

9. *Fazylzyanova G.I., Balalov V.V.* Primenenie metoda ajtrekinga dlya otsenki kachestva grafi-cheskoj i mul'timedijnoj produkcii // *Nauka i Mir.* 2014. T. 3, № 3 (7). S. 172–179.
10. *Yatsyk G.G.* K voprosu ob izuchenii okulometrichestkogo povedeniya cheloveka v situatsii sokrytiya znachimoj informatsii // *Severo-Kavkazskij psikhologicheskij vestnik.* 2016. T. 1 (15). S. 43–46.
11. *Lüscher M.* Lüscher-Test. Luzern: Farbtest geschützt, 1984.
12. *Zernov V.A., Lobanova E.V., Likhacheva E.V., Nikolaeva L.P., Dymarchuk D.D., Yesenin D.S., Mizin N.V., Ognev A.S., Rudenko M.Y.* Cardiometric Fingerprints of Various Human Ego States // *Cardiometry.* 2019. № 15. P. 38–42.

DOI: 10.25586/RNU.V925X.20.02.P.018

УДК 159.9.072

Д.В. Рожков, Е.А. Антониани, К.Н. Ищук

САМООЦЕНКА КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Рассматривается проблема преодоления жизненных трудностей. Проведено исследование, в котором приняло участие 18 студентов 3-го курса, подтвердившее взаимосвязь между самооценкой и уровнем тревожности, особенно в условиях стресса. Доказано, что средний уровень самооценки способствует успешному преодолению жизненных трудностей и может являться ресурсом в ситуации стресса. Разработаны практические рекомендации.

Ключевые слова: тревожность, стресс, самооценка, влияние, трудность.

D.V. Rozhkov, E.A. Antoniani, K.N. Ishchuk

SELF-ESTEEM AS A RESOURCE FOR OVERCOMING LIFE'S DIFFICULTIES

The problem of overcoming life's difficulties is considered. A study was conducted in which 18 third-year students took part, confirming the relationship between self-esteem and the level of anxiety, especially under stress. It is proved that the average level of self-esteem contributes to the successful overcoming of life difficulties and can be a resource in situations of stress. Practical recommendations have been developed.

Keywords: anxiety, stress, self-esteem, influence, difficulty.

В последнее время все острее становится проблема преодоления жизненных трудностей, особенно в эпоху инноваций. Многие из нас находятся под воздействием стресса повсюду: на работе, в транспорте и даже дома, в быту, – и каждая личность решает данную проблему по-своему.

В психологии тема преодоления жизненных трудностей изучается с точки зрения разных аспектов, подходов и школ. В рамках данных направлений существуют различные видения самой сущности предмета возникновения и преодоления непростых ситуаций. Проведено немало эксперимен-

тов и получено достаточно много эмпирических данных, в ходе которых можно выделить условия, возможности, ресурсы, позволяющие преодолеть жизненные трудности [1; 8; 9; 11].

На наш взгляд, больше всего внимания уделялось личностным ресурсам [2; 5]. Так, известный американский психотерапевт К. Роджерс считал, что человек, по сути, является сам себе психологом и может опираться на собственные ресурсы. Психотерапевт в этом случае лишь направляет личность, создает такие условия, при которых человек познает себя, находит в себе же ресурсы и стремится к конгруэнтности, т.е. к внутренней гармонии.

Кроме К. Роджерса многие другие гуманистические психологи поддерживали идею автономного начала личности. В 1937 г. Г. Олпорт заметил, что мы стремимся преодолеть все более трудные задачи.

Затем внимание ученых стали привлекать личностные характеристики. Какие качества помогают справиться с трудной ситуацией, преодолеть ее, а какие, наоборот, могут усугубить стресс, привести к дисфункциям и даже угрозам жизни и здоровью личности. Так, Р. Маккрей провел исследование, в ходе которого выяснилось, что личности, имеющие высокий уровень нейротизма, склонны к неадаптивному поведению в стрессовой ситуации, а именно: обвиняют себя, принимают желаемое за действительное и находятся в пассивном состоянии.

Исходя из сказанного, считаем, что на преодоление жизненных трудностей влияют как личностные характеристики, так и самооценка личности [6]. Под самооценкой нами понимается процесс и результат оценки себя, своих возможностей, результат сравнения себя с другими людьми.

Виды самооценки:

1) самооценка способностей и самооценка личности в целом;

2) общая, частная и конкретно-ситуативная самооценка;

3) разного уровня: высокая, средняя, низкая;

4) стабильная и плавающая.

