

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ
ПАРАМЕТРИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Катерина ХОДУС

Керівник:

д. психол. н., професор Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: докторка психологічних наук,
професорка, завідувачка кафедри психології та
соціології Східноукраїнського національного
університету імені Володимира Даля

Юлія БОХОНКОВА

Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичне вивчення самооцінки та емоційно-вольової сфери особистості у психологічній науці	6
1.1. Загальні теоретичні положення щодо самооцінки особистості.....	6
1.2. Теоретичні відомості стосовно емоційно-вольової сфери особистості.....	10
1.3. Психологічна характеристика періоду юнацького віку.....	16
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку	19
2.1. Організаційне та методичне забезпечення емпіричного дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку.....	19
2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку	22
2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо розпізнавання та саморегулювання емоційних проявів осіб юнацького віку.....	48
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	59
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ динамічно змінюється, ставлячи перед особами юнацького віку нові виклики та завдання. Успішна реалізація поставлених задач здебільшого залежить від параметрів самооцінки, яка визначає сприйняття себе, ставлення до власних здібностей, рис характеру, зовнішності та місця в соціумі. Проблематика впливу самооцінки на емоційно-вольову сферу особистості юнацького віку постає особливо актуальною, оскільки юнацький вік виступає періодом становлення особистісних структурних компонентів, котрі є важливими для подальшого успішного функціонування.

Враховуючи тенденції сучасного суспільства, де завдання самоідентифікації та визначення власного місця в соціальному просторі набувають надзвичайного значення, важливо розуміти як особливості самооцінки впливають на формування емоційних реакцій, вольових рис, а також на психологічне благополуччя молоді загалом. Вибір стратегії розвитку емоційної стійкості, цілеспрямованості, самоконтролю та інших вольових якостей є ключовим для успішної і конструктивної адаптації юнаків до умов та вимог соціального простору. Дослідження характеристик впливу самооцінки на емоційні реакції та вольові прояви може стати у нагоді при розробці ефективних методів психологічної допомоги та підтримки молоді.

Проблематика самооцінки осіб юнацького віку знайшла своє відображення у наукових доробках українських та зарубіжних дослідників, серед них Л. Березовська, О. Бойко, Г. Горун, Л. Котлова, Ю. Мартинюк, Л. Папітченко, Н. Пасічник, І. Попович, Ю. Сидоренко, І. Тичина, Н. Шикирава, М. Rosenberg, М. Sorensen. Особливості емоційно-вольової сфери юнаків стали предметом досліджень О. Андрусик, О. Бабяк, Г. Васильєва, А. Гільман, В. Зарицької,

Л. Коломієць, Ю. Короцінської, Т. Надімянної, О. Самкової, О. Сергеєнкової, І. Цілінко, А. Чхайдзе, Г. Шульги.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку між самооцінкою та параметрами емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати особливості поняття «самооцінка» та психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери особистості.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку.
3. Емпірично дослідити особливості впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку.
4. Розробити практичні рекомендації щодо розпізнавання та саморегулювання емоційних проявів осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження: самооцінка та емоційно-вольова сфера осіб юнацького віку.

Предмет дослідження: вплив самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку.

Методи дослідження: теоретичне аналізування, синтезування, порівняння, узагальнення наукової інформації; психодіагностичне опитування із використанням комплексу методик: «Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg) – для визначення рівня самооцінки осіб юнацького віку, «Тест самооцінки» (автор М. Sorensen) – для окреслення основних параметрів самооцінки осіб юнацького віку, «Шкала самооцінки тривожності» (автор С. Spielberger) – для діагностики особливостей переживання тривожності осіб юнацького віку, «Методика

дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (автор В. Зарицька) – для визначення психологічних змістових параметрів емоційної сфери юнаків, «Рівень суб'єктивного контролю» (автор J. Rotter) – для окреслення складової характеристики вольової сфери осіб юнацького віку – локусу контролю; методи описової статистики, кореляція за критерієм Пірсона, t-критерій Стьюдента для порівняння незалежних вибірок.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні комплексу практичних рекомендацій стосовно розпізнавання та саморегулювання емоційних проявів осіб юнацького віку. Одержані результати можуть бути використані при створенні програм психологічної підтримки та супроводу осіб юнацького віку.

