

зволил выявить некоторые закономерности. Так, структура потребления энергетиков не претерпела существенных изменений по сравнению с результатами предыдущих исследований. На первое место переместился Адреналин Раш; далее по убыванию следуют Ред Булл, Ягуар, Рокстар и Берн. Замыкает этот ряд энергетический напиток под условным названием «все равно, какой».

Ранее нами исследован состав энергетических напитков Адреналин Раш; Ред Булл, Ягуар и Берн [4]. В настоящей работе мы проанализировали состав напитка Рокстар обнаружено содержание в одной банке (250 мл) 240 мг кофеина и 2000 мг таурина, напиток перенасыщен сахаром свыше 12%.

В количественном отношении число студентов, употребляющих энергетики, увеличилось на 16,2%; употребляющих более двух банок в день – на 7,5%, особенно в период сессии. Возможно, одним из факторов этой негативной тенденции явилось ужесточение правил продажи алкоголя.

Полученные данные свидетельствуют о небольшом, но постоянном увеличении числа студентов, употребляющих энергетические напитки. Это указывает на необходимость усиления разъяснительной работы, антипропаганды энергетиков.

#### Литература:

1. Вакула Т.Н., Кремлевская С.П., Энергетические напитки: за или против? журнал Бюллетень медицинских интернет-конференций Выпуск № 11 / том 2 / 2012
2. Ткаченко А.В., Литвинова В.В., Соколова А.С. Тенденция потребления энергетических напитков среди кубанской молодежи.- 40 региональная НПК ЮФО, ч.1, Краснодар, 2013, с.238-239.
3. Закон Московской области «Об установлении ограничений розничной продажи слабоалкогольных и безалкогольных тонизирующих напитков на территории Москвы и Московской области» № 40/2015-ОЗ от 30.03.2015.
4. Ткаченко А.В., Саргсян Р.В., Потребление энергетических напитков среди кубанской молодежи. XVII Межвузовская студенческая научно-практическая конференция «Проблемы и перспективы научных исследований», Краснодар, 2013, с.174-176.

## ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Григорьева Ю.О.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный  
медицинский институт высшего  
сестринского образования».*

*Краснодар, Россия*

Актуальность исследования. Самооценка личности является системообразующим ядром индивидуальности и во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний; влияет на жизнедеятельность человека и формирование стиля поведения.

Сегодня жизнь заставляет проявлять больше инициативности, настойчивости, смелости, уверенности, ответственности, гибкости. Именно эти качества способствуют становлению настоящего профессионала в любой деятельности, поэтому сегодня весьма актуально обращение к развитию данных качеств и повышению самооценки студентов – будущих медицинских работников и клинических психологов, от уровня профессионализма которых, порой, зависит человеческая жизнь. Таким образом, возникает потребность проведения целенаправленной, постоянной работы над повышением самооценки со студентами разных курсов и специальностей.

По В.В. Столину, образ самого себя формируется в процессе жизнедеятельности как некое психическое образование, позволяющее более адекватно и эффективно действовать [8].

Анализ теоретических источников показал, что в научной литературе нет однозначной трактовки понятия «самооценка».

Под самооценкой понимается оценка личностью самой себя, своих качеств, возможностей и места среди других людей.

Самооценка связана с тем, насколько мы ценим себя, а уверенность в себе относится к нашим действиям и поведению. Поэтому А.А. Козлов определяет самооценку как фундамент уверенности в себе [3].

По мнению большинства исследователей, самооценка отражает качественное своеобразие личности и характер ее взаимодействия с другими людьми.

Куперсмит называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самоценности, значимости [6].

По мнению Розенберга, самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я» [5]. Поэтому, низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

Самооценка одновременно выступает как компонент самосознания и как важнейшее личностное образование; понимается как отражение человеком знаний о самом себе разной степени осознанности, дифференцированности, обобщенности, связанное с его индивидуальными особенностями.

Идея связи результатов собственной деятельности, образцов или критериев, по которым оценивается этот результат, и самоотношения субъекта нашла свое выражение в известной «формуле» У. Джеймса, согласно которой самоуважение прямо пропорционально успеху и обратно пропорционально притязаниям, т.е. планируемым успехам, которых индивид намеревался достичь [2]. Формула свидетельствует, что стремление к повышению самооценки может реализовываться двумя способами. Человек может или повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, или снизить их, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе — соответственно, снижается.

Узнавая себя, мы получаем возможность соотнести представление о себе со своими реальными достижениями, с тем, как видят нас другие люди. И тем самым сделать свою самооценку адекватной. Познать себя и оценить — значит открыть пути для изменения, совершенствования.

Известный психолог Р.М. Грановская указывает, что положительно оценивающий себя человек обычно благосклонно и доверчиво относится к окружающим, тогда как низкая самооценка (самоуважение) чаще сочетается с отрицательным отношением к другим людям [1].

