

АДЕКВАТНОСТЬ САМООЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА И ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Ю. Б. Шлыкова, Н. Н. Лупенко

Шлыкова Юлия Борисовна

Эл. почта: magnoly@mail.ru. ORCID 0000-0002-6386-7192

Лупенко Наталья Николаевна

Эл. почта: sharuda-l@mail.ru. ORCID 0000-0001-5637-1263

Кубанский государственный университет, ул. Ставропольская, 149, г. Краснодар, 350040, Россия.

Аннотация. В статье представлено эмпирическое исследование связи адекватности субъективной оценки психологического возраста и личностных особенностей представителей двух возрастных групп. Авторы рассматривают субъективную оценку психологического возраста как отражение личностного благополучия и актуального состояния человека. Субъективная оценка психологического возраста связывается с переживанием самоактуализации личности, её конструктивности и адаптированности. Авторы указывают на важность понимания субъективной оценки психологического возраста человека как механизма идентификации и сохранения целостности Я-концепции. Авторы предположили, что субъективная оценка психологического возраста может быть связана с рядом психологических особенностей личности. В данном исследовании в качестве таковых выбраны смысложизненные ориентации, компоненты конструктивности личности (самоопределение, самореализация, гармоничность, динамичность) и социально-психологическая адаптированность. Эти личностные характеристики развиваются на определенных возрастных этапах, а в последующем определяют субъективное переживание человеком времени своей жизни. Эмпирическая часть исследования представляет собой сравнительный анализ особенностей личности респондентов двух возрастных групп, имеющих адекватную самооценку психологического возраста, завышающих свой возраст и занижающих его. Сравнительный анализ показал ряд интересных особенностей как возрастных, так и связанных с адекватностью самооценки психологического возраста. Результаты показали, что самооценка психологического возраста является динамическим образованием, что дает возможность диагностической и коррекционной работы. Неадекватность самооценки психологического возраста может рассматриваться как механизм психологической защиты, и авторами предлагается вариант интерпретации этого механизма. Полученные данные позволили авторам описать психологические особенности конструирования субъективной картины собственной жизни респондентами в ситуациях личностных и возрастных кризисов самореализации.

Ключевые слова: субъективная картина жизненного пути, психологический возраст, самооценка психологического возраста, личность, личностные особенности, кризис самореализации.

Введение

Современная психология большое внимание уделяет субъективному восприятию человеком себя, других людей, образа мира. Субъективные представления человека о его жизненном пути представляют собой результат целостного понимания и восприятия себя и окружающего мира. Образ своей жизни отражает разные стороны жизнедеятельности и психического развития личности. То, как человек располагает события своей жизни на временной оси, как он представляет себя, свои планы, перспективы, личный опыт в этом континууме, определяется психическим состоянием человека в данный момент времени, его личностными особенностями и процессами жизнедеятельности, в которые он включен.

Понятие жизненного пути личности, таким образом, неразрывно связано с понятием субъекта. Именно категория субъекта означает высший уровень развития

личности. «Личность становится индивидуальностью, достигая максимального уровня своей особенности, а субъектом она становится, достигая оптимального уровня развития своей человечности, этичности. Но, поскольку ее развитие осуществляется не «в себе» или «для себя», а в жизненном пути, общении, деятельности, то качество ее как субъекта проявляется в оптимальном способе организации этого жизненного пути, общения, деятельности». Субъект, таким образом, проявляется через такие категории, как организация жизни и деятельности, способ разрешения противоречий и совершенствование.

Субъективная картина жизненного пути личности складывается и развивается на протяжении всей жизнедеятельности человека. На каждом возрастном этапе в нее включаются новые события, факты, которые приобретают свою значимость в текущий период жизни человека. В психологической литературе огромное число исследований, посвященных адекватности самооценки личности. И совсем небольшое количество исследований, связанных с адекватностью самооценки событий своего жизненного пути. Имеющиеся исследования дают ясно понять, что на адекватность субъективной оценки собственного возраста или хронологии жизни в целом оказывают влияние различные психические нарушения или отклонения от нормального развития.

В связи с этим мы посчитали значимым и перспективным обратиться к проблеме субъективной оценки личностью собственного психологического возраста через анализ субъективной картины жизненного пути.

В отечественной психологии изучение истории жизни личности связано с именами С. Л. Рубинштейна, Б. Г. Ананьева, К. А. Абульхановой-Славской, Т. Н. Березиной, Н. А. Логиновой. Многие представления о субъективном восприятии собственной жизни базируются на ряде исследований, предложенных А. А. Кроником и его коллегами — Е. И. Головахой, Р. А. Ахмеровым и др.

Современные представления о жизненном пути личности базируются на описанных выше идеях и разрабатываются многими авторами в различных направлениях: от изучения жизненного пути личности профессионала (акмеологическое направление), до исследования жизненных стратегий и самоактуализации личности.

Методологической основой данного исследования являются: классические представления о жизненном пути личности (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Т. Н. Березина, Н. А. Логинова, С. Л. Рубинштейн); представления о событийной организации времени (Р. А. Ахмеров, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, В. В. Нуркова); исследования психологического возраста личности (Р. А. Ахмеров, А. А. Гольцова, К. Н. Кириллов, Е. А. Сергиенко, А. Б. Эйдельман и др.).

В представленном исследовании рассматривается проблема отражения актуального состояния личности в переживании ею своего психологического возраста. Восприятие своей жизни как целостного исторического концепта является основой Я-концепции, идентичности личности. И такой механизм, несомненно, будет иметь личностную регуляцию. Для нас актуальным является вопрос о том, как связаны личностные особенности с восприятием и самооценкой человеком уровня насыщенности и конструктивности собственной жизни в настоящем.

Теоретическая модель

В психологии уже несколько десятилетий разрабатывается проблема психологического времени личности и её соотнесения с различными явлениями и компонен-

тами психического (К. А. Абульханова, Р. А. Ахмеров, Т. Н. Березина, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, Д. А. Леонтьев, Н. А. Логинова, В. В. Нуркова, Е. А. Сергиенко и др).

Все исследования психологического времени личности имеют общие задачи: рассмотреть время с точки зрения его субъективной значимости для человека, его насыщенности жизненными событиями; определить связь понятия времени личности, времени жизни с такими психологическими феноменами, как личность, идентичность личности, самоопределение и самоактуализация личности и другими; изучить связь организации времени своей жизни с различными особенностями личности, стратегиями поведения, психологическим благополучием, различными психическими состояниями.

В зарубежной психологии также достаточно исследований, направленных на изучение содержания жизненных событий, воспоминаний и их связи с чертами характера личности, ее моделями поведения, психическим состоянием (M. Bühner, P. Falkai, S. Goergk, S. Hilbert, F. Naumann, N. Sarubin et. al).