Апробація результатів дослідження. Основні напрацювання теоретичного аналізування та емпіричного дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку відображено у публікаціях «Психологічні змістові параметри взаємозв'язку самооцінки та емоційного інтелекту осіб юнацького віку», що ввійшла до збірника матеріалів ІХ Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (5 квітня 2024 р., м. Івано-Франківськ) та «Вплив самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку», яка представлена у збірці тез ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (23-24 лютого 2024 р., м. Суми).

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, два розділи, висновки та список використаних джерел, який складається із 46 найменувань. Загальний об'єм кваліфікаційної роботи становить 59 сторінок, основний зміст – 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Загальні теоретичні положення щодо самооцінки особистості

Наукова проблематика феномену самооцінки особистості впродовж останніх років не втрачає актуальності, особливо у розрізі самооцінки осіб юнацького віку. Першочергово вважаємо логічним почати теоретичне аналізування означеного феномену із розкриття його дефініції. Ми погоджуємося із тлумаченням самооцінки, що представлено у наробітку українських дослідників О. Бойко та Г. Горун, які визначають її як «надання оцінки своїм вчинкам, здібностям, талантам, промахам, недолікам, можливостям; розуміння своєї неповторності й унікальності» (Бойко О., Горун Г.) [5, с. 29]. Отже, самооцінка є феноменом, котрий передбачає не лише реалізацію оцінювання власної особистості загалом або окремих її аспектів, але й усвідомлення своєї цінності та індивідуальності.

Доцільно зауважити, що формування самооцінки починається у ранньому дитинстві, основи самооцінювання дитини закладаються за посередництва оцінки представників найближчого соціального простору, зазвичай ними виступають батьки, вихователі і вчителі (Porovych I., Blynova O., Zhuravlova A., Toba M., Tkach T., Zavatska N.) [40]. У цей період важливого значення набуває панування атмосфери доброзичливості та прийняття у родинному колі, при цьому похвали від батьків має бути суттєво більше, ніж покарань. У ситуації повного прийняття, відчуття психологічної та фізичної безпеки, почутої похвали дитина починає усвідомлювати та закарбовувати власну самооцінність і реалізовувати адекватно високу самооцінку (Ходус К.) [30].

Для цілісного вивчення конструкту самооцінки необхідно наголосити на тому, що означений феномен є доволі динамічним, тому

впродовж усього періоду життєдіяльності окремої особистості його рівень може варіюватися відповідно до зміни соціального становища суб'єкта (Popovych I., Shcherbak T., Kuzikova S. et al.; Popovych I. S., Cherniavskiy V. V., Dudchenko S. V. et. al.) [40; 41]. Також суттєвий вплив на зміну рівня самооцінки справляє трансформація моральних правил, норм, цінностей, установок та переконань, що прийняті у суспільстві.

Перейдемо до розгляду основних аспектів самооцінки. Так, Т. Надімянова наголошує на тому, що самооцінка виступає складним багатокомпонентним феноменом, який містить оцінку власного самопочуття, визначення ідентичності та розуміння власних потреб і бажань. При цьому авторка також зауважує, що самооцінку не варто зводити лише до зовнішніх показників, передусім цей конструкт розкривається через внутрішнє спілкування із самим собою, яке визначає, наскільки ми узгоджені зі своїм власним ідеальним образом, як реагуємо на власні досягнення та як приймаємо свої недоліки (Надімянова Т.) [19]. Ми погоджуємося із думкою дослідниці, оскільки самооцінка за своєю суттю передусім пов'язана із самостійним оцінюванням людиною себе, конструктивність цього оцінювання неможлива без внутрішньої узгодженості та пропрацьованості основних аспектів самооцінки.

Такий аспект самооцінки як визнання власних досягнень і успіхів, усвідомлення професійного та особистісного зростання детально розкрито у науковому напрацюванні Л. Котлової, І. Тичини та Н. Шикирава. Дослідниці зазначають, що визнання власних досягнень вимагає від особистості наявності здатності до об'єктивного оцінювання ситуації життєдіяльності та віри у власний потенціал. Об'єктивність у такому випадку не зводиться суто до підрахунку кількості успішно досягнутих цілей, а передбачає реалізацію глибокого аналізування якісної сторони цих досягнень (Котлова Л., Тичина І., Шикирава Н.) [14]. Узагальнюємо, що досягнення, які було реалізовано завдяки сумлінній

праці та наполегливості, прикладанню зусиль і розвитку здібностей, є ключовими елементами формування конструктивної самооцінки.

