

Крутько Ирина Леонидовна

магистрант

Научный руководитель

Малиновский Евгений Леонтьевич

канд. психол. наук, доцент

Институт психологии

УО «Белорусский государственный

педагогический университет им. М. Танка»

г. Минск, Республика Беларусь

DOI 10.31483/r-106340

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООЦЕНКИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛОСТИ

***Аннотация:** в статье представлены результаты исследования взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости личности респондентов в разные периоды взрослости, находящихся в единой организационной среде. Результаты проведения психодиагностики самооценки С.А. Будасси и опросника «Шкала организационного стресса» А. McLean, в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой, свидетельствуют о неимении значимых различий в уровнях самооценки и стрессоустойчивости у респондентов в разные периоды взрослости, в частности, на ступени универсализации (40–45 лет). Вместе с тем такая взаимосвязь установлена у респондентов в период индивидуализации (25–30 лет). Выражена она в том, что более высокому уровню самооценки соответствует и более высокий уровень личностной стрессоустойчивости, ввиду влияния таких молодёжных факторов, как беспокойство, интенсивное напряжение, работоспособность, поддерживающий стиль общения.*

***Ключевые слова:** самооценка, стрессоустойчивость, взаимосвязь самооценки и стрессоустойчивости.*

Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент самосознания. Не являясь врожденной данностью человека, она конструируется человеком на основании аккумулируемого жизненного опыта посредством субъективного выражения социальных требований в их противоречиях с индивидуальной историей. Самооценка является индивидуальной основой взаимодействия личности с окружающим миром и определяет степень адекватности восприятия субъектом условий деятельности (элемент «хочу») и своих возможностей саморегуляции (элемент «могу»). Ведущий элемент самооценочной конструкции модифицируется по мере взросления человека: в более раннем возрасте идет ориентация на идеальную самооценку («хочу»), и далее по мере взросления фокус последовательно смещается к достижимой («могу») и реальной («умею») [5].

Стрессоустойчивость является интегральной совокупностью личностных качеств человека, в единстве мотивационно-волевого, эмоционального и интеллектуального компонентов, она характеризует способность субъекта переносить стресс без особых вредных последствий для своего здоровья и деятельности в окружающем мире. Стрессоустойчивость, также, как и самооценка, не врожденное, а вырабатывающееся в ходе жизни качество. Вид и характер осуществления практической и мыслительной деятельности, особенности организационных процессов жизнедеятельности в разных сферах, в которые вовлечен человек на разных этапах возрастного развития, также являются факторами, влияющими на формирование стрессоустойчивости.

Процесс саморазвития личности, как субъекта – хозяина и автора собственной биографии, своего индивидуального жизненного пути, происходит в системе социальных отношений, где в каждом возрастном периоде перед человеком стоят определенные жизненно-важные и социально-детерминированные задачи. Уровень сложности, тип и содержание задач обусловлен уровнем биологической, социальной и психологической зрелости личности. Главной задачей периода взрослости является формирование интегрированной и целостной

зрелой личности, которая не разрывается изнутри конфликтами жизненных смыслов, ценностей, мотивов и целей, в которой каждый достигнутый уровень развития является основой, для выхода на новые параметры собственного развития [6].

С точки зрения теории сохранения ресурсов (С. Хобфол), стрессоустойчивость представляет собой результат активизации ресурсов. Ресурсами выступают эндогенные и экзогенные факторы, в том числе индивидуально-личностные особенности, они являются источником жизненной энергии для достижения значимых целевых ориентиров и способствуют эффективному решению жизненных задач. В случае нехватки ресурсов, либо их не рационального их применения, человек начинает испытывать стресс. Вернее, стресс и отдаленные его последствия могут зависеть от того, насколько имеющиеся ресурсы подходят запросам [3]. В состав психологических ресурсов стрессоустойчивости личности наравне с индивидуально-психологическими особенностями личности входят также социально-психологические особенности и особенности копинг-стратегий, которые использует человек во время действия стрессора. Совокупность индивидуальных качественных характеристик стрессоустойчивости определяет понятие барьера психической адаптации, который является динамичным по сути. Установлено, что индивидуальная выраженность проявлений стресса зависит как от субъективной значимости стресс-фактора (по отношению к которому можно классифицировать людей), так и в значительной степени – от осознания человеком своей ответственности за себя, за окружающих, за происходящее, от психологической установки на тот или иной исход событий [7]. Эмпирические исследования индивидов с разным уровнем стресс-резистентности показали, что личности с выраженным комплексом негативных личностных проявлений и лица с более благоприятными личностными характеристиками по-разному решают когнитивные задачи в эмоционально-нейтральных и эмоционально-напряженных ситуациях. В частности, в стрессогенных ситуациях у лиц с более высоким уровнем стрессоустойчивости отме-

