом чего должно стать достижение социально-экономической зрелости. Это невозможно без сформировавшегося устойчивого

отношения к себе и достаточного уровня сопротивляемости стрессу. Цель данной статьи — выявить психологические особенности взаимосвязи самоотношения и стрессоустойчивости будущих специалистов разного пола, возраста и профиля обучения.

Самоотношение будущих специалистов как активных субъектов образовательного процесса можно рассматривать как аффективную составляющую самосознания, как личностную черту, как компоненту саморегуляции. В данной статье самоотношение определяется автором как динамическая иерархическая структура, воплощающаяся в той или иной форме (модальности), со своей определённой семантической окраской и эмоциональным тоном, анализ которых может осуществляться на различных уровнях деятельности человека.

Стрессоустойчивость будущих специалистов в рамках данной статьи рассматривается как многокомпонентная составляющая структуры личности, связанная с управлением отрицательными эмоциями в ситуациях повышенной нагрузки и оптимизацией взаимодействия между структурными компонентами личности для эффективной учебно-профессиональной деятельности. Отсутствие единой общепризнанной терминологии в рамках теории стресса обуславливает необходимость изучать различные аспекты феномена реагирования человека на стресс: совладания, борьбы, устойчивости, функциональной надёжности.

Необходимо также отметить возрастные особенности физического и нейрофизиологического развития студентов, поскольку в этом возрасте отмечается повышенная эмоциональная чувствительность, связанная с изменениями гормонального фона человека. Физическое развитие характеризуется высоким уровнем мышечной силы, моторной ловкости, выносливости, быстротой реакции, нейрофизиологическое — оптимальной чувствительностью всех анализаторов, высокой гибкостью в образовании сложных навыков, наибольшей пластичностью коры головного мозга, высокими показателями внимания и наибольшим объёмом оперативной памяти.

**Половая специфика самооотношения, видов психологических защит и особенностей личностного профиля будущих специалистов**

Параметры	Мужчины (n=34)	Женщины (n=33)
Специфика самооотношения (выс. и низк. значения)	Самоуверенность Внутренняя конфликтность (низк. знач.) Самообвинение (низк. знач.)	Самоуверенность Самоценность
Психологические защиты	Отрицание	Компенсация, реактивное образование
Наиболее выраженные черты личностного профиля	Интеллект Эмоц. нестабильность Сдержанность Низк. норм. повед. Смелость Прямолинейность Спокойствие Высокий самоконтроль Расслабленность	Замкнутость Интеллект Эмоц. нестабильность Доминантность Подозрительность Практичность Высокий самоконтроль

Таблица 2

**Специфика самооотношения, типов психологических защит и личностных особенностей в женской выборке студентов разных специальностей**

Параметры	Женщины-экономисты (n=33)	Женщины-психологи (n=32)
Специфика самооотношения (высокие и низкие значения)	Самоуверенность Самоценность	Самоуверенность Самоценность Самообвинение (низкие значения)
Психологические защиты	Компенсация, реактивное образование	Компенсация
Наиболее выраженные черты личностного профиля	Замкнутость Интеллект Эмоц. нестабильность Доминантность Подозрительность Практичность Высокий самоконтроль	Замкнутость Интеллект Доминантность Сдержанность Низк. норм. повед. Чувствительность Подозрительность Спокойствие Нонконформизм Высокий самоконтроль Расслабленность

## МЕТОДИКИ И ВЫБОРКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве измерительных инструментов были выбраны методики диагностики типа поведенческой активности в стрессовых условиях (Л.И. Вассерман и Н.В. Гуменюк), многофакторного исследования личности 16 ФЛЮ-187-А (Р.Б. Кеттел), исследования самооотношения (С.Р. Пантिलеев), типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.). [4; 7; 10]

Выборочную совокупность исследования составили 99 студентов I–V курсов экономического и психологического факультетов (34 мужчин и 65 женщин, средний возраст которых составляет 20 лет).