Хочемо зауважити, що важливого значення для формування адекватної самооцінки набуває віра у власний потенціал, оскільки вона тісно переплітається із розумінням особистістю власних можливостей для досягнення успішного результату (Назаренко Н.) [20]. Тому, навіть при наявності перешкод та труднощів, суб'єкт вірить у свою здатність до їх нівелювання і навчання на власних помилках. При цьому важливо розвивати позитивне внутрішнє переконання щодо власних зусиль та наполегливості.

Наступний компонент самооцінки розкривається крізь здатність особистості до усвідомлення своїх недоліків та бачення їх у руслі можливостей для особистісного зростання і розвитку. Дослідниці А. Чхаїдзе та О. Самкова підкреслюють, що означений компонент насамперед визначається здатністю приймати свої недоліки інтегративно у власний образ у ролі складових частин власної ідентичності, котрі можуть бути вдосконалені (Чхаїдзе А. О., Самкова О. М.) [32]. Отже, самооцінка виступає складним і мультикомпонентним феноменом, котрий містить оцінку як зовнішніх характеристик особистості, так і внутрішній контекст реалізації оцінювання.

Як ми уже зазначали, самооцінка формується під впливом взаємодії із представниками соціального простору, проте спектр чинників рівня самооцінки доволі широкий і виходить за межі міжособистісного спілкування. Так, у науковому доробку С. Мельничук представлено градацію основних чинників самооцінки, які розподілені на зовнішні та внутрішні. Когорту внутрішніх чинників самооцінки представлено вродженими особливостями особистості (темперамент, особливості нервової системи), особистісним досвідом людини (переживання, думки, почуття, емоції), ціннісними орієнтаціями (важливі вектори життєдіяльності). До зовнішніх чинників авторка

відносить соціальний простір (відносини із батьками, друзями, однокласниками, колегами), виховання (ставлення батьків до дитини, їхні вимоги, оцінки), освіту (успішність у навчанні, ставлення вчителів до дитини), соціальні норми та цінності (правила, які прийнятні та бажані у суспільстві) (Мельничук С.) [16]. Зауважимо, що значимість означених чинників самооцінки абсолютно повністю залежить від самої особистості, однак, як правило, вагомий вплив на формування самооцінки має ставлення батьків до дитини у ранньому дитинстві.

Результуючим показником домінування любові, підтримки та позитивного оцінювання зі сторони батьків є тенденція до адекватної позитивної самооцінки особистості упродовж життя. Панування зворотного полюсу ставлення батьків, тобто постійної критики, принижень та байдужості призводить до переважно заниженої самооцінки дитини у перспективі (Khmiari, O., Popovych, I., Hrys, A.) [37].

Для цілісного вивчення феномену самооцінки необхідно розглянути основні його функції, адже самооцінка реалізує низку важливих функцій у психічній діяльності людини. Дослідники I. Aliksieieva, N. Bihun та I. Chukhrrii розкривають такі типи функцій, як регулятивна, захисна, мотиваційна та соціальна (Aliksieieva I., Bihun N., Chukhrrii I.) [35]. Отже, самооцінка визначає основні параметри поведінки та психічної життєдіяльності людини, оскільки є джерелом мотивації особистості, допомагає нівелювати негативні впливи навколишнього простору та сприяє конструктивному адаптуванню суб'єкта до умов соціальної взаємодії.

Дослідниця Л. Березовська узагальнює, що самооцінка є важливим компонентом самосвідомості особистості. Саме за посередництва самооцінки суб'єкт розуміє себе, свої можливості та обмеження (Березовська Л.) [4]. При цьому самооцінювання визначає і параметри

того, як особистість сприймає себе в очах оточення, як вона реагує на їх оцінки.

Представимо коротку характеристику осіб із різними рівнями самооцінки, яку окреслено у наробітку Л. Папітченко. Так, особистості із високим рівнем самооцінки зазвичай більш впевнені у собі, легше ставлять перед собою цілі та досягають їх, більш успішні у контексті різних сфер життєдіяльності, легше вибудовують відносини із навколишніми людьми, у них превалує позитивний настрій і емоційний стан є відносно стійким.

