

УДК 159.923.2

Валиуллина Евгения Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Кемерово, Россия

e-mail: valiullinajv@ya.ru

САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье представлены результаты исследования самооценки в молодом возрасте и изучение ее связи с прокрастинацией и конфликтностью личности. Уровень самооценки положительно коррелирует с уровнем конфликтности личности, и обратно коррелирует с уровнем прокрастинации. Высокая самооценка обеспечивается достаточным уровнем конфликтности и способствует самоорганизации деятельности, снижая проявления прокрастинации.

Ключевые слова: самооценка, личность, прокрастинация, конфликтность.

Valiullina Evgenia, candidate of psychological sciences, associate Professor of the Department of psychiatry, narcology and medical psychology of Kemerovo state medical University, Kemerovo, Russia

e-mail: valiullinajv@ya.ru

PERSONAL SELF-ASSESSMENT AT YOUNG AGE

Abstract: the article presents the results of a study of self-assessment in adolescence and the study of its connection with procrastination and personality conflict. The level of self-assessment positively correlates with the level of personality conflict, and inversely correlates with the level of procrastination. High

self-assessment is ensured by a sufficient level of conflict and promotes self-organization of activities, reducing the manifestation of procrastination.

Keywords: self-assessment, personality, procrastination, conflict.

Введение. Проблема «самооценки» относится к одной из наиболее неоднозначных и сложных в современной психологии личности. В настоящий момент существует множество различных теорий самооценки, одни исследователи отталкиваются от общих признаков и свойств феномена, другие предлагают принципиально новые особенности ее изучения, третьи делают акцент на психологическом содержании понятия. В Большом психологическом словаре под редакцией Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко самооценка трактуется как ценность, значимость которой индивид наделяет себя сам в целом и отдельные стороны своей личности, поведения и деятельности, а также выступает относительно устойчивым структурным образованием, компонентом «Я» - концепции, самосознания, самооценивания[3].

Многогранность и многосторонность взглядов на изучение самооценки отражает анализ зарубежной и отечественной научной литературы по данной теме, в разные годы и с всевозможных позиций самооценку изучали Б.Г. Ананьев, Р. Бернс, Л.В. Бороздина, У. Джеймс, И.С. Кон, Дж. Крокер, М.И. Лисина, К. Мрук, К. Роджерс, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и другие. Так, в работах К. Мрука представлена двухфакторная модель самооценки, которая основывается на предпосылке о тесной связи между самооценкой, чувством собственной компетентности и переживанием ценности собственной личности, с акцентом на выявлении различий между истинной (здоровой) самооценкой и псевдо (защитной) самооценкой [16]. Дж. Крокер и коллеги предлагают операционализацию значимых для самооценивания сфер, которые получили название «базовые основания самооценки» [14].

М.И. Лисина общую самооценку связывает с целостным отношением к себе как к «любимому окружающими», важному для них или как к «незначимому существу» [9]. Б.Г. Ананьев изучает самооценку с позиции

самосознания личности, понимая под термином упорядоченную совокупность представлений и знаний, оценок и установок человека по отношению к собственной личности, т.н. «образ себя и отношение к себе» [1]. В качестве базиса развития всей системы самосознания рассматривает самооценку и И.И. Чеснокова, согласно ее мнению, самооценка развивается на основе эмоционально-ценностного уровня самосознания, оказывая в дальнейшем влияние как на поведенческий, так и на когнитивный уровень [13].

Взаимосвязь самооценки с другими психологическими свойствами и процессами часто становится предметом исследования ученых. В частности, в работах, изучающих самооценку и прокрастинацию, отмечается наличие положительной связи прокрастинации с неустойчивой самооценкой, положительной связи с низкой самооценкой, отрицательной взаимосвязи прокрастинации с высокой самооценкой [12, 15, 17] и предлагается работа по усилению и повышению самооценки в качестве способа борьбы с прокрастинацией.

В исследованиях самооценки и особенностей поведения в конфликтных ситуациях выявлено, что самооценка выступает своеобразным побудителем активности личности, и при заниженной самооценке в ситуации конфликта субъект будет стремиться избежать ответственности и предпочтет стратегию избегания [2]. Уровень самооценки зависит от фрустрированности, агрессивности, тревожности личности и может выступать предиктором потенциальной конфликтности [8], а лица с завышенной самооценкой потенциально конфликтны [10].