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Эмпирическое исследование выявило взаимосвязь самооотношения и стрессоустойчивости будущих специалистов: стрессоустойчивость студента зависит от степени закрытости, представлений о восприятии его другими людьми и склонности к самообвинению и внутренней конфликтности. Были обнаружены положительные корреляции стрессоустойчивости с замкнутостью и отраженным самооотношением и отрицательные с внутренней конфликтностью и самообвинением.

Специфика самооотношения у будущих специалистов женщин и мужчин различна: мужчины отличаются менее выраженными самообвинением и вну-

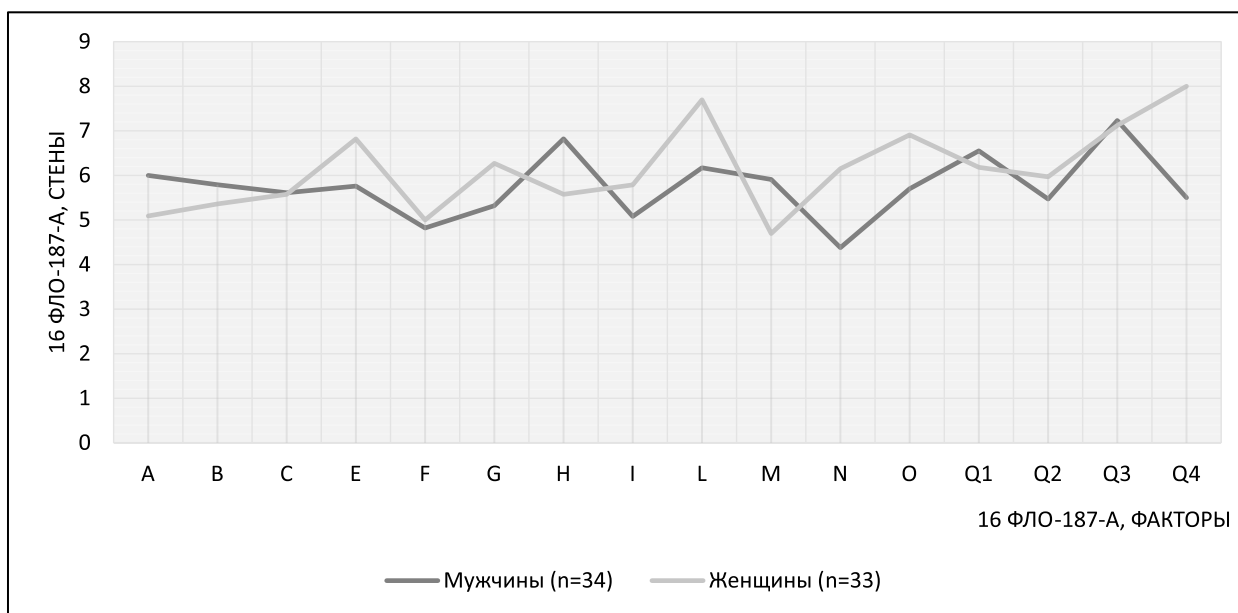


Рис. 1. Половые различия личностных профилей в выборке студентов-экономистов (средние значения)

тренней конфликтностью, женщины отличаются более выраженной самооценностью (см. табл. 1). Половых различий в стрессоустойчивости в данных группах выявлено не было. Также было установлено существование различий, связанных с профилем обучения: студенты-психологи в меньшей степени склонны к самообвинению и более стрессоустойчивы в сравнении со студентами-экономистами (см. табл. 2).

Следующим этапом исследования стало изучение психологических особенностей будущих специалистов с целью выявления значимых различий в мужской и женской выборке, а также в выборке студентов-психологов и студентов-экономистов. На рис. 1 графически отображены личностные профили мужчин и женщин в выборке студентов-экономистов. Максимально близкие значения обнаружены по факторам С, F и Q3, отражающим эмоциональную нестабильность, сдержанность и высокий самоконтроль респондентов, максимально далёкие — по факторам E, H, L, N, O и Q4, отражающим подчинённость – доминантность, робость – смелость, доверчивость – подозрительность, прямолинейность – дипломатичность, спокойствие – тревожность и расслабленность – напряжённость соответственно.