У той час як особи із низьким рівнем самооцінки здебільшого невпевнені у собі, для них процес постановки та досягнення цілей викликає неабиякі труднощі, які часто здаються нездоланими. Через це такі суб'єкти є менш успішними у професійному розрізі, важко налагоджують стосунки із іншими людьми, характеризуються домінуванням похмурого настрою та нестійким емоційним станом (Папітченко Л.) [22].

Отже, самооцінка має значний вплив на особистісне зростання суб'єкта, вона визначає його поведінку, емоційний стан, відносини із іншими людьми, успішність у навчальній та професійній діяльності, психічне здоров'я загалом. Конструктивна самооцінка особистості залежить від її реальних можливостей, здібностей та досягнень.

1.2. Теоретичні відомості стосовно емоційно-вольової сфери особистості

Аналізування наукових наробітків із теми емоційно-вольової сфери особистості свідчить про її актуальність протягом останніх років, при цьому переважна більшість дослідників зосередили свою увагу на дослідженні конструкту емоційного інтелекту суб'єкта (Зарицька В. В.) [10], особливостях розвитку емоційно-вольової сфери людини залежно

від віку (Попович А. О.) [24], впливу емоційно-вольової сфери особистості на її самооцінку (Liu H., Yao M., Li R., Zhang L.) [37].

Цікавим, на нашу думку, є представлене розуміння емоційно-вольової сфери особистості дослідницею А. Попович. Авторка зазначає, що афективно-вольова сфера є інтегративним поняттям, яке від потягів через емоції та вольові аспекти опосередковано бере участь у конструюванні життєвого шляху особистості та її самотворенні (Попович А. О.) [24]. Іншими словами, саме емоційно-вольова сфера, її міра розвитку, визначає особливості життєдіяльності суб'єкта.

Під час аналізування матеріалів наукових джерел ми помітили тенденцію до розгляду особливостей емоційно-вольової сфери крізь призму розподілу її компонентів, тому перейдемо до детальнішого розгляду характеристик її складових, а саме емоційної та вольової сфер.

За визначенням дослідників Л. Журавльової, Т. Коломієць та О. Шмиглюк, емоційна сфера особистості є сукупністю емоційних станів, почуттів, переживань, які виникають у процесі взаємодії людини із навколишнім простором. Емоційна сфера виступає важливим компонентом психічної діяльності суб'єкта, оскільки здійснює вплив на поведінку, мислення, пам'ять, увагу, а також на стан фізіологічного здоров'я організму (Журавльова Л., Коломієць Т., Шмиглюк О.) [9].

Основними складниками емоційної сфери особистості є емоції, почуття та переживання особистості. Так, у дослідженні О. Бабяк зазначається, що емоції є складним психічним процесом, який відображає ставлення суб'єкта до навколишнього світу та до себе (Бабяк О.) [2]. Емоції розрізняють за полюсами позитивності (щастя, задоволення, радість) та негативності (гнів, смуток, страх).

У науковому доробку В. Толмачевської та О. Самари окреслено, що почуття людини є більш тривалими, стійкими емоційними станами, які пов'язані із конкретними об'єктами або явищами. Градацію почуттів становлять моральні (любов, ненависть, дружба), інтелектуальні

(цікавість, байдужість, здивування), естетичні (краса, комізм, трагізм), тощо (Толмачевська В., Самара О.) [29].

Дослідниця В. Сингаївська акцентує увагу на тому, що переживання виступають конкретними проявами емоцій та почуттів, які виникають у людини в певній ситуації. Переживання можуть варіюватися від позитивних (радість від успіху, задоволення від спілкування із близькими) до негативних (сум від втрати близької людини, гнів від несправедливості) (Сингаївська В.) [28].

Отже, основними складовими емоційної сфери особистості, як компонента емоційно-вольової сфери, є емоції, почуття та переживання. Характерною особливістю цих елементів є мінливість полюсів переживання, які можуть коливатися від позитивного до негативного.

