

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ

*Носовська О. Ю., студ. (група ХН-81, ХТФ КПІ ім. Ігоря Сікорського);  
Полукаров Ю. О., к.т.н., доц. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

**Анотація.** У статті розглянуто поняття «емоційної сфери», було досліджено вплив самооцінки на формування емоційної сфери осіб дорослого віку та сформовано групи самооцінки, що притаманні відповідним типам емоційної сфери.

**Ключові слова:** самооцінка, емоційна сфера, емоційний стан, напруга.

**Abstract.** The article considers the concept of «affection», analyzed the influence of self-appraisal on the formation of the affection of teen-ager and determinated the types of affection inherent in the relevant types of emotional sphere.

**Keywords:** self-appraisal, affection, emotional state, tension.

**Вступ.** Початок самоствердження особистості припадає на студентські роки, коли людина формується як індивідуальність. Психологічний зміст цього етапу пов'язаний із розвитком самосвідомості і вступом у доросле життя. У різноманітних життєвих ситуаціях, починаючи із дорослого життя, роздуми про себе, розуміння себе, становлять емоційний «фон» самосвідомості, який, включаючись на будь-якому рівні у процеси самопізнання та саморегулювання, значною мірою спрямовує їх, надає їм індивідуального, особистісного характеру.

**Аналіз стану питання.** У першій половині ХХ ст. С.Л. Рубінштейн присвятив себе детальному вивченню емоцій. Згодом вивчення різних граней емоційно-почуттєвої сфери особистості було предметом численних теоретико-емпіричних досліджень К. Ізарда, В. Кеннона, М. Лебединського [1,2].

**Мета роботи:** емпіричне дослідження рівня самооцінки та його впливу на формування і виявлення емоційної сфери студентів.

**Методика, матеріали та аналіз досліджень.** Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе та своїх можливостей, здібностей і місця серед інших людей [1]. Життя людини доводить, що адекватна, правильна самооцінка, заснована на почутті згоди із самим собою дає змогу адекватно оцінювати ситуації, можливості особи, об'єктивно сприймати поразки чи успіхи.

Самооцінка є елементом самоусвідомлення, яка характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних можливостей, здібностей, естетичних якостей та вчинків. Самооцінка визначає взаємини особи з людьми, які її оточують, її критичністю, вимогливістю до себе, відношення до удач та поразок. Вона впливає на ефективність діяльності людини, розвиток її як окремої особи. Самооцінка складається під впливом оцінок, які дають людині інші, також вона є динамічною, бо може змінюватись у людини впродовж життя. Залежно від того, як самооцінка, яка має суб'єктивний характер, взаємовідноситься з дійсними проявами людини, вона

поділяється на адекватну та неадекватну. Її формування відбувається в результаті співставлення двох образів: реального “Я” (якою людина бачить сама себе) та ідеального “Я” (якою людина хоче бачити себе). Гармонійному душевному складу особи відповідає якісний ступінь збігу між цими образами [3]. Самооцінка має комплексний характер, бо розповсюджується на різні ознаки особистості: інтелект, зовнішні дані, успішність у навчання, спілкування тощо.

У вітчизняній психології традиційно відокремлюють такі класи емоційних реакцій: *емоційний тон відчуттів, емоції (включаючи афекти), настрої*. Засновник індивідуальної теорії особистості А. Адлер, стверджував, що відчуття неповноцінності бере початок ще у дитинстві. Дитина переживає довгий період залежності, коли вона беззахисна, і для того, щоб вижити, повинна спиратися на батьків. Цей досвід викликає у неї глибокі переживання порівняно з іншими людьми у сімейному оточенні. Поява раннього відчуття неповноцінності свідчить про початок довготривалої боротьби за високі досягнення у суспільстві, а також прагнення до бездоганності. Однак відчуття неповноцінності через різні причини може стати надмірним. В результаті з’являється комплекс неповноцінності – перебільшене відчуття власної слабкості та неспроможності [3,4].

А. Адлер розрізняв три види страждань, що виникають у дитинстві та сприяють розвитку комплексу неповноцінності:

- неповноцінність органів;
- надмірна опіка;
- відторгнення з боку батьків.