Об актуальности изучения субъективной оценки личностью характеристик собственной жизни (качество, насыщенность, конструктивность и т.д.) говорят многие исследователи (Р. А. Ахмеров, А. А. Кроник, Д. А. Леонтьев, Н. А. Логинова, В. В. Нуркова, Е. Н. Осин, Е. А. Сергиенко)

В психологии предложен и разработан ряд понятий, описывающих отношения личности со временем своей жизни: субъективная картина жизненного пути (К. А. Абульханова, Т. Н. Березина, С. Л. Рубинштейн, Е. А. Сергиенко), автобиография личности (Н. А. Логинова, В. В. Нуркова), линия жизни (Р. А. Ахмеров, Е. И. Головаха, А. А. Кроник).

Связь личности и времени её жизни — двусторонняя. С одной стороны — события жизни во многом направляют развитие личности, её особенностей, моделей поведения, стратегий социальных отношений. С другой — сформированная личность способна управлять собственной историей жизни, реконструировать её в соответствии с актуальными мотивами, интересами, ценностями и жизненными смыслами.

Важным аспектом изучения психологического времени личности является понятие психологического возраста. Возрастные особенности не просто дают нам установки о том, как должен развиваться человек в том или ином возрасте. Понимание возрастных особенностей позволяет нам оценивать, прогнозировать и корректировать при необходимости адекватность бытия личности в системе отношений с миром, в том числе, и социальным.

Выделение психологического возраста в отдельную научную единицу является следствием понимания необходимости учета субъективного образа себя в окружающем мире. Именно в переживании человеком своего психологического возраста отражены такие характеристики его бытия, как самоопределение, самоактуализация, направление и интенсивность личностных изменений, самоотношение, социально-психологическая адаптированность и многое другое.

Е. А. Сергиенко определяет субъективное переживание возраста человеком как стержневую характеристику личности, определяющую стратегии поведения и жизнедеятельности в целом.

Под психологическим возрастом в психологии развития понимают уровень развития психических функций и особенностей человека на определенной стадии развития (Н. А. Логинова).

Субъективный возраст в нашем исследовании определяется как самовосприятие человеком собственного возраста (Р. А. Ахмеров, Е. А. Сергиенко).

Психологический возраст в субъективном восприятии может не совпадать ни с хронологическим, ни с субъективным. Это важное замечание. Согласованность различных сторон возраста человека, их целостность, функционирование как единой системы позволяют человеку максимально раскрыть собственный потенциал, выразить, реализовать себя как на отдельных этапах жизни, так и в контексте всего жизненного пути.

Несогласованность объективных и субъективных сторон возраста человека, а также разных сторон субъективной оценки психологического возраста могут привести к серьёзным личностным нарушениям и дисфункциям. В ситуации подобного рассогласования личность теряет возможность адекватно и всесторонне реализовать себя в пространствах своего бытия. По сути, личность теряет себя в истории собственной жизни.

Научно-исследовательской работе по выявлению и описанию механизмов конструирования и изменения субъективной оценки своего возраста личностью уделяется много внимания на современном этапе развития психологической науки и практики. Основные направления исследований связаны с изучением психологического благополучия и психологического здоровья личности (Р. А. Ахмеров, И. В. Грошев, Е. А. Ипполитова, И. А. Ральникова, Е. А. Сергиенко, А. Б. Эйдельман); конструктивности и наполненности субъективной картины жизненного пути (Р. А. Ахмеров, Е. И. Головаха, К. Н. Кирилов, А. А. Кроник, В. П. Лисенкова, Е. А. Сергиенко, Н. Г. Шпагонова); автобиографического самосознания личности (Г. Акопов, А. Р. Алюшева, В. В. Нуркова); механизмов объективации самости в субъективной картине жизненного пути (Р. А. Ахмеров); развивающего и структурирующего потенциала автобиографической рефлексии (М. В. Клементьева); связи самоактуализации, самоопределения личности со структурой и содержанием времени жизни (О. Н. Попова); особенностей структурирования времени жизни людьми разных возрастных групп (В. П. Лисенкова, В. Б. Никишина, Е. А. Петраш, Н. Г. Шпагонова); личностных особенностей у людей с разной самооценкой психологического возраста (А. А. Гольцова, В. Ю. Горлова, О. Ю. Гроголева, Ю. П. Поваренков).

Таким образом, мы можем говорить о готовности методологической базы к пониманию психологического возраста как значимого компонента жизнедеятельности личности, а также как средства изучения личностных особенностей, отражённых в конструировании человеком образа себя во времени своей жизни.

Процедура исследования

Методы представленного исследования избраны в соответствии с основной целью работы — изучением связи адекватности самооценки психологического возраста с личностными особенностями у людей разного возраста. Нами были подобраны следующие психодиагностические методики:

- метод оценивания пятилетних интервалов (ОПИ) А. А. Кроника,
- тест «Личностная биография» О. И. Моткова,
- тест «Смыслжизненные ориентации» Д. А. Леонтьева,
- методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда,
- беседа.

При анализе данных использовались методы описательной статистики. Сравнение результатов выделенных групп проводилось при помощи непараметрического критерия Краскела–Уоллиса.

Достижению поставленной цели способствовало изучение различий в особенностях личности у людей разного возраста, имеющих адекватную и неадекватную самооценку психологического возраста.

Эмпирическая часть включила в себя четыре этапа:

I этап. Определение адекватности самооценки психологического возраста с помощью метода оценки пятилетних интервалов (ОПИ). Адекватность самооценки психологического возраста определялась нами через прямой показатель — оценку «психологического настоящего» и ее соотношение с реальным возрастом респондента; и через косвенный показатель — определение насыщенности пятилетних интервалов близких к объективному настоящему респондента.

II этап. Изучение личностных особенностей респондентов: конструктивности жизни и ее показателей, смысложизненных ориентаций и особенностей социально-психологической адаптированности личности.

III этап. Сравнительный анализ данных разных возрастных групп и групп с адекватной и неадекватной самооценкой психологического возраста.

IV этап. Уточнение и проверка полученных данных в беседе с респондентами. Формулировка выводов исследования.

Характеристика испытуемой группы.

В исследовании принимали участие две возрастные группы:

- молодые люди в возрасте 19–22 лет;
- зрелые люди в возрасте 34–37 лет (ранняя зрелость в периодизации Г. Крайг).

На I этапе в исследовании оценки пятилетних интервалов принимали участие 102 человека. Данный этап реализовывался в 2020 г. Для последующих этапов число испытуемых было сокращено из-за необходимости сравнивать респондентов с адекватной и неадекватной самооценкой.