чается более эффективная и адекватная стратегии мобилизации и распределения имеющихся ресурсов. У стрессоустойчивых индивидов отмечается более высокий уровень правильных решений, приводящих к успеху, в отличие от лиц со сниженным уровнем стрессоустойчивости, которые допускали большее количество ошибок, приводящих к ситуации неудач [4].

Одним из главных пространств субъектного становления личности, является организационное пространство трудовой деятельности человека, в котором он реализует свои психологические свойства, качества, интенции. Организационная среда трудового поля человека оказывает существенное влияние на формирование самовосприятия и отношение к себе.

Цель проведенного исследования заключалась в выявлении взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости личности в разных периодах взрослости.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: субъектно-деятельностный подход к исследованию социальной психологии личности (С.Л. Рубинштейн); положения системного подхода к стрессу (Н.Е. Водопьянова); положения субъектного подхода к психическому развитию личности (В.И. Слободчиков).

Изучению проблемы формирования самооценки и ее особенностей посвящены труды ученых Б.Г. Ананьева, Л.В. Бороздиной, Л.С. Выготского, А.В. Захаровой, О.Н. Молчановой, С.Л. Рубинштейна, а также зарубежных авторов Р. Бернса, У. Джемса, К. Рождерса и многих других, вопросы изучения стрессоустойчивости нашли отражение в работах Г. Селье, Р.С. Лазаруса, Л.А. Китаев-Смыка, В.А. Бодрова, Т.Л. Крюковой, Н.Е. Водопьяновой, Н.И. Бережной, А.Б. Леоновой и др., эмпирические исследования в области изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и самооценки проводили А.А. Реан, А.А. Баранов, Р. Бернс, Р. Лазарус и др.

Теоретический анализ изучения методологических и практических проблем самооценки и стрессоустойчивости отечественных и зарубежных авторов позволил сформулировать гипотезу исследования, что существует взаимосвязь

самооценки и стрессоустойчивости личности, которая выражается в том, что более высокий уровень стрессоустойчивости связан с более высоким уровнем самооценки. Во взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости у личностей в разные периоды взрослости значимых различий нет.

Эмпирическое исследование выполнено на репрезентативной, однородной выборке, состоящей из сотрудников белорусского банка г. Минска – 70 человек, в т.ч.: 34 человека в возрасте 25–30 лет (18 женщин и 16 мужчин – степень индивидуализации) и 36 человек в возрасте 40–45 лет (22 женщины и 14 мужчин – степень универсализации).

В качестве диагностического инструментария для выявления уровня самооценки была использована методика исследования самооценки личности С.А. Будасси [1], для определения степени уязвимости к рабочим стрессам – опросник «Шкала организационного стресса» А. McLean, русскоязычная адаптация Н.Е. Водопьяновой [2]. При анализе и обработке данных были использованы методы количественного анализа, описательной статистики (среднее арифметическое, стандартное отклонение) и методы математико-статистического анализа (коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена, U-критерий Манна-Уитни).

Результаты исследования самооценки и стрессоустойчивости у лиц в разных периодах взрослости, находящихся в единой организационной среде представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень самооценки по методике С.А. Будасси

Уровень самооценки	Общий (n=70)		Степень индивидуализации (n=34)		Степень универсализации (n=36)	
	Абсолютная величина	%	Абсолютная величина	%	Абсолютная величина	%
завышенная/неадекватная	9	13	5	15	4	11
высокая/ адекватная	32	46	17	50	15	42
средняя/ адекватная	10	14	2	6	8	22
низкая/адекватная	6	9	3	9	3	8

