

Мукачівський державний університет  
Гуманітарний факультет  
Кафедра психології

## **Кваліфікаційна робота**

05 – Соціальні та поведінкові науки / 053 – Психологія

«Вплив емоційних станів на самооцінку особистості юнака»

Студентки 2-го курсу П-2м групи  
напряму підготовки «Психологія»  
спеціальності 053 «Психологія»

Суп Л.І.

(прізвище та ініціали)

Керівник Корнієнко І.О.

(прізвище та ініціали)

Рецензент Яланська С. П.

(прізвище та ініціали)

Мукачево -2021 року

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РІВЕНЬ САМООЦІНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	6
1.1 Аналіз теоретичних підходів до проблеми емоційного стану та самооцінки особистості.....	6
1.2 Категоріальний зміст поняття «емоційний стан» та «самооцінка».....	18
1.3 Особливості впливу емоційних станів на особистість юнака.....	24
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА САМООЦІНКУ ЮНАКІВ.....	32
2.1 Опис використаних методик та організація дослідження.....	32
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	37
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ЮНАКІВ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ НЕАДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ.....	52
3.1 Організація корекційно-розвивальної програми з юнаками.....	52
3.2 Аналіз ефективності психокорекційної програми.....	70
3.3 Практичні рекомендації юнакам щодо запобігання негативних емоційних станів, як чинника низької самооцінки.....	74
Висновки до третього розділу.....	79
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	89

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Тема дослідження пов'язана з тим, що на тлі великої кількості досліджень самооцінки, питання про вплив емоційної сфери на самооцінку особистості мало привертало увагу дослідників. Хоча самооцінка визначає життєві позиції людини, впливає на формування поведінки, її сферу інтересів і майбутні перспективи. В умовах сучасного стану суспільства зміна політичних, соціально-економічних відносин, ускладнення виробничої діяльності, зміна характеру праці і способу життя великих мас населення, а також виникнення постійних стресових ситуацій не лише ставлять високі вимоги до інтелектуального й емоційно-вольового потенціалу особистості, а й позначають настанови розвитку самооцінки особистості.

Дослідженням поняття «самооцінки» займалися такі радянські вчені як Л. І. Божович, Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьєв та ін. У своїх дослідженнях вчені вивчають також впевненість дітей у собі та рівень їх домагань і, відповідно до цього, визначають особливості їх самооцінки.

Самооцінка є надзвичайно важливою для повноцінного функціонування особистості в соціальному середовищі та досягнення різних життєвих цілей – успіху, самореалізації, сімейного щастя, духовного й матеріального благополуччя. Вона тісно пов'язана з деякими найважливішими емоціями, тобто з тривожністю, відчуттям щастя, печалі тощо. На думку К. Хорні, самооцінка – це складна особистісна формація, що стосується базових властивостей особистості. Вона відображає те, що людина з'ясує про себе від інших, і власну діяльність, спрямовану на розуміння своїх дій та особистих якостей. Ставлення людини до себе – це останній розвиток у системі її світогляду. Однак самооцінка відіграє особливо головну роль у структурі особистості. Самооцінка пов'язана з однією з основних потреб особистості – необхідністю в самоствердженні, що визначається співвідношенням її фактичних досягнень до рівня прохання. На практиці людина зазвичай прагне

досягти таких результатів, які відповідають її самооцінці, сприяють її покращенню, стандартизації.

Фундаментальними засадами вивчення емоцій та проблем психічних станів особистості є праці Б. Ананьєва, В. Ганзена, Є. Ільїна, Г. Костюка, М. Левітова, О. Леонтєва, Б. Ломова, С. Максименка, О. Прохорова С. Рубінштейна, О. Тімченка, О. Чебикіна та ін. Крім того, особливості перебігу окремих негативних психічних станів розглянуті в працях В.М. Астапова, В.А. Гузенко, Ю.Л. Ханіна.

**Об'єкт дослідження:** емоційний стан у юнацькому віці.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості впливу емоційного стану на самооцінку юнака.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному розгляді переживання емоційних станів юнаків, їх вплив на самооцінку і корекційно-методичному плануванні роботи з респондентами, в яких спостерігаються неадаптивні стани.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати проблеми емоційної сфери та самооцінки у науковій літературі і виявити їх особливості у юнацькому віці.
2. Дослідити взаємозв'язки між переживанням емоційного стану у юнацькому віці та рівнем самооцінки .
3. Підібрати корекційно-розвивальну програму з метою покращення рівня самооцінки та емоційного стану респондентів.