В итоге в основном исследовании группы представлены в следующем составе:

1-я возрастная группа (молодёжь) — 45 человек:

- адекватная самооценка (1А) 15 человек,
- неадекватно заниженная самооценка (1Н) 15 человек,
- неадекватно завышенная самооценка (1В) 15 человек.

2-я возрастная группа (ранняя зрелость) — 39 человек:

- адекватная самооценка (2А) 13 человек,
- неадекватно заниженная самооценка (2Н) 13 человек,
- неадекватно завышенная самооценка (2В) 13 человек.

Группы выравнивались по количеству респондентов самой малочисленной из сравниваемых групп: в молодёжной группе — до 15 человек, в группе ранней зрелости — до 13 человек. Больше всего было респондентов с адекватной самооценкой психологического возраста, а меньше всего — с увеличением своего психологического возраста, т.е. с неадекватно завышенной самооценкой возраста. Фактор пола не учитывался из-за небольшого объема выборки.

Исследование проводилось в 2020–2022 гг.

Результаты

После определения групп по показателю возраста и адекватности самооценки психологического возраста, нами проводился сравнительный анализ результатов психологической диагностики особенностей личности, указанных выше. Рассмотрим результаты по каждой из трех методик.

Адекватность самооценки психологического возраста и конструктивность личности

Первыми мы анализировали результаты методики О. И. Моткова «Личностная биография». На рис. 1 представлены результаты группы молодёжи.

Из рис. 1 мы видим наличие значимых различий между показателями конструктивности жизни в группах с разным уровнем адекватности самооценки психологического возраста.

Так шкала субъективной оценки личностного самоопределения имеет псевдовысокие баллы у молодых людей с адекватной самооценкой психологического возраста (4,7) и с завышенной самооценкой (4,7). В группе, занижающей свой психологический возраст, показатель самоопределения значительно ниже (3,2**).

Можно предположить, что люди, не принимающие свою зрелость, возрастную зрелость, не готовы к ответственным, полноценным отношениям с социальным окружением, которые предполагают высокий уровень самоопределения. То есть люди, приписывающие себе более молодой возраст (вместо ранней зрелости — старший подростковый или юношеский возраст), еще не до конца представляют, какое место они могут занять в системе социальных, общественных отношений. Характер связи самооценки возраста и самоопределения может быть двояким. С одной стороны, психологически незрелые молодые люди могут не иметь четкого самоопределения в жизни. С другой стороны, это может быть механизмом компенсации, когда молодые люди не находят пока своего места в системе социальных отношений, что заставляет их вести себя инфантильно, экстернально.

Второй показатель описывает субъективную оценку степени самореализации в жизни. То есть оценку человеком того, насколько он реализует свой потенциал в имеющихся условиях жизни. Мы видим, что более высокие баллы в группе респондентов с неадекватно занижаемым психологическим возрастом (4,7*). При этом этот показатель псевдовысокий, что, по мнению автора методики, считается показателем социальной желательности или компенсации неудовлетворенности данным показателем.

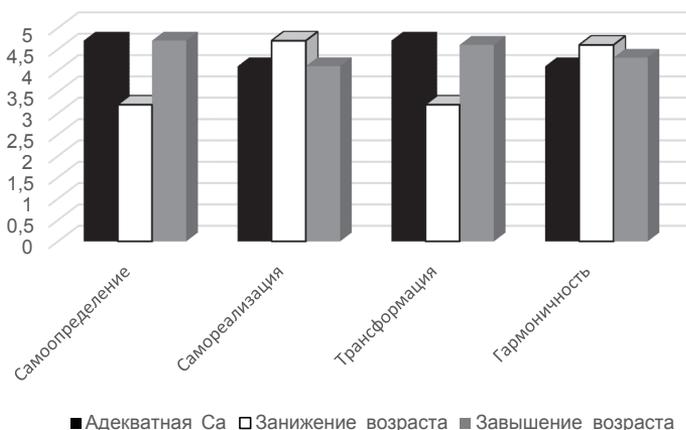


Рис. 1. Показатели конструктивности жизни в группе молодёжи, баллы
Fig. 1. Parameters of the constructiveness of life in a group of young people, scores

Таким образом, человек, занижающий свой психологический возраст, не считает себя самоопределившимся в жизни, но считает, что он полностью реализует свой потенциал в имеющихся условиях. Это является показателем рассогласованной, заниженной самооценки.

Следующий показатель — субъективное переживание личностной трансформации. Данный критерий позволяет определить наличие застоя в осознании самого себя или наоборот, наличие ощущения динамики, личностного роста.

Итак, показатель трансформации личности одинаково высоко оценивается людьми с адекватной оценкой возраста (4,7) и у людей, завышающих свой психологический возраст (4,6). Эти люди чувствуют свои изменения в различных сферах своей жизни. У группы, занижающей свой возраст, показатели значительно ниже (3,2**), но находятся в пределах средних значений. Эти респонденты не ощущают своих изменений. В беседе даже могут утверждать, что человек и не должен меняться, в нем все заложено с рождения, а жизненные перемены только все портят. Мы, очевидно, сталкиваемся с известным механизмом психологической защиты — регрессией. Этот механизм позволяет человеку, не способному действовать как субъекту, как зрелой личности, снять с себя ответственность за происходящее с ним, погрузиться в более комфортные, инфантильные условия жизни и самоотношения.

Следующий показатель (гармоничности жизни) равнозначен в трех группах, однако в группе, занижающей свой возраст, этот показатель выходит за пределы высоких оценок и располагается в зоне псевдовысоких баллов (4,6). Что снова говорит нам о желании выглядеть лучше в своих и чужих глазах. Такие люди намеренно приписывают себе отсутствие внутренних конфликтов, противоречий. Это создает для них ощущение собственной гармоничности и верности избранному пути в жизни.

Таким образом, результаты методики «Личностная биография» четко показывают следующие тенденции в молодёжной группе:

1. Группы с адекватной самооценкой психологического возраста и завышающие свой возраст имеют совершенно идентичные показатели по всем шкалам. И эти показатели — на высоком уровне. Для этих респондентов характерны самоопределение в жизни и адекватная оценка собственной самореализации, они чувствуют личную динамику и считают себя достаточно гармоничными личностями. Для молодой выборки это является нормальным мироощущением.

2. Группа респондентов, занижающих свой психологический возраст, имеет более низкие показатели самоопределения и трансформации, но псевдовысокие показатели гармоничности и самореализации. В данной подгруппе самые противоречивые результаты.

3. В группе молодых людей конструктивность жизни и личности показала связь с занижением оценки своего психологического возраста.