Кроме того, на самооценку большое влияние имеет и фактор тревожных переживаний. Под тревожными переживаниями в контексте данного исследования мы рассматриваем психическое состояние, в рамках которого личность находится в ожидании неблагоприятных событий, при этом испытывает психоэмоциональный и физиологический дискомфорт, подвергается навязчивым страхам и опасениям, многие из которых могут быть не связаны с объективной действительностью.

В детском, подростковом и юношеском возрасте тревожные переживания традиционно сопутствуют ситуациям экзаменов, во взрослом возрасте это может быть прохождение аттестации, подтверждение квалификации и т.д. [3; 4; 7; 10].

Тревожные переживания во взрослом возрасте характеризуют общую склонность личности воспринимать те или иные объекты, события окружающей действительности в качестве угрозы для целостности собственного «я», что оказывает влияние на уровень самооценки индивида.

Перейдем к эмпирической части. Для изучения уровня тревожности была использована методика Спилбергера – Ханина. Тест представляет собой две оценочные шкалы, состоящие из 20 пунктов. Одна шкала выявляет ситуативную тревожность, вторая – определяет личностную тревожность. В своем исследовании рассмотрим именно личностную тревожность как фактор, влияющий или не оказывающий влияния на самооценку личности.

Для изучения самооценки мы использовали методику исследования самооценки Дембо – Рубинштейна. Методика основана

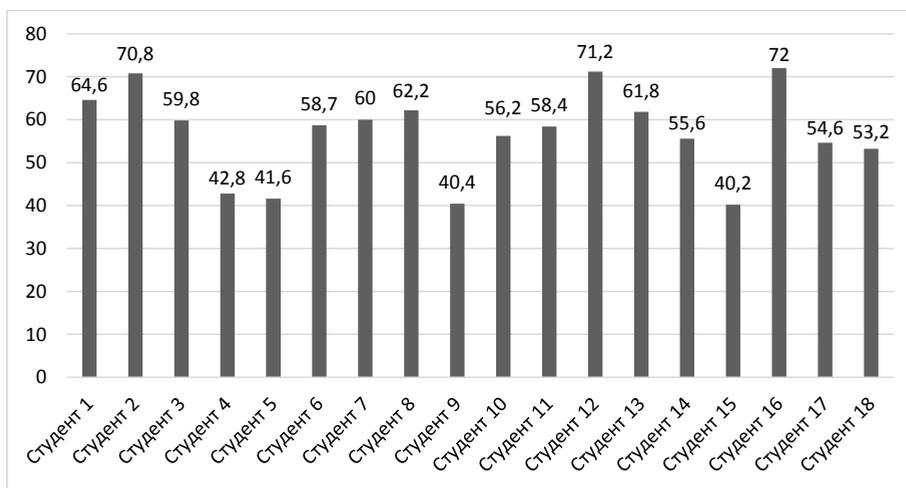
вается на непосредственном оценивании ряда личностных качеств и характеристик (здоровье, характер, способности, авторитет, умелость, внешность, уверенность в себе и собственных силах). Результаты вносятся в специальный бланк, на котором изображено семь линий фиксированной высоты (100 мм) с указанием низа, середины и верха шкалы. Участникам диагностики предлагается на вертикальных линиях отметить уровень развития у них отдельных качеств (знаком «-»), а также уровень желаемого развития того или иного качества (знаком «х»). Выделяют четыре уровня самооценки (табл. 1).

Таблица 1

Уровни самооценки, %

Уровень самооценки	Показатель
Низкий	Менее 45
Средний	45–59
Высокий	60–74
Очень высокий	75–100

В нашей работе мы изучили уровни тревожности и самооценки у 18 студентов 3-го курса. Результаты уровня самооценки студентов и показания нормы представлены на рисунке 1.

**Рис. 1.** Уровень самооценки студентов, %

Из рисунка 1 видно, что в целом среди студентов доминирует средний уровень самооценки. Низкая самооценка присутствует у 4 испытуемых, что в дальнейшем может говорить о трудностях в преодолении стресса.

Далее мы провели диагностику уровня тревожности по методике Спилбергера – Ханина (рис. 2).

Выделяют три уровня тревожности (табл. 2).