С целью изучения самооценки в молодом возрасте, а также ее влияния на некоторые психологические свойства личности (прокрастинации и конфликтности личности) было проведено исследование. Респондентами выступили молодые люди в возрасте от 20 до 23 лет, всего было опрошено 57 человек (из них 20 юношей и 37 девушек). Методы исследования: анализ научной литературы по проблеме; психологическое тестирование лиц, юношеского возраста; корреляционный анализ; обобщение полученных

данных. Психодиагностические методики – тест «Самооценка»; шкала общей прокрастинации С. Лэй (С. Lay); тест «Оценка уровня конфликтности личности» (В.И. Андреев). Обработка данных произведена при помощи программы пакета MicrosoftOffice – MicrosoftExcel, версия 2016 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты представлены в Таблице 1 (расхождения распределений проверены при помощи χ^2 -критерия Пирсона).

Таблица 1. Средние значения параметров самооценки, прокрастинации и конфликтности личности

Параметры	Самооценка	Конфликтность	Прокрастинация	$\chi^2_{Эмп}$
Среднее значение	63,73	27,30	57,61	84,275*
Стандартное отклонение	19,50	2,70	9,22	
Примечание: * – расхождения распределений статистически достоверны (при $p < 0,01$)				

Самооценка личности – психологическое свойство, заключающееся в оценке себя, своего места среди других людей, своих способностей и возможностей. Самооценка выступает мощным регулятором поведения человека, влияет на множество психологических свойств (акцентуации характера, уровень субъективного контроля, проявления агрессивности и конфликтности и т.д.) и процессов психики (волевое усилие, демонстрация эмоций, принятие решения, постановка целей и т.д.). Деятельность познавательной сферы во многом опосредована уровнем текущей самооценки личности. «Самостоятельность, активность и сосредоточенность выступают необходимыми условиями мыслительной деятельности» [6, с. 100].

Прокрастинация в современной психологии трактуется как склонность личности к откладыванию дел «на потом» (как срочных, важных, так и второстепенных, незначимых). Человек может заменять эти дела посторонними занятиями, мелочами или развлечениями. В этиологии прокрастинации исследователи расходятся во мнениях: от психологической защиты до лени и

особенностей восприятия времени. «Восприятие времени имеет значение для жизнедеятельности человека, его ориентации, функционирования на личном и бытовом уровнях, понимания настоящего этапа своего существования» [11, с. 53]. Процентное распределение респондентов по уровням выраженности интерпретационных коэффициентов представлено в Таблице 2.

Таблица 2. Процентное распределение респондентов по уровням самооценки, прокрастинации и конфликтности личности

Параметры / Уровни	Самооценка	Конфликтность	Прокрастинация
Высокий уровень	28%	13%	30%
Средний уровень	60%	80%	44%
Низкий уровень	12%	7%	26%

Как видно из представленных данных, средним уровнем самооценки обладают большинство (60%) респондентов исследования, это оптимальные значения адекватной самооценки, когда человек правильно соотносит свои возможности и свои способности, ставит перед собой реально достижимые цели, адекватно себя оценивает. Низкий уровень самооценки характерен для 12% опрошенных юношей и девушек, высоким уровнем обладают 28% из них. Неоптимальные показатели самооценки способствуют неправильному отношению к себе, восприятию своих возможностей ниже или выше реальных, чрезмерной требовательности к себе или окружающим, наличию внешних либо внутренних конфликтов.

Конфликтность трактуют как психологическое свойство личности, которое характеризует предрасположенность человека к конфликтному поведению, его способность вступать в конфликты и реагировать на конфликтные ситуации. В данном исследовании подавляющее большинство опрошенных молодых людей обладают средним уровнем конфликтности, 80% из них показали такой результат. Низкий уровень параметра был выявлен у 7% респондентов, у 13% зафиксировали высокий уровень агрессивности. Во многом повышенная конфликтность обусловлена высоким уровнем

агрессивности личности. «Степень выраженности агрессивности колеблется от почти полного отсутствия, приводящего к развитию податливости, конформности до предельного развития с формированием конфликтности, злобности, враждебности в характерологических особенностях» [4, с. 108].

Как показало исследование, высоким и средним уровнем прокрастинации обладает примерно одинаковое количество опрошенных молодых людей (30% и 44% соответственно), предрасполагающими факторами формирования прокрастинации могут быть характеристики личности, повышенная тревожность, перфекционизм, педантичность и паранояльность в характере. Третья часть респондентов показала низкий уровень (26%) параметра прокрастинации, молодые люди способны структурировать свое время, следовать намеченной программе действий, организовать свою деятельность без откладывания актуальных дел на поздний срок.

Корреляционный анализ был проведен при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r-критерий Спирмена), результаты представлены в Таблице 3.