заниженная/неадекватная	13	19	7	21	6	17
Итого	70	100	34	100	36	100
в т.ч. адекватная (высокая, средняя, низкая)	48	69	22	65	26	72
Неадекватная	22	31	12	35	10	28
Недифф. (коэф. кор. в зоне незначимости)	11	16	5	15	6	17

Большинство испытуемых (69%), лиц взрослого возраста, имеют адекватный уровень самооценки неадекватный уровень самооценки выявлен у 31% испытуемых (в выборке лиц, находящихся на ступени индивидуализации – 65% и 35%, на ступени универсализации – 72% и 28% соответственно). Адекватный уровень самооценки свидетельствует о реалистичном отношении к собственной личности. В противоположность им, лица, имеющие неадекватный уровень самооценки, не имеют адекватных, реалистичных представлений о себе, у таких лиц степень соответствия представлений о себе расходится с объективной действительностью.

Неадекватная заниженная самооценка выявлена у 19% испытуемых из общего числа взрослого возраста, в т.ч. находящихся на ступени индивидуализации – 21%, на ступени универсализации – 17%. Данный уровень самооценки свидетельствует о негативном отношении к собственной личности, реакциях самообвинения, неуверенности в собственных силах, повышенной чувствительности в отношении оценок других людей. Заниженная самооценка ведет к пессимистическому восприятию окружающего мира и самого себя, субъект проявляет пассивность, очень чувствителен к замечаниям окружающих, мнителен и раним, замкнут. Критика со стороны может привести к еще более угнетенному состоянию. Лица с низкой самооценкой склонны к преувеличению своих недостатков. В рассматриваемых периодах взрослого возраста, низкая неадекватная самооценка может служить также показателем личностного нормативного кризиса – кризиса молодости и кризиса взрослости соответственно. Кризисы данных возрастных периодов имеют, как правило, смысловую природу.

ду, это кризисы переоценки жизненных ценностей. С учетом того, что самооценка включает в себя и временную перспективу, ее низкий неадекватный уровень может указывать на не удавшиеся ранее попытки человека реализовать себя и не достижение целевых жизненных ориентиров в тех сферах деятельности, которые для человека являются особо значимыми.

Неадекватная завышенная самооценка выявлена у 13% испытуемых из общего числа взрослого возраста, в т.ч. находящихся на ступени индивидуализации – 15%, на ступени универсализации – 11%. Для лиц с завышенной самооценкой часто характерны высокомерие, снобизм, стремление любой ценой завоевать аудиторию, бестактность. Такие люди, как правило, болезненно воспринимают критику в свой адрес, считая, что лучшая защита – это нападение, любят критиковать других людей, часто преувеличивают собственные возможности. Завышенная самооценка свидетельствует о переоценке собственных возможностей, о не критичности в отношении к замечаниям окружающих, как правило, является показателем личностного неблагополучия, так как является механизмом компенсации. Неадекватная завышенная самооценка, как субъективное мнение о собственной «самости» свидетельствует о рассогласовании и неконгруэнтности между реально присущими качествами человека, и теми, которыми он обладает. Неадекватная завышенная самооценка у 25–30-летних молодых людей (ступень индивидуализации) может свидетельствовать о нерешенных задачах предыдущего возрастного этапа – юности, либо стадии юношеского кризиса, на котором личность еще не сформировала адекватный собственный образ Я, и который подвержен влиянию социального окружения. Неадекватная завышенная самооценка у лиц в возрасте 40–45 лет (ступень универсализации) может давать основания отсутствия или наличия искажений устойчивых мировоззренческих позиций, в основе которых лежат нравственные критерии. Для таких людей характерно проявление таких черт характера, как безответственность в отношении близкого окружения, неустойчивого понимания и не соблюдения своих обязанностей относительно тех социальных ролей,

в которые он включен – статус в профессии, в семье, в обществе и пр. Показатель завышенной неадекватной самооценки является признаком не сформированной личностной зрелости, которая является главным новообразованием взрослости.