У подальшому розвитку у людини формується недостатня впевненість у своїх здібностях, відчуття бути комусь потрібною та отримати гідну оцінку від оточуючих людей. А. Адлер вважав, що кожен із цих видів страждань у ранньому віці можуть відігравати вирішальну роль у виникненні неврозів в дорослому житті [3,5].

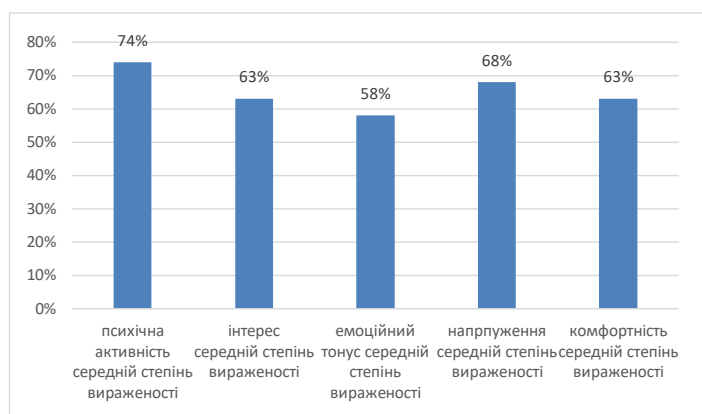
У студентському віці самооцінка більшості людей стосується здебільшого основних моральних якостей: доброти, чесності, справедливості тощо. Більшість студентів не самокритичні, проте часто вони бачать у собі багато негативних якостей, потребують самовиховання, тож їх самооцінка не є стійкою і не завжди є адекватною. Думка у студентів про себе виявляється в оцінці їхніх взаємин з іншими людьми, тобто вмінням дружити, співчувати, бути чуйним до інших, сприймання себе одногрупниками.

Самооцінка дорослих людей є більш узагальненою, тому що кількість якостей, які вони сприймають майже вдвічі більша, аніж у студентів, тому що старші оцінюють не лише окремі риси характеру, а також і свою особистість в цілому, при цьому вони також усвідомлюють свою соціальну зрілість. Це проявляється в самооцінці таких якостей як: рішучість, терпіння, сміливість, вміння відстоювати свої інтереси. З дорослішанням самооцінка стає більш класифікованою. Вона стосується не лише поведінки загалом, а також поведінки в окремих соціальних ситуаціях, діях. Саме під час цього періоду

формується об'єктивна самооцінка і вона зумовлює в подальшому концентрацію зусиль на утворенні моральних якостей, визначенні напрямів розвитку студента [6].

Під час проведення дослідження для визначення рівня самооцінки було використано методика Демо-Рубінштейна. Для визначення емоційної сфери у респондентів було використано методика оцінки психічної активації, інтересу, емоційного стану, напруги і комфортності [4,5].

Аналіз даних свідчить, що студентам із середньою самооцінкою притаманні середній ступінь вираженості психічної активності, інтересу, емоційного тону, напруження та комфортності.



Аналіз результатів, що подано на рисунку (див. рис. 1) свідчить, що у респондентів із середнім рівнем самооцінки переважає такий емоційний стан як психічна активність та напруження. Таким чином особистість може перебувати у різних станах, які виникають залежно від життєвих обставин.

Рис. 1. Діаграма розподілу емоційних станів при середньому рівні самооцінки

На початковому етапі було досліджено рівень самооцінки у студентів за методикою Демо-Рубінштейна. На рис. 2 подано відсотковий розподіл рівнів самооцінки за підсумками дослідження. Виявлено, що середній рівень самооцінки притаманний 37% респондентів, дуже високий рівень відповідає 15% респондентів, високий та низький рівні самооцінки – по 24% респондентів.