В выборке студенток экономической и психологической специальностей наименьшие различия выявлены по факторам A, H и Q1, отражающим замкнутость – общительность, робость – смелость и консерватизм – радикализм соответственно. Максимально отличаются у двух групп значения факторов B, I, Q4, что говорит о более развитом абстрактном мышлении, большей чувствительности студентов-психологов и о большей собранности, энергичности, напряжённости студентов-экономистов.

В соответствии с целями и задачами эмпирического исследования в анализируемой выборке были выявлены взаимосвязи показателей стрессоустойчивости, самооотношения, типов психологических защит и личностных черт будущих специалистов.

Стрессоустойчивость положительно коррелирует с замкнутостью ( $r_s = ,284$ ,  $p = 0,004$ ) и отражённым самоотношением ( $r_s = ,318$ ,  $p = 0,001$ ) и отрицательно со внутренней конфликтностью ( $r_s = -,344$ ,  $p = 0,000$ ), самообвинением ( $r_s = -,276$ ,  $p = 0,006$ ), проекцией ( $r_s = -,322$ ,  $p = 0,001$ ), замещением ( $r_s = -,290$ ,  $p = 0,004$ ).

Замкнутость ( $U=2,281$ ,  $p = 0,023$ ), в большей степени выраженная у женщин, возможно, объясняется высокой мотивацией социального одобрения, а также обуславливает отражённое самоотношение ( $U=2,294$ ,  $p = 0,022$ ) как субъективное восприятие сложившихся отношений. Выявленные различия по самопринятию ( $U=3,351$ ,  $p = 0,001$ ) отражают свойственное в большей степени женщинам избирательное отношение к себе, в частности к своим достоинствам и недостаткам.

Следующий этап исследования — выявление способов достижения положительного самоотношения студентов и повышения уровня стрессоустойчивости в рамках учебной деятельности. В данном исследовании рассматривались тренинг и элективный курс/дискуссионный клуб. Подобного рода тренинг способен выполнять как развивающую, так и обучающую и воспитывающую задачи, включающие коррекцию самоотношения, способствование возникновению новых ценностей и пр. Группа будущих специалистов на тренинге будет выступать в качестве как специальной, так и естественной социальной среды, в которой возможно отслеживать и индивидуальные, и групповые изменения. Такая форма работы, как дискуссионный клуб, обеспечивает формирование более эффективных стратегий поведения и эмоциональное развитие личности будущих специалистов, однако требует внимательного подхода к выбору тем, поскольку неудачный вариант темы может оказать негативное влияние на самоотношение.

На наш взгляд, специфика психологического сопровождения формирования позитивного самоотношения у студентов заключается в необходимости развития целостного отношения личности к себе, са-