Рассмотрим результаты старшей группы (рис. 2).

Из рис. 2 мы видим наличие некоторых расхождений в оценке показателей своей конструктивности в трех подгруппах.

Шкала личностного самоопределения одинаково высоко выражена у всех респондентов зрелого возраста (4,6–4,7). Стоит отметить, что это псевдовысокие показатели. Возможно, респондентам очень хочется чувствовать себя уверенно в системе социальных отношений, хочется понимать свое место в жизни. Если учитывать, что эта группа приходится возрастом на нормативный кризис середины жизни, то

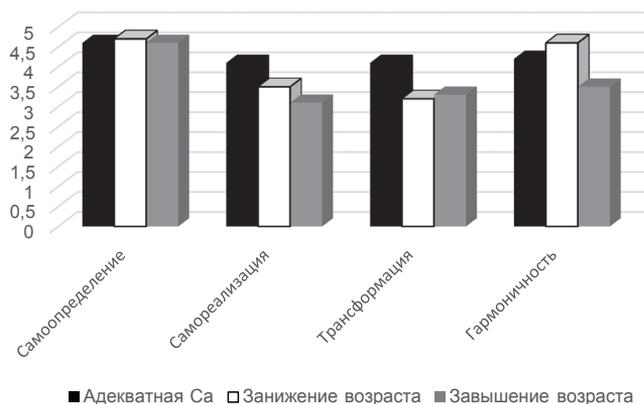


Рис. 2. Показатели конструктивности жизни в зрелой группе, баллы
 Fig.2. Parameters of constructiveness of life in a group of mature people, points

становится понятным это желание продемонстрировать высокий уровень своего самоопределения. И здесь нормативный кризис оказывает на личность большее влияние, чем субъективное переживание психологического возраста.

Второй показатель — личностная самореализация. По данному параметру самые высокие оценки показали респонденты с адекватной самооценкой возраста (4,1*). Более низкие результаты у группы, занижающей свой возраст (3,5), и самые низкие оценки у группы, завышающей свой возраст (3,1). Таким образом, ощущение самореализации показало связь с адекватностью самооценки. Неадекватная самооценка возраста, независимо от направления, связана с переживанием самореализованности.

Следующий показатель — трансформация личности. По данному критерию результаты полностью повторяют шкалу самореализации. Люди с неадекватно заниженным (3,1) или завышенным (3,2) возрастом в меньшей степени переживают динамику собственного Я. Возникает предположение, что конструктивность жизни определяет необходимость для личности использовать механизмы регрессии или отказа от реальности с целью снятия психологического напряжения, вызванного переживанием нереализованности, бесполезности себя в жизни.

Последний показатель — гармоничность жизни и личности также показал различия. Они достаточно интересны. В группе с адекватной самооценкой это нормальный высокий показатель (4,6). У людей с неадекватной самооценкой показатели завышены или занижены (4,2). Псевдоощущение собственной гармонии характерно при понижении своего возраста. А ощущение дисгармонии характерно для тех, кто завышает свой возраст (3,5**).

Таким образом, в группе зрелых людей выявлены следующие тенденции:

1. Адекватная самооценка психологического возраста отражает высокий уровень переживания конструктивности жизни и себя в ней.
2. Неадекватность самооценки психологического возраста связана с деформацией ощущения конструктивности собственной личности и жизни.

В целом данная методика показала, что адекватная самооценка психологического возраста говорит о конструктивности личности в любом возрасте. Неадекватная оценка возраста является результатом личностных проблем. В юношеском возрасте занижение возраста отражает нежелание включаться в социальные отношения

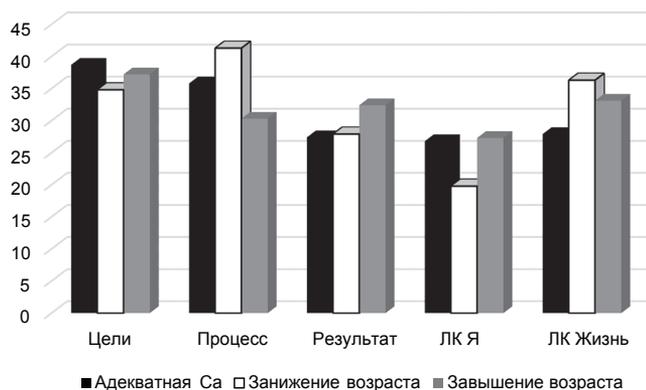


Рис. 3. Показатели шкал теста СЖО в группе молодёжи, баллы

Fig.3. Scale parameters of the MLO (Meaningful-Life Orientation) test in a group of young people, scores

с позиции зрелого, ответственного человека. В период зрелости неадекватность самооценки возраста отражает кризис личности, нежелание или невозможность создать условия для дальнейшего развития.

Адекватность самооценки психологического возраста и смысложизненные ориентации

Далее мы обратились к исследованию системы смыслов в группах. Результаты теста СЖО представлены на рис. 3 и 4.

Из рис. 3 мы видим различия в подгруппах респондентов молодёжной группы. По шкале наличия четких целей в жизни различий не выявлено. Все респонденты данной возрастной группы показали средние, ближе к высоким значения шкалы (34,8–38,7). На наш взгляд, это отражает особенности самого юношеского возраста и периода ранней зрелости, на которые приходится данная группа.

По ориентации на процесс деятельности различия имеются. Наиболее высокие показатели в группе, занижающей свой психологический возраст (41,3). Несколько ниже оценки в группе адекватной самооценки (35,8*). В группе людей, завышающих свой возраст, эти показатели значительно ниже (30,3**). Возможно, такая тенденция отражает гедонистическую направленность молодежи. Чем выше желание брать от жизни все и сразу, тем моложе себя оценивает респондент.

Ориентация на достижение результата имеет средние значения у всех. Несколько более высокие оценки в группе с завышенным возрастом (32,4).

Локализация контроля одинаково представлена в группе адекватной самооценки и завышенной (26,8–27,3). Эти респонденты в равной степени распределяют ответственность за собственные поступки между собой и жизненными обстоятельствами. Как и ожидалось, в группе с заниженным возрастом показатели Локус контроля-Жизнь (36,3) выше интернального локуса (19,8). Эти респонденты в большей степени ищут причины собственных поступков во внешних обстоятельствах, что подчеркивает описанную нами выше инфантильность данных респондентов.

Рассмотрим результаты зрелой группы (рис. 4).