В эмпирическом исследовании приняло участие 30 студентов МАОУ ВО «КММИВСО» в возрасте от 18 до 35 лет. 100% респондентов - девушки.

С помощью методики С.Р. Пантелеева были выявлены структуры самоотношения личности студентов. Анализ результатов исследования показал, что лишь 56% респондентов считают себя достойными уважения и любви окружающих, вне зависимости от успехов, ко-

торые они демонстрируют; высоко оценивают богатство своего внутреннего мира, склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес. 44% респондентов отражают избирательное отношение к себе, склонны высоко оценивать одни качества и недооценивать другие, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности. недооценки своего духовного «Я». Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

По шкале «Самопринятие» всего 25% респондентов имеют положительное отношение к себе, склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. 75% продемонстрировали негативный фон восприятия себя, склонность воспринимать себя излишне критично; симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически.

С помощью методики «Экспресс диагностика уровня самооценки личности» выяснилось, что средний уровень самооценки имеют 33% респондентов; низкий уровень — 56%; очень низкий уровень — 11%.

Низкая самооценка 77% респондентов обеспечивает нестабильность личности, что не может являться толчком к развитию личности. Подобное отношение к себе в итоге приведёт к постоянному внутреннему и/или межличностному конфликту. Адекватная самооценка поддерживает достоинство 33% студентов и дает им нравственное удовлетворение. Положительное отношение к себе ведет к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе.

С помощью проективной методики «Автопортрет», предложенной в книге Е.С. Романова и С.Ф. Потемкина, мы выявили, что всего 7% респондентов имеют нормальную самооценку.

Данные эмпирических исследований говорят о необходимости системной работы со студентами по разработанной нами программе повышения самооценки, которая должна проводиться на 1-3 курсе обучения.

В программе предлагаются самостоятельные виды работ (индивидуальные задания по работе с литературой, упражнения для самоисследования и саморефлексии) и групповые

виды работ (тренинговые занятия, игры и упражнения с последующей рефлексией).

Проводить тренинговые занятия со студентами разных специальностей целесообразно на первом курсе – 2 раза в месяц, на втором и третьем – 1 раз в месяц; также необходимо контролировать выполнение самостоятельной работы в специально заведённой тетради, периодически проводить мониторинг уровня самооценки студентов.

Программа «Посмотри на себя другими глазами» разделена нами на модули: знакомство с собой; целеполагание; работа с ограничениями; шаги к уверенности; поиск ресурсных состояний.

Мы убеждены, что только комплексный подход к проблеме, а именно сочетание разных видов работ и разных техник и методик, будет являться эффективным в повышении уровня самооценки студентов.

**Литература:**

1. Вачков И.В., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. - СПб.; Питер; 2009.
2. Джеймс У. Психология. – М., 1991.
3. Козлов А.А. Как повысить самооценку. – СПб.: Речь, 2009.
4. Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс П. Уровень притязаний. – В кн.: Психология личности. Тексты. – М., МГУ, 1982.
5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М, 2000.
6. Психология самосознания. Хрестоматия – Самара, 2003
7. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. - Тбилиси: «Мецниереба», 1989.
8. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983.

**УРОВЕНЬ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ  
ВО ВРЕМЯ СЕССИИ**

Губарева А.Г.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный  
медицинский институт высшего  
сестринского образования».  
Краснодар, Россия*

Актуальность: Стресс как особое психическое состояние отражается в мотивационных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Снижение уровня мотивации, воли, усидчивости во время сессии,

влияет на успеваемость студентов. Именно поэтому исследование по выявлению уровня стресса очень важно.

Объект исследования: Стресс как психоэмоциональное состояние.

Предмет исследования: Уровень стресса у студентов в период сдачи экзаменов.

Цель исследования: Изучить уровень стрессовых состояний у студентов.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ теоретических источников о стрессе, как состоянии человека.
2. Систематизировать полученные теоретические знания по проблеме стресса.
3. Осуществить подбор диагностических методик на выявление уровня стресса у студентов в период сессии.
4. Осуществить анализ и интерпретацию результатов проведенных исследований по выявлению уровня стресса у студентов в период подготовки и сдачи экзаменов.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что у студентов в период сессии уровень выше нормы.

База исследования: В рамках поставленных целей и задач на базе КММИВСО было произведено исследование, в котором приняли участие 15 студентов 2 курса специальности «Клиническая психология».

**Стресс** (англ. stress — напряжение) — состояние напряжения — совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) — холода, голодания, психических и физических травм.

Лазарус и Фолкман считают, что психологический стресс – это значимые для благополучия личности взаимоотношения со средой, которые подвергают испытанию имеющиеся в распоряжении ресурсы организма и в ряде случаев могут их превышать. Характер и интенсивность стрессовой ситуации определяется, в основном, “степенью расхождения между требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность к личности, и теми потенциями, которыми обладает субъект” [1,2,3].

Виды психологического стресса:

Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе — при высокой ответственности за последствия решений.