Таблица 3. Корреляционные связи самооценки с параметрами прокрастинации и конфликтности личности

Параметры	Самооценка
Прокрастинация	– 0,489**
Конфликтность	0,245*
Примечание: * – корреляция статистически значима с $p \leq 0,05$; ** – корреляция статистически значима с $p \leq 0,01$	

Корреляционный анализ показал наличие значимой положительной связи между параметрами самооценки и показателями конфликтности личности (при $p \leq 0,05$). «Высокий уровень конфликтности личности способствует повышению уровня самооценки, обеспечивая уверенность в своих возможностях и способностях, инициативу в принятии решения, активность в предпринимаемых действиях, создавая необходимый личностный ресурс» [7, с. 8].

При проведении корреляционного анализа была получена значимая отрицательная зависимость между параметрами самооценки и показателями прокрастинации (при $p \leq 0,01$). Оптимальная адекватная самооценка (высокие значения) способствует снижению показателей прокрастинации, как достаточно негативного психического явления. Относительная независимость от мнения окружающих, уверенность в себе и своих силах обеспечивают «отсутствие регулярной прокрастинации, а если и возникает необходимость откладывания дел «на потом», то это носит ситуативный характер» [5, с. 49]. Заниженная самооценка, неспособность к принятию самостоятельных решений, слабая саморегуляция, индивидуальная медлительность и прочее выступают преморбидными характеристиками личностного аспекта прокрастинации. Помимо личностного аспекта, принято выделять поведенческий, мотивационный, когнитивный и аффективный аспект проявления прокрастинации.

Заключение. Проведенное исследование позволило выявить значимую взаимосвязь самооценки личности с такими психологическими свойствами как прокрастинация и конфликтность. Обратная зависимость самооценки и прокрастинации подтверждает выводы многих авторов, что люди с прокрастинацией склонны к самоуничтожению и обладают низкой самооценкой, а заниженная самооценка выступает предиктором прокрастинации. По результатам данного исследования, оптимальные показатели самооценки способствуют незначительным проявлениям прокрастинации и эффективной самоорганизации деятельности.

Прямая зависимость уровня самооценки и уровня конфликтности личности обеспечивает человеку активность в отстаивании своих взглядов, инициативность в демонстрации своих позиций, проявление настойчивости в достижении целей, а также создает необходимый ресурс для защиты границ «Я» личности. Самооценка относится к центральным психологическим образованиям личности человека, она выполняет функции регуляции и защиты деятельности и поведения, позволяет оберегать стабильность и

независимости личности, своего места среди других людей. Таким образом, самооценка оказывает непосредственное действие на проявления прокрастинации, а сама опосредована актуальным уровнем конфликтности личности.

Список источников:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2010. 288 с.
2. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология. СПб.: Питер, 2013. 512 с.
3. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: АСТ, 2008. 617 с.
4. Валиуллина Е. В. Гендерные особенности психических состояний в юношеском возрасте // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. № 11. С. 106-112.
5. Валиуллина Е. В. Влияние самооценки на уровень прокрастинации // Научный журнал Дискурс. 2018. № 6 (20). С. 45-50.
6. Валиуллина Е. В. Зависимость понятийного мышления от качественных характеристик его активности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 2. С. 99-103.
7. Валиуллина Е.В. Исследование влияния уровня конфликтности на психологические свойства личности // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2019. №4. С. 1-11.
8. Григорян В. Г., Степанян А. Ю. Исследование взаимосвязи самооценки с негативными чертами личности // Вектор науки Тольятинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2011. № 1 (4). С. 162-166.
9. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. СПб.: Питер, 2009. 320 с.

10. Мингалеева Г. Ф., Бильданова В. Р. Выраженность конфликтности у студентов педвуза // Современные наукоемкие технологии. 2013. № 7 (2). С. 214-215.
11. Михальчи Е. В. К изучению особенностей восприятия времени и пространства у лиц с ОВЗ и инвалидностью // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2016. № 3 (14). С. 50-63.
12. Молчанова О. Н., Ракин А. С. Самооценка и самооэффективность как предикторы общей прокрастинации // Психология обучения. 2019. № 4. С. 58-67.
13. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 60 с.
14. Crocker J., Wolf C. Contingencies of Self-Worth // Personality and Social Psychology Review. 2001. Vol. 108. P. 593-623.
15. Hajloo N. Relationships between self-efficacy, self-esteem and procrastination in undergraduate psychology students // Psychiatry Behav Sci. 2014. Vol. 8, № 3, P. 42-49.
16. Mruk C. Self-Esteem: Research, theory, and practice. N. Y.: Springer. 1999. 240 p.
17. Steel P.D. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. 2007. № 133(1). P. 65-94.