В зрелой группе также выявлен ряд различий. По шкале наличия целей в жизни группы с адекватной (39,5) и заниженной самооценкой (41,3) возраста показали

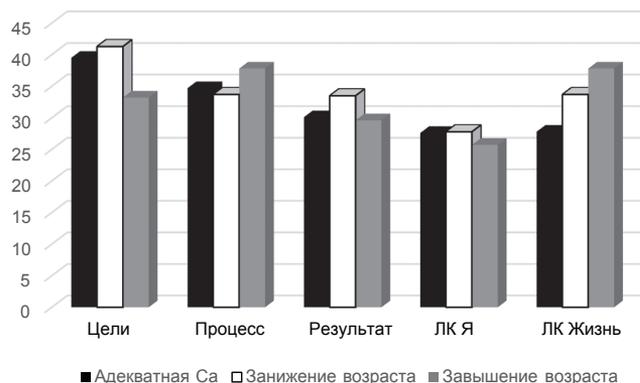


Рис. 4. Показатели шкал теста СЖО в зрелой группе, баллы

Fig.4. Scale Parameters of the MLO test in a group of mature people, scores

более высокие результаты, по сравнению с группой, завышающей свой возраст (33,2**). В этой группе цели менее ясны, нет четкой постановки жизненных и личностных задач.

По шкале ориентации на процесс деятельности несколько более высокие результаты как раз в группе, завышающей свой возраст (37,8*). Возможно, это связано с ощущением бесперспективности личности и желанием получить от жизни что-то прямо сейчас, пока это еще возможно.

Шкала ориентации на результат выражена одинаково у всех представителей зрелой группы (33,5–29,6).

Локализация контроля в адекватно оценивающей группе равномерно распределена между Я и жизненными обстоятельствами (27,6–27,8). В группе, занижающей свой возраст, этот показатель усиливается в сторону жизненных обстоятельств (33,7 против 27,8). И еще более выражен внешний локус контроля в группе, завышающей свой возраст (37,8**).

Таким образом, методика СЖО позволила нам сформулировать ряд выводов:

1. Наиболее продуктивные смысложизненные ориентации у респондентов с адекватной самооценкой психологического возраста.
2. Наиболее конфликтную ситуацию демонстрируют люди с заниженной оценкой возраста для молодежной группы и люди с завышенной оценкой возраста для зрелой группы.

Адекватность самооценки психологического возраста и социально-психологическая адаптированность

Далее мы обратились к показателям социально-психологической адаптированности личности (рис. 5 и 6).

Из рис. 5 мы видим, что существуют различия между респондентами по различным показателям социально-психологической адаптированности. Главная шкала адаптивности имеет более низкие значения в группе молодежи, завышающей свой психологический возраст (87** против 134 и 132). Однако данные находятся в пределах средних значений.

Показатель дезадаптивности также у всех в пределах средних значений, но у группы адекватно оценивающих себя респондентов выражен более сильно (87*). То есть для них в большей степени характерны невротические реакции, конфликты мотивов,

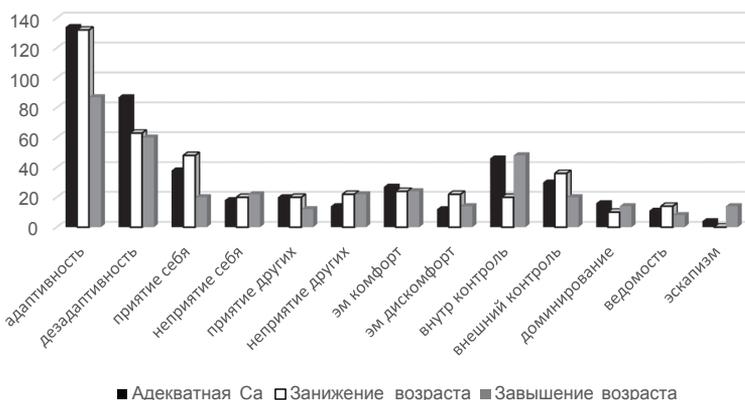


Рис. 5. Показатели социально-психологической адаптации в группе молодёжи, баллы
 Fig.5. Parameters of socio-psychological adaptation in a group of young people, scores

сложность выбора. Возможно, что показатель дезадаптированности больше выражен в связи с тем, что группа, адекватно оценивающая свой возраст, не использует психологических защит, в отличие от других групп. И это подталкивает респондентов данной группы к поиску решений, проявляющихся в данном возрастном кризисе.

Шкала притягивания себя имеет нормативные значения в группе адекватно оценивающих (38) и занижающих свой возраст (48). Но у занижающих возраст этот показатель выше. В группе, завышающей возраст, показатель притягивания себя очень низкий (20**). Это говорит о неудовлетворенности собой. Самыми удовлетворенными оказываются люди, чувствующие себя моложе, чем они есть. Шкала непритягивания себя одинаково выражена у всех респондентов и находится в пределах нормы (22–18).

Шкала притягивания других также в пределах нормы (12–20), но в группе, переоценивающих свой возраст, этот показатель на нижней границе нормы (12). То есть эти люди и неудовлетворены собой, и проявляют низкий уровень принятия других людей. Шкала непритягивания других в пределах нормы и соответствует уровню притягивания.

Показатели эмоционального комфорта также равнозначны в молодёжной группе (24–27). Показатель дискомфорта немного выше в группе, недооценивающих свой возраст (22 против 14 и 12).

По локализации контроля похожими оказались группы с адекватной оценкой (46) и завышенной оценкой (48). Они более ориентированы на внутренний контроль, чем группа, занижающая свой возраст. В этой группе преобладает внешний контроль.

Показатель стремления к доминированию выше средних значений в группе с адекватной оценкой (16) и в группе с завышающей оценкой (14). Для этих групп характерно стремление брать в свои руки инициативу, контролировать себя и других. В группе с занижением возраста этот показатель ниже (10), но в пределах нормы. Ведомость низко выражена у всех респондентов, но у адекватно оценивающих и повышающих возраст этот показатель ниже среднего. Что согласуется с показателем доминантности и локуса контроля.

Эскапизм как бегство от реальных проблем низко выражен у адекватно оценивающих респондентов (4) и занижающих свой возраст (0). А вот в группе завышающих свой возраст этот показатель значительно выше (14*), но в пределах средних значений методики. То есть для людей, считающих себя старше своего возраста, желание уйти от реальных проблем более характерно.

Таким образом, мы получили следующие характеристики социально-психологической адаптированности молодёжной группы:

1. Группа с адекватной оценкой психологического возраста в целом адаптирована, но имеет ряд дезадаптирующих компонентов, что может объясняться возрастными особенностями и потребностью в самоопределении. Они принимают себя и других, испытывают эмоциональную стабильность и комфорт. У них преобладает внутренний локус контроля и потребность в доминировании.