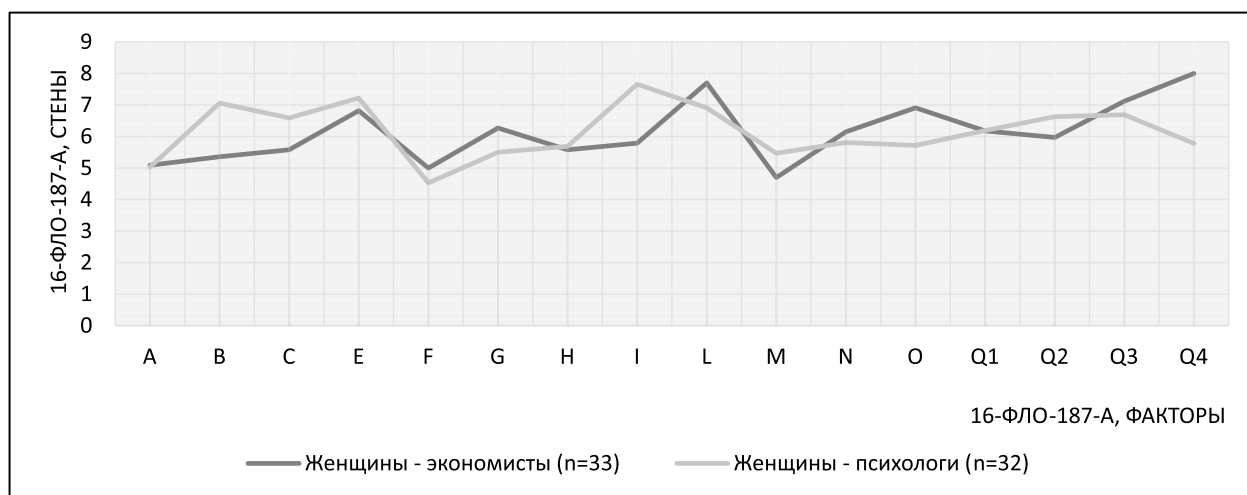


Рис. 2. Личностный профиль в женской выборке студентов разных специальностей (среднее значение)

моуважения и самопонимания, способствования выработке собственных представлений об основных нравственных категориях и проблемах морали, развития самоконтроля и навыков рефлексии. Данные особенности обусловлены возрастом, поскольку именно этот период считается наиболее сенситивным для развития вышеперечисленных качеств, навыков и способностей.

## ВЫВОДЫ

Проведённое исследование позволило выявить корреляты самооотношения и стрессоустойчивости будущих специалистов, в частности положительные корреляции стрессоустойчивости с замкнутостью и отражённым самооотношением и отрицательные с внутренней конфликтностью и самообвинением. При этом необходимо отметить, что специфика самооотношения у будущих специалистов женщин и мужчин различна: мужчины отличаются менее выраженными самообвинением и внутренней конфликтностью, женщины отличаются более выраженной самооценностью. Половых различий в стрессоустойчивости в данных группах не выявлено. Также было установлено существование различий, связанных с профилем обучения: студенты-психологи в меньшей степени склонны к самообвинению и более стрессоустойчивы в сравнении со студентами-экономистами.

Предметом дальнейших исследований может стать изучение зависимости самооотношения и стрессоустойчивости студентов от возраста, места проживания (город/село), уровня саморазвития и притязаний, семейного и материального положения, а также разработка методов психолого-акмеологического сопровождения будущих специалистов.

## ССЫЛКИ

- [1]. Агапов В. С. Содержание и пути развития профессиональной Я-концепции студентов-менеджеров. М.: МГОУ, 2003. 124 с.
- [2]. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста. Л., 1974. 212 с.

[3]. Анцупов А. Я. Как избавиться от стресса. М.: Изд-во СГУ, 2013. 242 с.

[4]. Батаршев А. В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 336 с.

[5]. Бодров В. А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.

[6]. Пантлеев С. Р. Самоотношение. Психология самосознания. Хрестоматия. Самара: Бахрах-М., 2000. С. 208–242.

[7]. Посохова С. Т., Соловьёва С. Л. Настольная книга практического психолога. М.: АСТ: Хранитель, 2008. 671 с.

[8]. Столин В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: дис. ... докт. психол. наук. М., 1985. 530 с.

[9]. Столин В. В. Самосознание личности. М., 1987. 252 с.

[10]. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 452–461.

[11]. Худобина Е. Ю. Соотношение эмоционального и когнитивного компонентов самооценки у младших школьников: дис. ... канд. психол. наук. М., 1988. 156 с.

[12]. Хуторная М. Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2007. 182 с.

[13]. Чеснокова И. И. Самосознание, саморегуляция, самодетерминация личности. М., 1982. 245 с.