Выявлена статистически незначимая связь между представлениями образа Я реального и Я идеального у 16% испытуемых из общего числа выборки. В разрезе разных периодов взрослости эти данные составили 15% в выборке лиц ступени индивидуализации, и 17% в выборке лиц ступени универсализации. По категории лиц, попавших в данную категорию, без проведения дополнительных диагностических мероприятий, нет возможности однозначно произвести интерпретацию полученных результатов. В данной категории могут находиться лица, которых можно охарактеризовать как имеющих нечеткое и недифференцированное представление о себе, которое проявляется в снижении уровня притязаний, отсутствии мотивации и повышенной ригидности в отношении эмоциональной включенности в окружающие события, либо это может быть указанием на нахождение личности в состоянии кризиса – нормативного, либо иного, вызванного другими объективными жизненными обстоятельствами, либо это может указывать на нахождение человека в состоянии удовлетворения собой и своей жизнью, как в периоде, в котором человек довольствуется тем, что имеет в настоящем моменте, не утруждая себя размышлениями о дальнейшем саморазвитии.

При помощи U-критерия Манна-Уитни было установлено, что уровень самооценки у лиц на ступени индивидуализации не отличается от уровня самооценки лиц на ступени универсализации ($U_{\text{эмп.}} = 598$; $p \leq 0.05$).

Результаты исследования восприимчивости к организационному стрессу (ОС) у лиц в разных периодах взрослости представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования уровня ОС

Уровень ОС	Общий (n=70)	Ступень	Ступень
------------	--------------	---------	---------

			индивидуализации (n=34)		универсализации (n=36)	
	Абсолютная величина	%	Абсолютная величина	%	Абсолютная величина	%
Высокий ОС (низкий уровень стрессоустой- чивости)	22	31	12	35	10	28
Средний ОС (средний уровень стрессоустой- чивости)	34	49	15	44	19	53
Низкий ОС (высокий уровень стрессоустой- чивости)	14	20	7	21	7	19
Итого	70	100	34	100	36	100

В исследуемой выборке лиц взрослого возраста большая часть испытуемых 69% имеют средний и высокий уровень стрессоустойчивости, в т.ч. 72% в выборке ступени индивидуализации, и 64% в выборке ступени универсализации. Из общего числа испытуемых низкий уровень стрессоустойчивости имеют 31%, (в т.ч. в выборке лиц, находящихся на ступени индивидуализации – 35%, на ступени универсализации – 28%), средний – 49% (в т.ч. в выборке лиц на ступени индивидуализации – 44%, на ступени универсализации – 53%), высокий – 20% испытуемых (в т.ч. на ступени индивидуализации – 21%, на ступени универсализации – 19%).

Таким образом, в исследуемой выборке взрослых, в том числе в разных периодах, преобладают средние и высокие показатели стрессоустойчивости. Данный факт свидетельствует о состоянии адаптированности трудового коллектива к рабочим нагрузкам, для большинства степень их сложности является приемлемой.

Люди со средним уровнем стрессоустойчивости имеют оптимальное значение данного показателя, однако при увеличении стрессовой нагрузки у них может наблюдаться снижение показателей адаптационного потенциала личности. Поведение испытуемых в стрессовых ситуациях, можно охарактеризовать

следующим образом: человек адекватно ведет себя в стрессовой ситуации, однако не всегда может сохранять самообладание, также, бывают случаи, когда незначительные события могут нарушить эмоциональное равновесие человека. Таким людям необходимо заниматься выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе. Чем выше для таких людей привлекательность работы в данной организации, больше уверенность в карьерном росте и защищенности от утраты рабочего места (увольнения, сокращения и пр.), тем больше удовлетворенность профессиональной самореализацией и качеством жизни, которую им обеспечивает работа. Поддержание оптимального уровня рабочей напряженности для таких сотрудников является стимулом к профессиональному развитию и личностному росту, а также способствует развитию лояльного отношения сотрудников к организации, где они осуществляют свою трудовую деятельность.

Низкий уровень стрессоустойчивости выявлен у каждого третьего сотрудника организации (как в выборке лиц на ступени индивидуализации, так и в выборке лиц на ступени универсализации). Такой показатель свидетельствует о недостаточном умении человеком регулировать свои психологические состояния, осуществлять контроль над собой в стрессовой ситуации, следствием этого страдания человека являются негативными не только для него самого, но и для окружающих. Это является показателем состояния дезадаптации и психического дискомфорта, состояния предельного возбуждения и повышенного реагирования на факторы окружающей среды. При таком состоянии психический стресс может возникнуть из-за незначительного раздражителя. Таким людям необходимо применять широкий спектр средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, в том числе вносить изменения в стиль мышления и жизни. Главной жизненной задачей таких людей является развитие у себя умений саморегуляции в стрессе.