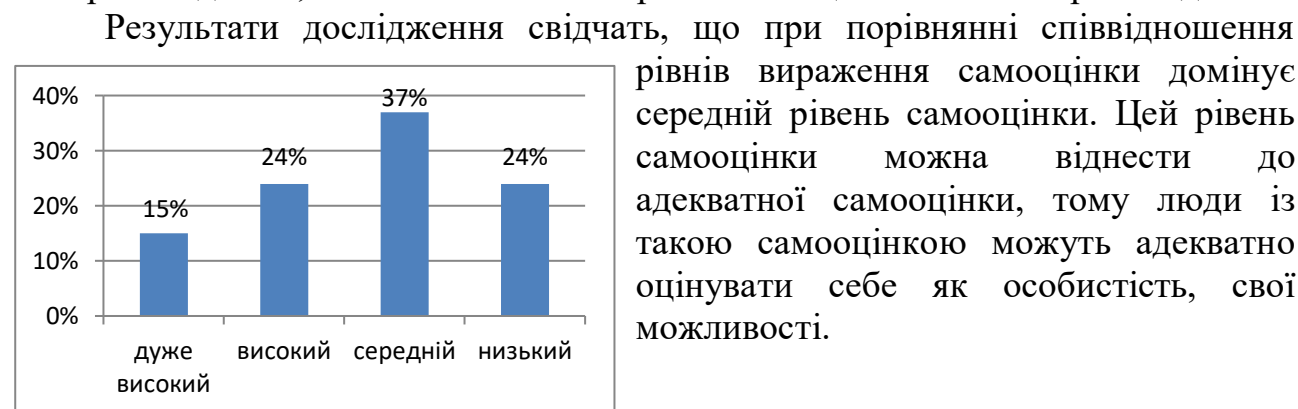


Рис. 2. Діаграма розподілу самооцінки за рівнями

На рис. 3 подано відсотковий розподіл емоційної сфери за методикою

визначення ступеня вираженості психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності в опитаних. Аналіз розподілу емоційних станів свідчить, що максимальні показники емоційної сфери характерні для напруження (31% респондентів), найменші – для інтересу (9% респондентів). Психічна активність, емоційний тонус та комфортність виявлені на середньому рівні (від 19% до 21% респондентів).

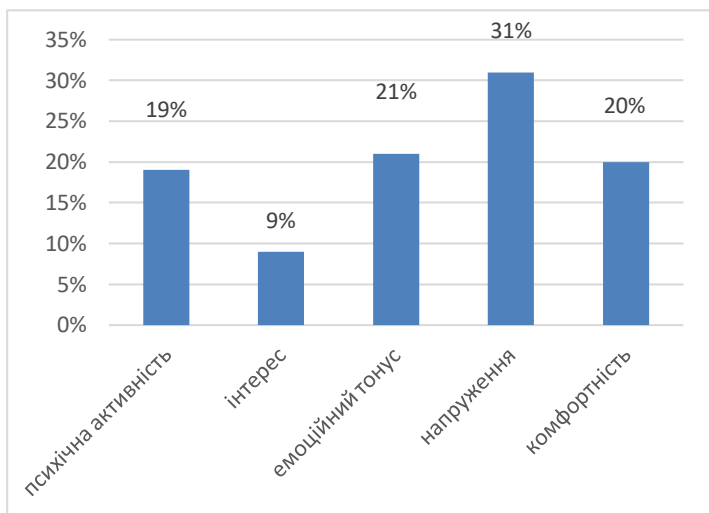


Рис. 3. Діаграма розподілу емоційної сфери

Аналіз вище наведених рисунків свідчить, що у співвідношенні ступенів вираження емоційної сфери у студентів домінує напруження. Це дозволяє стверджувати, що більшість з них перебувають у стані дискомфорту, не зважаючи на середовище, у якому вони перебувають.