2. Группа, неадекватно занижающая свой психологический возраст. Адаптивна, с высоким уровнем удовлетворенности собой и положительным отношением к другим. Эмоциональное состояние скорее комфортное. Преобладает внешний локус контроля и повышенная ведомость.

3. Группа, неадекватно завышающая свой психологический возраст. Относительно адаптивна, с низким уровнем удовлетворенности собой и низким уровнем принятия других. Для них характерен эмоциональный комфорт и выраженный экстернальный локус контроля. Также для них характерны потребность в доминировании и уход от проблем.

Далее мы рассматривали зрелую возрастную группу (рис. 6).

Из рис. 6 видно, что имеются значимые различия по шкалам адаптированности в зрелой группе.

Ведущая шкала адаптации имеет высокие значения в группах с адекватной (140) и заниженной (158*) оценками психологического возраста. Для группы с завышенной оценкой характерны показатели, находящиеся на нижней границе нормы (69**). То есть у части респондентов этот показатель ниже нормы. Это говорит о наличии проблем с адаптированностью личности. При этом показатели дезадаптивности у всех в данной возрастной группе низкие (65–60).

По шкале притяжения себя очень низкие оценки также в группе, завышающей свой психологический возраст (23**). Это может быть связано с накопленной моральной и личностной усталостью, отсутствием четких перспектив и кризисом среднего возраста. Также в этой подгруппе низкие показатели притяжения других (10*).

Эмоциональное состояние у всех респондентов примерно одинаковое и характеризуется стабильностью. В группе с завышением возраста показатель дискомфорта (18) выше показателя комфорта (16), но оба значения в пределах нормы.

У всех в данной возрастной группе преобладает внутренний локус контроля. Но в группе, занижающей свой возраст, этот показатель почти равен внешнему локусу контроля. Это говорит о ситуативности локуса контроля.

Потребность в доминировании (10) у группы с адекватной оценкой примерно равна уровню ведомости (12). В одних ситуациях эти люди предпочитают командовать, в других переключать ответственность на другого. Также выражены показатели эскапизма, ухода от проблем (10).

В группе с заниженным психологическим возрастом явно преобладает ведомость (14) без выраженной потребности в доминировании (5). Это несколько инфантильная позиция, при которой человек вообще отказывается нести ответственность за происходящее с ним. Эскапизм не выражен (3).

В группе с завышенным возрастом преобладает доминирование (10). Но результат в пределах нормы. Показатели ведомости заниженные (6). Эскапизм как уход от реальных проблем выражен, но в пределах нормы (16).

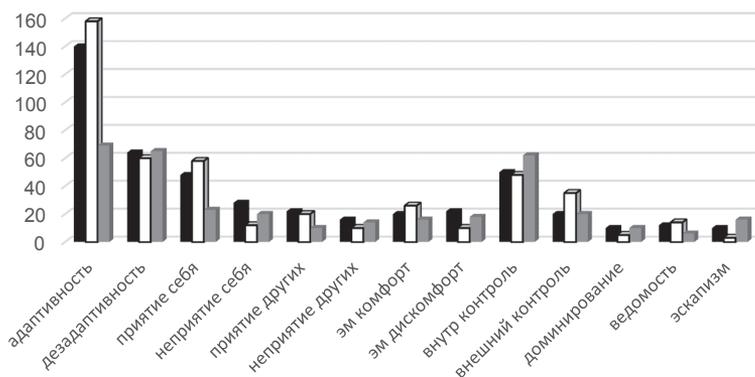


Рис. 6. Показатели социально-психологической адаптации в зрелой группе, баллы
 Fig.6. Parameters of socio-psychological adaptation in a group of mature people, scores

Таким образом, мы видим следующие характеристики адаптированности в зрелой группе:

1. Группа с адекватной оценкой психологического возраста. Адаптивны, удовлетворены собой, положительно относятся к другим. Эмоционально стабильны. Предпочитают внутренний локус контроля. Ситуативны в потребности контролировать других или подчиняться им. Стремятся избегать проблем.

2. Группа с неадекватной заниженной оценкой психологического возраста. Адаптивны. Очень высоко оценивают себя, позитивно настроены по отношению к другим. Эмоционально стабильны. Локализация контроля ситуативна. Однозначно предпочитают быть ведомыми.

3. Группа с неадекватной завышенной оценкой психологического возраста. Относительно адаптивны, с наличием проблем. Принятие себя и других невысокое. Эмоционально ситуативны и нестабильны. Предпочитают выраженный внутренний локус контроля, доминирование на среднем уровне. Стремятся уходить от проблем.

Выводы

В целом проведенное эмпирическое исследование продемонстрировало наличие связи адекватности самооценки психологического возраста с некоторыми особенностями личности.

Мы можем сформулировать ряд основных выводов:

1. Адекватность самооценки психологического возраста отражает психологическое состояние личности. Таким образом, адекватность самооценки возраста — динамическое образование и может быть показателем наличия личностных проблем у человека.

2. Неадекватная самооценка психологического возраста является компонентом психологической защиты. Занижение психологического возраста характеризует инфантильность и регрессию, нежелание нести ответственность и быть зрелой личностью. Завышение психологического возраста свидетельствует о переживании застоя, отсутствия динамики в настоящем.

3. Адекватность самооценки психологического возраста связана с некоторыми личностными особенностями: переживанием конструктивности жизни и себя

в ней, смысложизненными ориентациями, социально-психологической адаптированностью.

4. Адекватность самооценки психологического возраста имеет возрастные особенности и связана с наличием нормативного кризиса в развитии человека.

Проведенное нами исследование показало глубину рассматриваемой проблемы самооценки психологического возраста. Мы выявили связь этой оценки со многими личностными аспектами и сферами. Рассмотренная нами проблема очень широка и имеет множество дальнейших направлений исследования. На наш взгляд, основным результатом исследования стало подтверждение того, что самооценка психологического возраста отражает состояние личности в конкретный период его жизни и может служить хорошим диагностическим материалом при работе с личностными кризисами.