У дослідженні У. Михайлишин зазначено, що емоційна сфера виконує низку функцій у контексті психічної життєдіяльності: регулятивну – емоції регулюють поведінку людини, допомагають їй приймати рішення, обирати найбільш ефективні способи реалізації дій; мотиваційну – емоції є джерелом мотивації, при цьому вони стимулюють особистість до діяльності; адаптивну – емоції сприяють процесу адаптації суб'єкта до умов навколишнього простору, допомагають йому переживати труднощі та негаразди; знакову – емоції виступають сигналом про внутрішній стан людини, допомагають іншим людям зрозуміти те, як ця особа відчувається (Михайлишин У.) [17]. Отже, психологічне значення емоційної сфери важко переоцінити, оскільки саме завдяки емоціям особистість регулює і стимулює власну поведінку, пристосовується до умов соціального простору та сигналізує собі й оточуючим про свій внутрішній стан.

У науковій публікації Ю. Короцінської зазначається, що емоції людини можна розподілити за критерієм частоти переживання на основні, котрі виникають в особистості найчастіше і є найбільш важливими для її психічної життєдіяльності, та другорядні, які

виникають у суб'єкта залежно від специфічності ситуації (Короцінська Ю. А.) [13].

Основними емоціями людини є радість (позитивна емоція, яка виникає в результаті задоволення важливих потреб або досягнення успіху), смуток (негативна емоція, що виникає внаслідок невдачі або втрати), гнів (негативна емоція, яка є результуючою наявності перешкод на шляху досягнення цілі або порушення прав), страх (негативна емоція, яка виникає внаслідок небезпеки або загрози нормальному функціонуванню суб'єкта).

Також варто зацентувати увагу на тому, що емоції можуть суттєво впливати на фізичне самопочуття і здоров'я людини (Андрусик О. О.) [1]. Позитивні емоції, такі як радість, щастя, задоволення, сприяють зміцненню здоров'я, підвищують імунітет, покращують самопочуття, сприяють тривалому та здоровому життю. Негативні емоції, серед яких сум, гнів, страх, тривожність, переважно негативно впливають на стан здоров'я людини, вони можуть призвести до розвитку різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, гіпертонія, гастрит, виразка шлунку тощо (Барановська Я.) [3].

На нашу думку, доцільно у контексті розгляду емоційної сфери особистості, приділити увагу такому поняттю, як емоційний інтелект, проблема дослідження якого є однією із найбільш актуальних у психологічній науці.

Початок вивчення концепту «емоційного інтелекту» ознаменувався виходом монографії «Frames of mind» Н. Gardner, де дослідник висунув думку про відсутність єдиного концепту «інтелект», оскільки існують різні типи інтелекту, котрі загалом впливають на особливості життєдіяльності особистості. У подальших наробітках науковець запропонував виокремлювати такі типи інтелекту: кінестетичний, просторовий, вербальний, музичний, логіко-математичний і емоційний. При цьому всередині самого емоційного інтелекту вчений пропонує

виділяти міжособистісний та внутрішньоособистісний емоційний інтелект (Gardner H.) [36].

Подальший розвиток теорії емоційного інтелекту здійснювали науковці J. Mayer та P. Salovey, які були послідовниками Н. Gardner. Вчені запропонували власну дефініцію поняття «емоційний інтелект», це «здатність особистості адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції; породжувати почуття, коли вони сприяють мисленню, розуміти емоції та знання, які стосуються емоцій, а також вміння людини регулювати емоції, сприяючи власному емоційному та інтелектуальному зростанню» (Mayer J., Salovey P.) [39].

Дослідники були переконані у тому, що суб'єкт, у якого розвинений емоційний інтелект, володіє п'ятьма основними здібностями: усвідомлення власних емоцій, свідоме управління власними емоціями, вміння мотивувати себе до реалізації діяльності, розпізнавання та розуміння емоцій представників соціального простору, здатність підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми (Mayer J., Salovey P.) [39].

Узагальнюємо, наявність у людини емоційного інтелекту не обмежується лише переживанням різного спектру емоцій, також необхідно оперувати здатністю до усвідомлення, управління, мотивування, розуміння емоцій інших людей та встановлення конструктивних відносин.

Перейдемо до надання психологічної характеристики вольової сфери особистості. Зауважимо, що будь-яка діяльність особистості супроводжується певними діями, котрі за критерієм контролю можуть бути довільними або мимовільними. Основним моментом, який відрізняє довільні дії від мимовільних, є те, що вони реалізуються під контролем свідомості та потребують від суб'єкта здійснення зусиль, що спрямовані на досягнення поставленої цілі. Ця відмінність розкриває суть волі.