**Методи дослідження:**

- Теоретичний аналіз, порівняння і систематизація науково-теоретичних та методологічних джерел.

- Емпіричні методи – стандартизовані методики:

1. методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) на дослідження деяких неадаптивних станів (тривога, фруст-рація, агресія) і властивостей особистості (тривожність, фрустро-ваність, агресивність і ригідність).

2. методика «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізарда) для отримання цілої палітри поточних емоційних станів.
3. авторська методика «Шкала самооцінки» на визначення рівня самооцінки особистості.
4. методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна і Н. Епштейна) на дослідження рівня емпатії.
5. методика «Особистісний опитувальник» (Т. Джерсайлда) на виявлення емоційних станів особистості.

- Методи статистично-аналітичної обробки даних: лінійна кореляція Пірсона, факторний аналіз та непараметричний критерій Вілкоксона для залежних груп з застосуванням програмного забезпечення SPSS версії 15.0.

**База дослідження:** дослідження проводилося на базі Мукачівського державного університету. Вибірку склали 32 студенти групи ПО-4, спеціальності 013 «Початкова освіта» віком 19-21 рік.

#### **Практичне значення отриманих результатів.**

Результати дослідження можуть бути застосовані викладачами закладів вищої освіти, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі із студентською молоддю для розкриття особистісного потенціалу, формування адекватної самооцінки, навчання способам цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю і стримування негативних імпульсів, а також в процесі психодіагностичної, корекційно-розвивальної, консультативної, просвітницької, освітньої діяльності та розробки різних тренінгових програм.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст викладено на 81 сторінці тексту. Загальний обсяг-115 сторінок.

## ВИСНОВКИ

В ході кваліфікаційної роботи ми спробували розкрити сутність проблеми впливу емоційних станів на рівень самооцінки юнаків. Емоційна сфера є своєрідним містком між неусвідомленим і свідомим, між органічним, фізіологічним й психічним. З іншого боку, емоції тісно пов'язані із особистісними процесами. Емоційні порушення виявляють несприятливий хід формування особистості, її самооцінки в умовах якого вірогідність асоціальних або хворобливих змін різко зростає.

Є 5 основних емоцій – гнів, страх, злість, тривога, радість. Більшість із них нас іще з дитинства вчать стримувати, тамувати, приховувати (згадайте хоча б фразу “хлопчики не плачуть”). Однак усі емоції необхідні, бо, скажімо, тривога – захисний механізм, а гнів часто є конструктивним, він змушує людей мобілізувати сили та діяти. Тож вміння розуміти, що саме і чому ми відчуваємо, є дуже важливим. Аби досягти психологічного комфорту і гармонії із собою, треба не лише віддавати енергію, а й звідкись її черпати. Такими ресурсами є заняття, від яких людина отримує задоволення, – хобі, сім'я та приємне дозвілля, спілкування з друзями, заняття спортом.

Також нами було :

1. Узагальнено та проаналізовано різні філософсько-психологічні підходи до вивчення емоційних станів та самооцінки.
2. Розглянуто категоріальний зміст поняття «емоційний стан» та «самооцінка».
3. Проаналізовано особливості впливу емоційних станів на особистість юнака.
4. Для підтвердження гіпотези впливу емоційного стану на самооцінку нами було проведено емпіричне дослідження. Для якого було підібрано ряд стандартизованих методик, а саме: методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка); методика «Шкала диференціальних емоцій» (К. Ізарда); авторська методика «Шкала самооцінки» на визначення рівня самооцінки

особистості; методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбяна і Н. Епштейна) та методика «Особистісний опитувальник» (Т. Джерсайлда). В ході отриманих результатів за лінійною кореляцією Пірсона з використанням програмного забезпечення SPSS отримали наступний зв'язок: ригідність позитивно корелює з тривожністю, фрустрацією та агресивністю; самооцінка має досить значущі взаємообернені зв'язки із тривожністю, фрустрацією, ІТДЕ та ригідністю. Самотність корелює з безглуздістю існування. На основі даного аналізу, ми можемо зробити висновок, що на рівень низької самооцінки безпосередньо впливають неадаптивні емоційні стани особистості. Також нами був використаний факторний аналіз. В результаті було визначено, що шкали використовуваних нами методик можна об'єднати в 4 фактори, що отримали найбільш факторні навантаження та описують 57,3% дисперсії.