## CORRELATES OF STUDENTS SELF-ATTITUDE AND STRESS RESISTANCE

**Evgeniya A. Rubalskaya**, Master's Degree Student, Chair of Acmeology and Psychology of Professional Activity, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration; 86, Vernadsky Prosp., Moscow, 119571, Russia; e-mail: evgeniyarubalskay@yandex.ru

## ABSTRACT

The article is devoted to the revealing of students' self-attitude and stress resistance psychological correlations (different professions, age and sex). In the course of the theoretical analysis there appeared necessity to carry out the research. There are defined the essence of students' self-attitude and stress resistance, typical age specification features and peculiarities of psychological assistance aimed at creation of positive self-attitude and stress resistance of the students. Students of Faculties of Economics and Psychology, Moscow and Yaroslavl universities, (in average 20 years old) became a sample group for the empirical research carried out. The results of conducted research confirmed interrelationships between students' self-attitude and stress resistance, identified types of psychological defense most frequently used by students and individual distinctive features, which gives the author the opportunity to predict effectiveness of different methods of psychological assistance and determine the direction of further researches in this sphere.

**Key words:** correlation, self-attitude, stress resistance, future professionals, students.

## REFERENCES

- [1]. *Agapov V.S.* Soderzhanie i puti razvitija professional'noj Ja-koncepcii studentov-menedzherov [Main points and ways of development of students professional self-identities]. Moscow: MGOU, 2003. 124 p.
- [2]. *Anan'ev B.G.* K psihofiziologii studencheskogo vozrasta. [Psychophysiology of the student age] Lipeck., 1974. 212 p.
- [3]. *Ancupov A.J.* Kak izbavit'sja ot stressa [How to manage with stress]. Moscow.: Izd-vo SGU, 2013. 242 p.

[4]. *Batarshev A.V.* Temperament i karakter: Psihologicheskaja diagnostika. [Character and temperament: Psychological diagnostics] Moscow.: Izd-vo VLADOS-PRESS, 2001. 336 p.

[5]. *Bodrov V.A.* Informacionnyj stress. [Informational stress] Moscow.: PER SJe, 2000. 352 p.

[6]. *Pantileev S.R.* Samootnoshenie. Psihologija samoznaniya. Hrestomatija. [Self-attitude. Psychology of self-consciousness] Samara: Bahrah-M, 2000. p.208–242.

[7]. *Posohova S.T., Solov'eva, S.L.* Nastol'naja kniga prakticheskogo psihologa. [Encyclopedia of practical psychology] Moscow: AST: Hranitel', 2008. 671 p.

[8]. *Stolin V.V.* Poznanie sebja i otnoshenie k sebe v strukture samoznaniya lichnosti. Diss. ... dokt. psihol. nauk. [Self-perception and self-attitude as a part of personal professional self-consciousness. Dr. psychol. sci. diss]. Moscow, 1985. 530 p.

[9]. *Stolin V.V.* Samoznanie lichnosti. [Personal's self-consciousness]. Moscow, 1987. 252 p.

[10]. *Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manujlov G.M.* Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp. [Social psychological diagnostics personal and small groups development] Moscow, Izd-vo Instituta Psihoterapii, 2002. p.452–461.

[11]. *Hudobina E. Ju.* Sootnoshenie jemocional'nogo i kognitivnogo komponentov samoocenki u mladshih shkol'nikov. Diss. ... kand. psihol. nauk. [Correlation of emotional and cognitive aspects of junior pupil's self-appraisal. Dr. psychol. sci. diss]. Moscow, 1988. 156 p.

[12]. *Hutornaja M.L.* Razvitie stressoustojchivosti studentov v uslovijah intellektual'nyh ispytaniy. Diss. ... kand. psihol. nauk. [Development of students' stress-resistance under intellectual tests conditions. Dr. psychol. sci. diss]. Tambov, 2007. 182 p.

[13]. *Chesnokova I.I.* Samoznanie, samoreguljacija, samodeterminacija lichnosti. [Personal self-consciousness, self-regulation and self-determination] Moscow, 1982. 245 p.