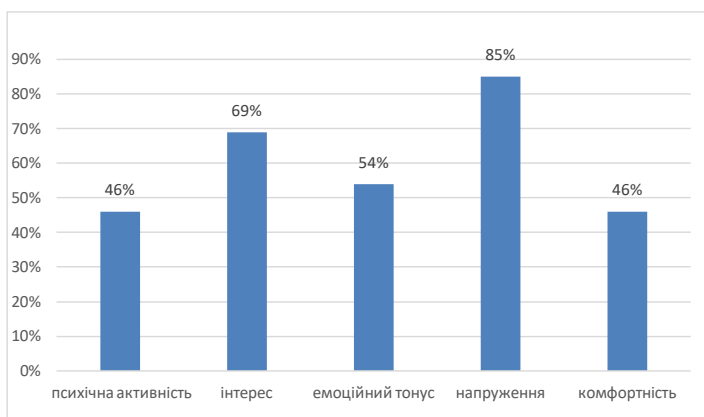


Рис. 4. Діаграма розподілу емоційних станів при низькому рівні самооцінки

Наведені результати розподілу емоційних станів (рис. 4) дозволяють зробити висновок, що в опитаних переважає емоційний стан напруження. Це означає, студенти із низькою самооцінкою проявляють у щоденній поведінці більшу скутість та замкненість у собі.

Аналіз результатів, що подано на рис. 5, свідчить, що у респондентів із середнім рівнем самооцінки переважає такий емоційний стан як психічна активність та напруження. Особистість може перебувати у різних станах, які виникають залежно від життєвих обставин. Також аналіз даних, свідчить, що студентам із середньою самооцінкою притаманні середній ступінь вираженості психічної активності, інтересу, емоційного тону, напруження та комфортності.

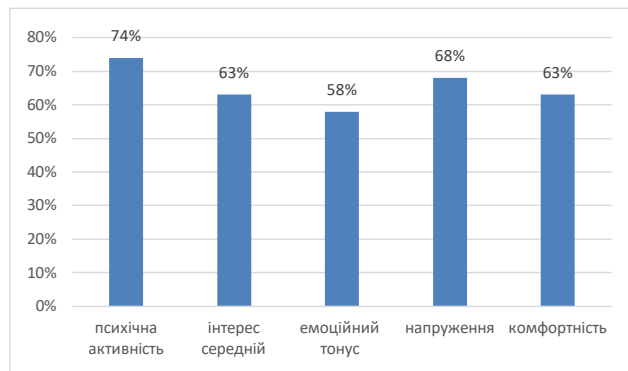
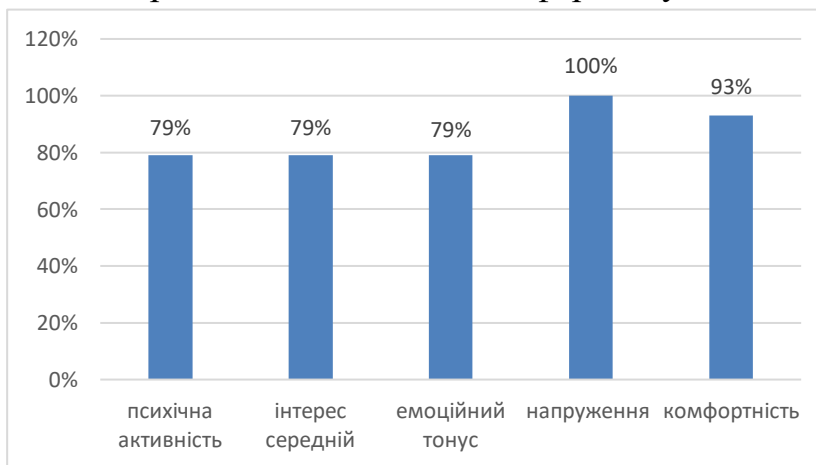


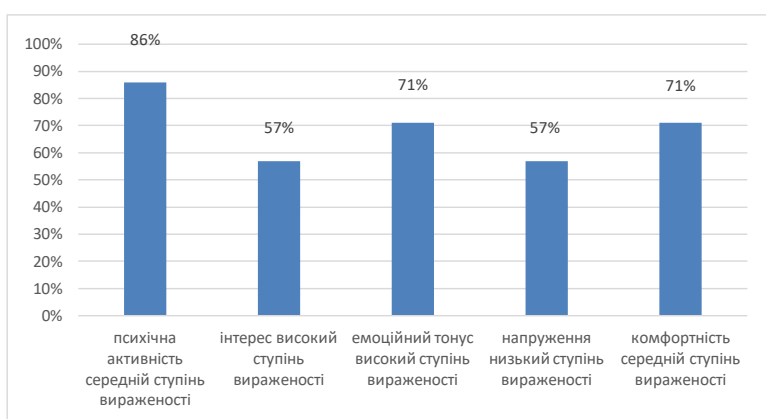
Рис. 5. Діаграма розподілу емоційних станів при середньому рівні самооцінки