Высокий уровень стрессоустойчивости имеет 20% коллектива, что является кадровым ресурсом, который позволяет организации, в случае необходимо-

сти справиться с нестандартными, нестабильными ситуациями повышенной сложности. Высокий уровень стрессоустойчивости позволяет людям очень быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, требующих повышенной скоростной реакции, такие люди обладают повышенным уровнем внутренней организованности и психологической устойчивости, они могут сохранять спокойствие, или даже чувствовать себя комфортно в трудных ситуациях. Такие люди могут успешно справляться с факторами ответственности за себя, а также за коллег, подчиненных и за общее дело.

Анализ содержательных характеристик (рис. 1), включенных в общую стрессоустойчивость по показателям «способность самопознания (когнитивность)», «широта интересов», «принятие ценностей других», «гибкость поведения», «активность и продуктивность деятельности» на основании данных средних значений выявил, что самые высокие значения имеют показатели «гибкость поведения» и «активность и продуктивность» как в целом по выборке лиц взрослого возраста, так и в выборке лиц в период индивидуализации и лиц на ступени универсализации. Данные показатели обусловлены особенностями профессиональной деятельности испытуемых – сниженная двигательная активность, несбалансированный режим труда и отдыха, повышенные требования к коммуникативным навыкам.

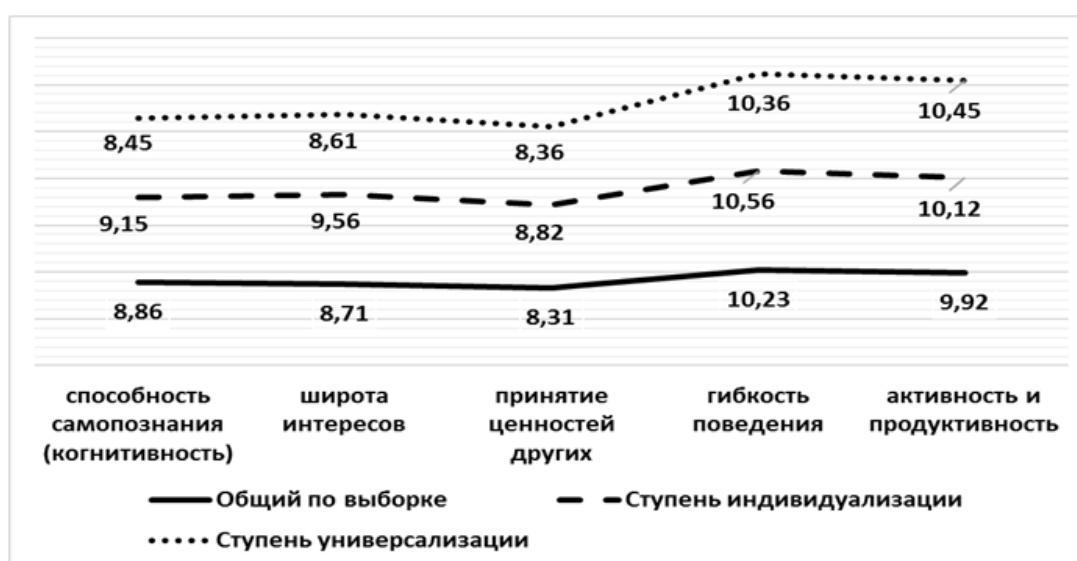


Рис. 1. Показатели значений субшкал ОС

Статистически значимых отличий по показателю общей стрессоустойчивости, а также показателям субшкал «способность самопознания (когнитивность)», «широта интересов», «принятие ценностей других», «гибкость поведения», «активность и продуктивность деятельности» у лиц на разных этапах взрослости не выявлено (значения U-критерия Мана-Уитни находятся в зоне незначимости: $U_{\text{мп.}} = 506, 559, 496, 587, 569, 583$ соответственно; $p \leq 0,05$).