Библиографический список

- Абульханова, К. А., Березина, Т. Н. (2001). *Время личности и время жизни*. СПб.: Алетейя.
- Ахмеров, Р. А. (2013). Субъективная картина жизненного пути в структуре самосознания. *В мире научных открытий*, 7–3(43), 190–220.
- Гроголева, О. Ю., Горлова, В. Ю. (2008). Особенности самосознания лиц с различным психологическим возрастом в период ранней и средней зрелости. *Вестник Омского университета. Серия: Психология*, 2, 26–31.
- Гольцова, А. А., Поваренков, Ю. П. (2017). Самоотношение юношей и девушек с разной самооценкой психологического возраста. *Ярославский педагогический вестник*, 2, 227–232.
- Грошев, И. В. (2010). Субъективное восприятие времени как показатель психологического возраста, влияющий на психическое здоровье мужчин и женщин. *Мир психологии*, 1(61), 173–189.
- Кирилов, К. Н., Кроник, А. А. (2020). Взаимосвязь показателей психологического возраста личности и гипотеза упорядоченности субъективной картины жизненного пути. *Балканско научно обозрение*, 4(10), 33–38.
- Клементьева, М. В. (2020). Теоретико-методологические аспекты психологического исследования биографической рефлексии личности. *Сибирский психологический журнал*, 77, 44–67.
- Кроник, А. А., Головаха, Е. И. (2000). *Психологический возраст личности. Психология личности в трудах отечественных психологов*. СПб.: Питер.
- Кроник, А. А., Ахмеров Р. А. (2003). *Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути*. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д. А., Осин Е. Н. (2022). Субъективное качество времени как объект психологической диагностики. *Сибирский психологический журнал*, 83, 223–229.
- Лисенкова, В. П., Шпагонова, Н. Г. (2021). Индивидуальные и возрастные особенности восприятия времени взрослыми людьми. *Психологический журнал*, 5, 4–16.
- Логонова, Н. А. (2017). Становление понятийного аппарата биографической психологии. В *Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: векторы развития современной психологической науки. материалы VII Всероссийской научно-практической конференции* (с. 169–176). Санкт-Петербург: РГПУ.
- Никишина, В. Б., Петраш, Е. А. (2017). Структура событийного пространства личности на разных этапах возрастного развития. *Вопросы психологии*, 3, 28–39.
- Нуркова, В. В. (2022). Самоопределяющие автобиографические воспоминания в системе личностно-мнемических межфункциональных связей. *Культурно-историческая психология*, 1, 79–89.

- Попова, О. Н. (2020). Прогнозирование эффективности самоопределения личности по характеристикам сбалансированной временной перспективы. *Сибирский психологический журнал*, 75, 195–208.
- Ральникова, И. А., Ипполитова, Е. А. (2007). Деформация субъективной картины жизненного пути как фактор возрастного кризиса. *Известия АГУ*, 2, 18–19.
- Сергиенко, Е. А. (2018). Субъективный возраст человека — расширение понятия возрастной идентичности. В *Разработка понятий современной психологии. Сер. «Методология, теория и история психологии»* (с. 561–591). Москва: Институт психологии РАН.
- Сергиенко, Е. А. (2011). Субъективный возраст в контексте системно-субъектного подхода. *Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки*, 5, 89–101.
- Эйдельман, А. Б. (2019). Особенности субъективного возраста и психологического благополучия в молодом возрасте. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 2, 30–35.
- Alyusheva A. R., Nourkova V. V. (2012). Identity Formation and Autobiographical Memory: Two Interrelated Concepts of Development. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 66, 285.
- Akopov G., Nourkova V. (2019). Autobiographical memory: A Precise Response to a Call for Self-consciousness. In *XVI European Congress of Psychology*. (p. 296). Moscow: MSU.
- Sarubin, N., Goergk, S. et al. (2020). Self-esteem Fully Mediates Positive Life Events and Depressive Symptoms in a Sample of 173 Patients with Affective Disorders. *Psychology and Psychotherapy*, 93(1), 21–35.

Статья поступила в редакцию 15.10.2022

Статья принята к публикации 28.12.2022

Для цитирования: Шлыкова Ю. Б., Лупенко Н. Н. Адекватность самооценки психологического возраста и особенности личности. *Южно-российский журнал социальных наук*. 2022. Т. 23. № 3. С. 100–116.

ADEQUACY OF PSYCHOLOGICAL AGE SELF-ASSESSMENT AND CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY

Y. B. Shlykova, N. N. Lupenko

Yulia B. Shlykova

E mail: magnoly@mail.ru. ORCID 0000-0002-6386-7192

Natalia N. Lupenko

E mail: sharuda-l@mail.ru. ORCID 0000-0001-5637-1263

Kuban State University, Stavropolskaya Str., 149, Krasnodar, 350040, Russia

Abstract. The article is an empirical study of the relationship between the adequacy of the subjective assessment of psychological age and personality features of the representatives of two age groups. The authors view the subjective assessment of psychological age as a reflection of personality well-being and the actual state of an individual. The subjective assessment of psychological age is linked to an experience of self-actualization, constructiveness and adaptability of a personality. The authors emphasize the importance of understanding subjective assessment of an individual's psychological age as a mechanism of identification and preservation of the integrity of the self-concept. The authors hypothesized that subjective assessment of psychological age can be connected with a number of psychological features of an individual. In this research, the authors selected meaningful-life orientations, components of constructive personality (self-determination, self-actualization, harmony, dynamism) and socio-psychological adaptability as such psychological features. These personal characteristics evolve over certain age phases, and later determine an individual's subjective experience of the time of his or her life. The empirical phase of the research presents a comparative analysis of the personality traits of the respondents of two age groups with an adequate self-assessment of their psychological age,

and those who overestimate or underestimate it. The comparative analysis demonstrated several interesting patterns, both age-specific as well as associated with the adequacy of psychological age self-assessment. The findings revealed that psychological age self-assessment as a dynamic formation provides an opportunity for diagnostic and remedial work. Inadequate self-assessment of psychological age may be regarded as a mechanism of psychological defense, so the authors propose an alternative interpretation of this mechanism. The obtained data made it possible for the authors to present the psychological characteristics in which respondents construct their subjective self-image in situations involving personal and age-specific self-actualization crises.

Keywords: subjective picture of the life path, psychological age, psychological age self-assessment, personality, identity characteristics, self-actualization crisis.