Аналіз результатів, що зображено на рис. 6, дозволяє стверджувати, що найпоширенішою емоційною сферою у людей із високою самооцінкою є



напруження. Їм притаманна менш адекватна самооцінка, тому такі вони часто переоцінюють свої можливості, і до того ж, постійно переживають через свій статус у соціумі.

Рис. 6. Діаграма розподілу емоційних станів при високому рівні самооцінки



На основі отриманих результатів, що подані на рис. 7, можна зробити висновок, що в опитаних із дуже високою самооцінкою переважає така емоційна сфера, як психічна активність: їм притаманні часті зміни настрою залежно від обставин.

Рис. 7. Діаграма розподілу емоційних станів при дуже високому рівні самооцінки

**Висновки.** Процес розвитку емоційно-ціннісного ставлення до себе відбувається в напрямку узагальнення більш або менш однорідних, близьких за

своєю модальністю і змістом переживань у складні почуття, та диференціації на новому, вищому рівні почуттів з різним смисловим значенням.

Аналіз даного матеріалу свідчить, що самооцінка у людей впливає на більшість процесів у їх внутрішньому світі та формує їх емоційну сферу, спонукає до самоудосконалення. Окрім цього, на самооцінку впливають чимало чинників, які вносять зміни у характер, поведінку, змінюючи погляди особи. Емпірично дослідивши рівень самооцінки у студентів було виявлено, що найпоширеніший рівень самооцінки – це середній. За результатами досліджень така емоційна сфера як психічна активність переважає в осіб із середнім рівнем самооцінки.

Сутність викладеного матеріалу дає підстави стверджувати, що існує взаємозв'язок між рівнем прояву самооцінки та емоційними сферами у дорослому віці. Зокрема, за підсумками проведеного дослідження провідними емоційними сферами серед опитаних є стан напруження та психічної активності. Результати даних досліджень допоможуть викладачам та кураторам груп краще розуміти поведінку студентів як із заниженою самооцінкою, так й із високою/дуже високою; надалі долати студентам власні емоційні перешкоди (підвищений стан тривожності тощо) для уникнення небезпечних психологічних станів (стресу, фрустрації). Знання середнього рівня самооцінки в групі дозволить викладачам знайти оптимальний підхід до студента та до групи в цілому та зменшить кількість непорозумінь.

## Література

1. Бороздина Л. В. Що таке самооцінка? // Психологічний журнал № 4, 2014 – с. 99-100.
2. Годфруа Ж. Что такое психология. – М.: Мир, 1996. – 376 с.
3. Гуменюк О. Є. Психологія Я – концепції: монографія – Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 186 с.
4. Музика О. Л., Загорська І. С. Самооцінка і розвиток творчих здібностей. – Житомир, 2007. – 168 с.
5. Мазяр О. Психофізіологічний механізм формування невротичного розладу. *Врачебное дело*. 2017. № 7. – 116 с.
6. Arronson, J. (2005). *Self-Appraisal Theory*. Retrieved May 15, 2015. URL: <http://www.psych-it.com.au/Psychlopedia/article.asp?id=349>.
7. Costa, S., Barberis, N., Gugliandolo, M. C., Larcana, R., & Cuzzocrea, F. (2018). The intergenerational transmission of trait emotional intelligence: The mediating role of parental autonomy support and psychological control. *Journal of Adolescence*, 68.
8. Kislyakov P. A. *Psychologz in Russia: State of the Art – Lomonosov Moscow State University*, 2017. – 228 с.
9. Shulga, T. I., Savchenko, D. D., & Filinkova, E. B. (2016). Psychological characteristics of adolescents orphans with different experience of living in a family. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11.