Таблица 2

Уровни тревожности, %

Уровень тревожности	Показатель
Низкий	Менее 30
Умеренный	31–45
Высокий	46 и более

Результаты исследования показывают, что у 4 студентов выявлен высокий уровень тревожности, у этих же студентов отмечается низкий уровень самооценки.

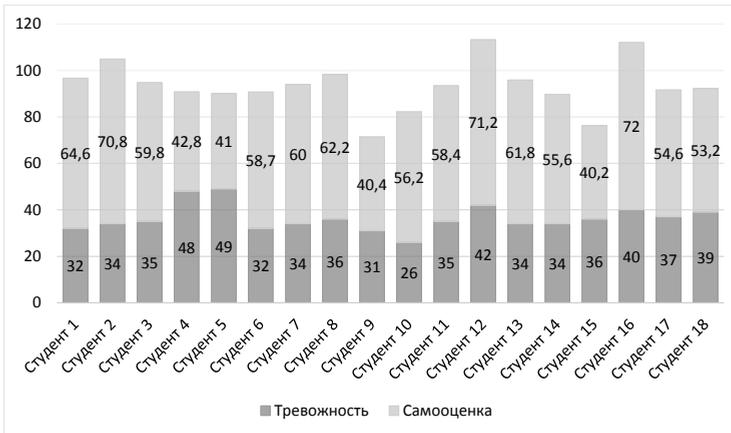


Рис. 2. Соотношение уровня тревожности и самооценки, %

Таким образом, в ходе исследования было доказано, что взаимосвязь между самооценкой и уровнем тревожности существует и, следовательно, средняя или завышенная самооценка является одним из ресурсов снижения тревожности и успешного преодоления трудных жизненных ситуаций (см. рис. 2).

Также мы разработали практические рекомендации для тех, у кого повышен уровень тревожности. Для того чтобы снизить уровень тревожных переживаний, помимо обращения к психологу, можно использовать техники, направленные на релаксацию. Релаксация – это навык, которому можно научиться, но для обучения необходима регулярная практика, чтобы тело могло запомнить принцип. Начинать практиковаться следует, когда вы находитесь в спокойном состоянии или уровень тревоги средний (любой навык сложно усвоить в состоянии чрезмерного напряжения, и релаксация не является исключением).

Одной из самых действенных техник релаксации являются дыхательные упражнения. Когда человек испытывает тревожные переживания, дыхание учащается, чтобы сердце могло донести больше кислоро-

да к разным частям тела и таким образом «подготовить их к бою или побегу». Часто кажется, что воздуха не хватает, именно поэтому важно научиться дышать медленно. Считайте до четырех, вдыхая, задержите дыхание на 1-2-3-4, медленно выдыхайте, считая до четырех, и снова задержите дыхание на 1-2-3-4.

Еще один способ справиться с тревожными переживаниями – изменить фокус внимания. Задача в том, чтобы перенести фокус внимания с внутренних симптомов (одышка, тремор, холод в конечностях, повышенное потоотделение, интенсивный румянец и пр.) на внешний мир или воображаемый объект.

Счет и наблюдение: например, сосчитайте все красные предметы вокруг (или синие, зеленые – цвет не имеет значения).

Воображение: можно представить себе любой приятный для вас предмет во всех его мельчайших деталях: размеры, цвет, формы.

Есть также и мышечные техники. Для одной из них нужно сделать неглубокий вдох и на мгновение задержать дыхание. После резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать

напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Данную последовательность следует повторить 3 раза.

Также некоторым людям помогает спорт: приседания, быстрый подъем по

ступенькам – возможность «стряхнуть» тревогу с тела.

Техники релаксации – это та скорая помощь, которую человек может оказать себе в стрессовой ситуации.