6. Результати емпіричного дослідження показали необхідність подальшої серйозної і планомірної роботи з оптимізації самооцінки та стабілізації емоційних станів досліджуваних осіб юнацького віку.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження та на основі проаналізованих теоретичних положень, ми підібрали корекційно-розвивальну програму, спрямовану на оптимізацію самооцінки та зняття емоційного напруження в осіб юнацького віку, яка складається з 6 занять, тривалістю 1,5 години кожне. Рекомендована кількість занять на тиждень 2-3. Розроблена нами програма загалом розрахована на 10-12 годин. Корекція емоційної напруженості головним чином проводилась у двох напрямках:

- а) формування адекватної самооцінки;
- б) навчання юнаків різним технікам саморегуляції.

7. Наступним етапом нашого дослідження стало формування експериментальної групи ЕК (12 осіб) та контрольної групи КГ в складі 20-ти осіб. До ЕК включено респондентів з високим рівнем тривожно-депресивних станів та низької самооцінки, до КГ респондентів з середнім рівнем самооцінки та тривожності. Зокрема, після проведення розвиваючих занять юнаки почали краще контролювати та виражати свій емоційний стан, розуміти

причини та можливі наслідки власних переживань, а це в свою чергу сприяло зниженню тривожності й агресивності в різних ситуаціях життєдіяльності. Рівень самооцінки ЕГ групи стрімко підріс від низького до середнього. Учасники почали активніше спілкуватися з іншими людьми, заводити нові знайомства, правильно співвідносити свої можливості і також зникла неконструктивна критика до своїх слабких сторін, а навпаки з'явилося бажання до саморозвитку та самовдосконалення. Окрім того, їм стало легше розуміти, що вони відчувають, вони навчились виражати свої почуття без шкоди іншим та собі.

8. Надано практичні рекомендації юнакам щодо запобігання негативних емоційних станів, як чинника низької самооцінки. Основними компонентами емоційної саморегуляції стали: пізнання себе, самоконтроль та мотивація. До кожного з цих компонентів було підібрано ряд саморегулюючих вправ.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казанского университета, 1987. 262с
2. Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И. Психогении в экстремальных условиях: учебное пособие. Москва: Медицина, 1991. 96 с.
3. Ананьев Б. Г. Индивидуальное развитие и константность восприятия: учебное пособие. Москва: Просвещение, 1968. 336 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания: учебное пособие. Москва, 2010. 282 с.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
6. Анохін П. К. Емоції: велика медична енциклопедія. Москва: 1964. 367 с.
7. Астахов Р.Л. Тревожность как фактор трансформации личности подростков: тезисы Межд. Научно-практической студенческой конференции. СПб., 2000. С. 160-168.
8. Бекетова О.О. Взаємозв'язок самооцінки та комунікативної компетентності в контексті теорії оптимального функціонування особистості в юнацькому віці : збірник тез. Київ, 2011. 566 с.
9. Бех І. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади виховання особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2003. 344с
10. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л. Мозг, разум и поведение. Пер. с англ. Москва: Изд-во Мир, 1988. 246 с.
11. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте: уч. пособ. Питер, 2008. 400 с. – (Мастера психологии).
12. Божович Л. И. О культурно-исторической концепции Л. С. Выготского и ее значении для современных исследований психологии личности: довідник. П., 1988. – №5.
13. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: уч. пос. М: Педагогика, 1990. 144 с.

14. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: уч. пос. М.: Изд-во «Институт практической психологии, 1995. С 34-56.
15. Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей: уч.пос. М.: Академический проект, 2004. 232 с.
16. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2006. 528 с.
17. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. Москва: Изд-во Наука, 1983. 543 с
18. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления психических ситуаций. М.: Изд-во МГУ, 1980.
19. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А.В. Петровского. 3-е изд. М.: Знание, 2004. 393 с.
20. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. К. : Либідь, 2007. 376 с.
21. Гошовська Д.Т. Самоакцептація та моральна самооцінка сучасних підлітків: навч. посіб. К: Освіта регіону, 2010. С. 188–191.
22. Дядюкіна Є.В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття: науковий вісник Донбасу. Д., 2011. С. 37-45.
23. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб. Луцьк: Волинський державний університет, 1997. 180 с.
24. Захарова А.В. Психологія формування самооценки: учеб. пособие. М : Народна освіта, 2003. 185 с.
25. Изард К.Э. Психология эмоций: уч. пос. СПб.: Питер, 1999.
26. Ильин Е.П. Психология воли: уч. пос. СПб.: Питер, 2009. 364 с
27. Ильин Е. П. Эмоции и чувства: уч.пос. Санкт-Петербург: Изд-во Питер, 2001. 749 с.
28. Квинн В. Прикладная психология: учеб. Санкт-Петербург, 2000. 560с.

29. Кеннон В. Физиология эмоций (Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости): Пер.с англ. Ленинград: изд-во Прибой, 1927. 175с.
30. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: підручник. М.: Наука, 1983.
31. Кон И.С. Психология юношеского возраста: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 2002. 175 с.
32. Коновальчук І.І. Психолого-педагогічне проектування становлення самооцінки дитини в умовах навчально-виховного комплексу: Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Ж.: 2003. С. 93-96.
33. Крайг Г. Психология развития: уч. пос. СПб.: Питер, 2006. 992 с.
34. Кошлань И.Г. Психологические особенности юношей – представителей мономодальных типов эмоциональности: навчальний посібник. К.: Наука і освіта, 2004. С. 36 – 40.
35. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н., Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для студентов высших учебных заведений.– Москва : Т.Ц. Сфера, 2004.–464 с.
36. Макарчук Н.О. До проблеми дослідження самооцінки особистості нечуючого підлітка: збірник наукових праць. К : Генеза 2009. С. 255-272
37. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2000. 256 с.
38. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. Москва, 2006.
39. Мудрик А.В. Роль соціального оточення у формуванні особистості підлітка: зб. наук. праць. Ків : Знання, 2002. 150 с
40. Никольская И.М. Психологическая диагностика, коррекция и профилактика патогенных эмоциональных состояний у младших школьников: автореф. дис. канд. наук. СПб., 2001.
41. Ольшаникова А.Е. Соотношение некоторых особенностей эмоциональной сферы подростка с физиологическими показателям: уч.пос. М., 1977. 153 с.

42. Пинигин В.Г. Возрастные изменения эмоциональных свойств личности: тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001.

43. Пичугин В. «Эмоциональная устойчивость, техники развития»  
Источник: <http://nlplife.ru>

44. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: учебное пособие для высш. пед. уч. заведений. М.: Academia, 2005. 181 с.

45. Психология индивидуальных различий/ Под ред. Ю.Б. Гипперейтер и В.Я. Романова. Москва, 2000.

46. Психология эмоций: тексты. М., Эмпатия (К. Роджерс) М., 2001

47. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике 2015: Институт общегуманитарных исследований, 2019. 200 с. – (Современная психология. Теория и практика).

48. Роджерс К. Свобода учиться: уч. пос. Москва: Смысл, 2002. 527с.

49. Роджерс К. Становление личности: уч. пос. М., 2016. 240 с.

50. Сергеенкова О. П. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2012. 528 с.

51. Сергеенкова О.П. Загальна психологія / О.П. Сергеенкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасека. К.: Центр учбової літератури, 2011. 96 с.

52. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Каравела, 2019. 464 с.

53. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених: зб. наукових праць Уманського державного педагогічного університету "Наука. Освіта. Молодь". К., 2016. С. 168—170.

54. Столяренко Л. Д. Основы психологии: навч. посіб. для вузів. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. 354 с.

55. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебник. Москва: Проспект, 2016. 180 с.

56. Цимбалюк І. М. Загальна психологія: модульнорейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Професіонал, 2004.–304 с.



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>