По результатам исследования взаимосвязи показателей самооценки и стрессоустойчивости были выявлены статистически значимые корреляции Ч.Спирмена в выборке взрослых на ступени индивидуализации (25–30 лет):

- слабая взаимосвязь между самооценкой и общим уровнем ОС ($r = -0,496$; $p \leq 0,01$), которая выражается в том, что более высокий уровень самооценки связан с более низким уровнем ОС, т.е. чем выше самооценка, тем выше стрессоустойчивость;

- средняя взаимосвязь между самооценкой и уровнем шкалы «принятие ценностей других» ($r = -0,496$; $p \leq 0,01$), слабая взаимосвязь между самооценкой и уровнем шкалы «гибкость поведения» ($r = -0,369$; $p \leq 0,01$), т.е. более высокий уровень самооценки связан с более низкими значениями шкал «принятие ценностей других» и «гибкость поведения».

На основании данных значений можно сделать вывод: чем выше самооценка у молодого взрослого человека, тем более в нем выражены качества уважения и ценностного отношения к окружающим и гибкость в поведении, т.е. принятие качеств других людей, такими, какие они есть, и умение оперативно адаптироваться к происходящим изменениям взаимосвязано с положительным отношением к себе и к своему образу Я.

Анализ взаимосвязи между показателями самооценки и уровня ОС (в т.ч. субшкал) у лиц, находящихся на ступени универсализации (40–45 лет), статистически значимых взаимосвязей не выявил. Т.е. у взрослых людей на ступени универсализации, самооценка не связана со стрессоустойчивостью, что может быть свидетельством того, что на данном возрастном этапе у людей

сформированный образ Я более устойчив к восприятию организационного стресса и независим от факторов внешней среды.

Таким образом, выдвинутая гипотеза была подтверждена частично, и на основании результатов проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. У взрослых лиц на разных этапах взрослости, находящихся в едином организационном трудовом пространстве, значимых отличий в показателях самооценки и стрессоустойчивости нет. Данный факт может быть обусловлен действием механизма обмена психических состояний и переживаний в теории сохранения ресурсов стрессоустойчивости Хобфолла (Hobfoll 1989, 2001, Westman, 2001, Bakker 2006, 2009), где в одной организационной среде происходит перекрестное взаимодействие и взаимообмен оценочными и аффективными состояниями, и общие стрессоры могут приводить к общим аффектам [8], при этом проверка данной гипотезы может послужить предметом проведения дополнительных исследований по изучению действия данных механизмов в организационных пространствах трудовой деятельности.

2. У личности в период индивидуализации (25–30 лет) между самооценкой и стрессоустойчивостью существует взаимосвязь, которая выражается в том, что более высокий уровень самооценки связан с более высоким уровнем стрессоустойчивости. Данный факт свидетельствует о том, что высокий адекватный уровень самооценки является личностным ресурсом, который позволяет человеку преодолевать стресс и быть более устойчивым к негативным воздействиям внешней среды и окружения.

3. У личности, на ступени универсализации (40–45 лет) между самооценкой и стрессоустойчивостью статистически значимой связи между самооценкой и стрессоустойчивостью нет. Это свидетельствует о том, что на данном возрастном этапе уровень самооценки личности не связан со стрессогенными факторами внешней трудовой среды, а сформированный «образ Я» является под-

лично личным, уникальным и неповторимым в своем роде, главной его характеристикой является целостность и устойчивость.

Список литературы

1. Будасси С.А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе / С.А. Будасси // Вопросы психологии. – 1971. – №3. – С. 138–143.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 420 с.
3. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 243–247.
4. Леонова А.Б. Трансформация системы когнитивных ресурсов при возрастании эмоциональной напряженности / А.Б. Леонова, И.В. Блинникова, М.С. Капица // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2019. – №1. – С. 69–90.
5. Молчанова О.Н. Самооценка: стабильность или изменчивость? / О.Н. Молчанова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2006. – Т. 3. №2. – С. 23–51.
6. Слободчиков В.И. Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учеб. пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: ПСТГУ, 2013. – 540 с.
7. Судаков К.В. Развитие теории функциональных систем в научной школе П.К.Анохина / К.В. Судаков // Вестник Международной академии наук. Русская секция. – 2011. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.heraldrsias.ru/download/articles/Sudakov.pdf> (дата обращения: 20.11.2022).
8. Hobfoll, Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences / Hobfoll, J Halbesleben, JP Neveu, M Westman // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. – 2018. – Vol. 5. – PP. 103–128 [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640> (дата обращения: 07.04.2022).