Литература

1. *Абдурахманов Р.А.* Социальная психология. Модуль 1. Социальная психология как наука и история ее развития. М: РосНОУ, 2007. 68 с.
2. *Абдурахманов Р.А., Рожков Д.В.* Самооценка, стремление к самореализации и успеваемость студентов в условиях цифровизации образования // Человеческий капитал. 2019. № S12-2 (132). С. 405–415.
3. *Автэйкина Т.О.* Контроль и оценивание в условиях лично-ориентированного обучения // Начальная школа плюс до и после. 2007. № 8. С. 79–85.
4. *Азарнов Н.Н.* Активизация познавательной деятельности студентов в ситуациях взаимодействия с преподавателем // Актуальные проблемы науки и современное состояние развития российского общества: тезисы докладов IV Межвузовской научной конференции РосНОУ. М., 2003. С. 4–11.
5. *Батколина В.В.* Адаптация первокурсников к образовательной среде высшего учебного заведения // Высшее образование сегодня. 2018. № 3. С. 68–71.
6. *Бороздина А.В.* Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2011. № 1. С. 54–66.
7. *Зернов В.А., Лобанова Е.В.* Негосударственные вузы как движущая сила развития высшей школы // Высшее образование сегодня. 2015. № 3. С. 2–8.
8. *Каширин В.П.* Личность в современном информационном поле // Вестник Российского нового университета. Серия «Человек в современном мире». 2016. Вып. 1. С. 5–11.
9. *Лихачева Э.В., Огнев А.С.* Персональные жизненные ориентиры студента как ведущий параметр индивидуальной образовательной траектории // Технологии построения систем образования с заданными свойствами: материалы V Международной научно-практической конференции. М., 2014. С. 110–112.
10. *Смирнов А.В., Семенова И.В., Габдреев Р.В.* Мотивы учебной деятельности студентов // Научно-образовательный потенциал молодежи в системе профессионального образования как основной ресурс нации. Казань: РИЦ «Школа», 2007. С. 164–167.
11. *Феоктистова С.В., Кулева И.В.* Связь особенностей темперамента и механизмов психологической защиты личности в конфликте // Вестник Российского нового университета. 2014. Вып. 1. С. 57–60.

Literatura

1. *Abdurakhmanov R.A.* Sotsial'naya psikhologiya. Modul' 1. Sotsial'naya psikhologiya kak nauka i istoriya ee razvitiya. M: RosNOU, 2007. 68 s.
2. *Abdurakhmanov R.A., Rozhkov D.V.* Samoootsenka, stremlenie k samorealizatsii i uspevaemost' studentov v usloviyakh tsifrovizatsii obrazovaniya // Chelovecheskiy kapital. 2019. № S12-2 (132). S. 405–415.
3. *Avtajkina T.O.* Kontrol' i otsenivanie v usloviyakh lichnostno-orientirovannogo obucheniya // Nachal'naya shkola plyus do i posle. 2007. № 8. S. 79–85.
4. *Azarnov N.N.* Aktivizatsiya poznavatel'noj deyatel'nosti studentov v situatsiyakh vzaimodejstviya s prepodavatelem // Aktual'nye problemy nauki i sovremennoe sostoyanie razvi-

tiya Rossijskogo obshchestva: tezisy dokladov IV Mezhvuzovskoj nauchnoj konferentsii RosNOU. M., 2003. S. 4–11.

5. *Batkolina V.V.* Adaptatsiya pervokursnikov k obrazovatel'noj srede vysshego uchebnogo zavedeniya // *Vysshee obrazovanie segodnya*. 2018. № 3. S. 68–71.

6. *Borozdina L.V.* Sushchnost' samootsenki i ee sootnoshenie s Ya-kontseptsiej // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya*. 2011. № 1. S. 54–66.

7. *Zernov V.A., Lobanova E.V.* Negosudarstvennye vuzy kak dvizhushchaya sila razvitiya vysshej shkoly // *Vysshee obrazovanie segodnya*. 2015. № 3. S. 2–8.

8. *Kashirin V.P.* Lichnost' v sovremennom informatsionnom pole // *Vestnik Rossijskogo novogo universiteta. Seriya "Chelovek v sovremennom mire"*. 2016. Vyp. 1. S. 5–11.

9. *Likhacheva E.V., Ognev A.S.* Personal'nye zhiznennye orientiry studenta kak vedushchij parametr individual'noj obrazovatel'noj traektorii // *Tekhnologii postroeniya sistem obrazovaniya s zadannymi svojstvami: materialy V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii*. M., 2014. S. 110–112.

10. *Smirnov A.V., Semenova I.V., Gabdreev R.V.* Motivy uchebnoj deyatel'nosti studentov // *Nauchno-obrazovatel'nyj potentsial molodezhi v sisteme professional'nogo obrazovaniya kak osnovnoj resurs natsii*. Kazan': RITS "Shkola", 2007. S. 164–167.

11. *Feoktistova S.V., Kuleva I.V.* Svyaz' osobennostej temperamenta i mekhanizmov psikhologicheskoy zashchity lichnosti v konflikte // *Vestnik Rossijskogo novogo universiteta*. 2014. Vyp. 1. S. 57–60.