DOI 10.31429/26190567-23-3-100-116

References

- Abul'khanova, K. A., Berezina, T. N. (2001). *Vremya lichnosti i vremya zhizni* [The Time of the Individual and the Time of Life]. SPb.: Aleteyya.
- Akhmerov, R. A. (2013). Sub'yektivnaya kartina zhiznennogo puti v strukture samosoznaniya [Subjective Picture of the Life Path in the Structure of Self-consciousness]. *V mire nauchnykh otkrytiy* [In the World of Scientific Discoveries], 7–3(43), 190–220.
- Akopov G., Nourkova V. (2019). Autobiographical Memory: A Precise Response to a Call for Self-consciousness. In *XVI European Congress of Psychology*. (p. 296). Moscow: MSU.
- Alyusheva A. R., Nourkova V. V. (2012). Identity Formation and Autobiographical Memory: Two Interrelated Concepts of Development. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 66, 285.
- Eydel'man, A. B. (2019). Osobennosti sub'yektivnogo vozrasta i psikhologicheskogo blagopoluchiya v molodom vozraste. [Features of Subjective Age and Psychological Well-Being at Young Age]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sociokinetika* [Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 2, 30–35.
- Gol'cova, A. A., Povarenkov, Yu. P. (2017). Samootnosheniye yunoshey i devushek s raznoy samoochenkoy psikhologicheskogo vozrasta [Selfattitude of Young Men and Women with Different Self-Assessment of Psychological Age]. *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik* [Yaroslavl Pedagogical Bulletin], 2, 227–232.
- Grogoleva, O. Yu., Gorlova, V. Yu. (2008). Osobennosti samosoznaniya lits s razlichnym psikhologicheskim vozrastom v period ranney i sredney vzroslosti. *Vestnik Omskogo universiteta* [Features of Self-consciousness of Persons with Different Psychological Age in the Period of Early and Middle Adulthood]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: Psikhologiya* [Herald of Omsk University. Series: Psychology], 2, 26–31.
- Groshev, I. V. (2010). Sub'yektivnoye vospriyatiye vremeni kak pokazatel' psikhologicheskogo vozrasta, vliyayushchiy na psikhicheskoye zdorov'ye muzhchin i zhenshchin [Subjective Time Perception as a Parameter of Psychological Age Influencing the Mental Health of Men and Women]. *Mir psikhologii* [The World of Psychology], 1(61), 173–189.
- Kirilov, K. N., Kronik, A. A. (2020). Vzaimosvyaz' pokazateley psikhologicheskogo vozrasta lichnosti i gipoteza uporyadochennosti sub'yektivnoy kartiny zhiznennogo puti [Correlations of The Indicators for Psychological Age of Personality and The Hypothesis of The Orderliness of a Subjective Picture of One's Life Path]. *Balkansko nauchno obozreniye* [Balkan Scientific Review], 4(10), 33–38.
- Klement'yeva, M. V. (2020). Teoretiko-metodologicheskiye aspekty psikhologicheskogo issledovaniya biograficheskoy refleksii lichnosti [Theoretical and Methodological Aspects of The Biographical Reflection Study]. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 77, 44–67.
- Kronik, A. A., Akhmerov R. A. (2003). *Kauzometriya: Metody samopoznaniya, psikhodiagnostiki i psikhoterapii v psikhologii zhiznennogo puti* [Kauzometriya: Methods of Self-awareness, Psychodiagnostics and Psychotherapy in the Psychology of the Lifetime Path]. M.: Smysl.

- Kronik, A. A., Golovakha, Ye. I. (2000). Psikhologicheskiy vozrast lichnosti [The psychological age of the individual]. In *Psikhologiya lichnosti v trudakh otechestvennykh psikhologov* [Psychology of Personality in the Writings of Russian Psychologists]. SPb.: Piter.
- Leont'yev, D. A., Osin Ye. N. (2022). Sub'yektivnoye kachestvo vremeni kak ob'yekt psikhologicheskoy diagnostiki [The Subjective Quality of Time as an Object of Psychological Assessment]. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 83, 223–229.
- Lisenkova, V. P., Shpagonova, N. G. (2021). Individual'nyye i vozrastnyye osobennosti vospriyatiya vremeni vzroslyimi lyud'mi [Individual and Age-Specific Perceptions of Time by Adults]. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological Journal], 5, 4–16.
- Loginova, N. A. (2017). Stanovleniye ponyatiynogo apparata biograficheskoy psikhologii [Formation of the Conceptual Apparatus of Biographical Psychology]. In *Integrativnyy podkhod k psikhologii cheloveka i social'nomu vzaimodeystviyu lyudey: vektory razvitiya sovremennoy psikhologicheskoy nauki. materialy VII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferencii* [An Integrative Approach to Human Psychology and Human Social Interaction: Vectors of Modern Psychological Science] (pp. 169–176). Sankt-Peterburg: RGPU.
- Nikishina, V. B., Petrash, Ye. A. (2017). Struktura sobytiynogo prostranstva lichnosti na raznykh etapakh vozrastnogo razvitiya [Structure of a Personal Space of Events in Different Developmental Stages]. *Voprosy psikhologii* [Voprosy psikhologii], 3, 28–39.
- Nurkova, V. V. (2022). Samoopredelyayushchiye avtobiograficheskiye vospominaniya v sisteme lichnostno-mnemicheskikh mezhfunktsional'nykh svyazey [Self-Defining Memories in The System of Self-Memory Interfunctional Relationships]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-historical Psychology], 1, 79–89.
- Popova, O. N. (2020). Prognozirovaniye effektivnosti samoopredeleniya lichnosti po kharakteristikam sbalansirovannoy vremennoy perspektivy [Predictive Efficiency of Self-Determination Based on The Balance Types of The Time Perspective]. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 75, 195–208.
- Ral'nikova, I. A., Ippolitova, Ye. A. (2007). Deformatsiya sub'yektivnoy kartiny zhiznennogo puti kak faktor vozrastnogo krizisa [Deformation Subjective Picture of Life's Individual's Course as Factor of Age Crisis]. *Izvestiya AGU* [Izvestiya of Altai State University], 2, 18–19.
- Sarubin, N., Goergk, S. et al. (2020). Self-esteem Fully Mediates Positive Life Events and Depressive Symptoms in a Sample of 173 Patients with Affective Disorders. *Psychology and Psychotherapy*, 93(1), 21–35.
- Sergiyenko, Ye. A. (2011). Sub'yektivnyy vozrast v kontekste sistemno-sub'yektnogo podkhoda [Subjective Age in Terms of the System-Subject Approach]. *Uchenyye zapiski Kazanskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki* [Scientific Notes of Kazan University. Series: Humanities], 5, 89–101.
- Sergiyenko, Ye. A. (2018). Sub'yektivnyy vozrast cheloveka – rasshireniye ponyatiya vozrastnoy identichnosti [A Person's Subjective Age as an Extension of the Concept of age Identity]. In *Razrabotka ponyatiy sovremennoy psikhologii. Ser. "Metodologiya, teoriya i istoriya psikhologii"* [The Elaboration of the Concepts of Modern Psychology. Series "Methodology, Theory and History of Psychology"] (pp. 561–591). Moskva: Institut psikhologii RAN.

Received 15.10.2022
Accepted 28.12.2022

For citation: Shlykova Y. B., Lupenko N. N. Adequacy of Psychological Age Self-Assessment and Characteristics of The Personality. — *South-Russian Journal of Social Sciences*. 2022. Vol. 23. No. 3. Pp. 100–116.

© 2022 by the author(s). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).