У психологічній науці поняття «волі» трактується із позиції психічного процесу усвідомлюваного цілеспрямованого контролю власної поведінки та діяльності залежно від поставленої мети. Воля є свідомою внутрішньою активністю психіки, яка пов'язана із селекцією мотивів, цілей, зусиллями стосовно подолання перешкод, здатністю автономно приймати рішення, гальмувати конкретні способи поведінки (Васильєв Г.) [6].

Як зазначає, А. Гільман, загалом вольова діяльність суб'єкта транслюється крізь: вольові процеси, які є складовою частиною будь-якої дії, зусилля; вольову діяльність, котра охоплює реалізацію довільних та мимовільних дій; вольові стани, які є короткостроковими психічними станами, що мобілізують психіку із метою нівелювання внутрішніх або зовнішніх перешкод; вольові якості, котрі виступають відносно стійкими, автономними психічними утвореннями особистості (Гільман А.) [7]. Отже, вольова сфера особистості є складним утворенням, яке має свою структуру, кожний елемент вольової діяльності суб'єкта виконує свою специфічну функцію.

У науковому доробку К. Шамлян зазначається, що розвиток вольової сфери є важливою складовою особистісного розвитку суб'єкта. Формування волі здійснюється під впливом низки чинників, серед яких важливого значення набуває освіта, виховання, спосіб життя тощо (Шамлян К.) [34].

Отже, емоційно-вольова сфера загалом виступає сферою психіки, котра пов'язана з усвідомлюваним переживанням суб'єктом власного ставлення до навколишнього простору, оточуючих людей; із діяльністю, що вимагає реалізації зусиль, спрямованих на досягнення поставленої мети. Взаємозв'язок емоційної та вольової сфер постає складним та багатограним процесом, що має важливе значення для психічної життєдіяльності особистості. Взаємодія емоцій та вольових процесів може бути представлена у різних формах: емоції можуть бути

стимулюванням, гальмуванням реалізації вольових процесів або ж чинником їх якості.

1.3. Психологічна характеристика періоду юнацького віку

Юнацький вік є особливо важливим етапом життєдіяльності особистості, оскільки система виборів, які здійснює суб'єкт у цей період, носить визначальний характер як для нього самого, так і для представників соціального простору. У психологічній науці прийнято вважати період юнацького віку етапом інтенсивного розвитку особистісної самосвідомості, формування світогляду, особистісних та професійних інтересів, морального самовизначення суб'єкта, адже юнак уже володіє здатністю до усвідомлення власних цінностей та критичної оцінки прийнятих у суспільстві норм (Некіз Т. А.) [21].

Дослідження психологічних особливостей осіб юнацького віку стало предметом низки наукових публікацій. Насамперед слід зазначити, що сьогодні актуальним напрямком досліджень стають психологічні змістові параметри функціонування юнаків в умовах воєнного стану, ця проблематика висвітлена у наробітку Н. Савелюк, яка здійснила порівняльний аналіз основних змістових параметрів психологічного благополуччя осіб юнацького віку у ковідному та воєнному періодах (Савелюк Н.) [26]. Тематика впливу пандемії COVID-19 на міжособистісні відносини осіб юнацького розкрито у науковій праці С. Дрібас (Дрібас С.) [8].

У науковому доробку І. Чухрій описано основні психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. Дослідниця зазначає, що представники студентства юнацького віку актуально демонструють тенденцію до переживання негативних емоційних станів, таких як легка депресія та субдепресія. Також для осіб юнацького віку характерними є високі показники особистісної тривожності, такий тип тривожності виступає стійкою особистісною властивістю, а не реакцією

на конкретні обставини. При цьому переважно юнаки переживають емоції злості, агресії, роздратування і реалізують підозрілість у ситуаціях міжособистісної взаємодії (Чухрій І. В.) [32].

Дослідники К. Кленіна та І. Попович, вивчаючи механізми конструювання майбутнього юнаками, зазначали, що саме у період юнацького віку зароджуються і розвиваються основні механізми конструювання майбутнього: прийняття життєвих рішень, авторський життєвий вибір, екзистенційна рефлексія та суб'єктна самодетермінація особистості (Кленіна К. В., Попович І. С.) [11]. Ми можемо зробити висновок про те, що юнацький вік є сенситивним для планування та конструювання успішних планів на майбутнє, що у свою чергу стимулює зростання рівня самооцінки.

Період юнацького віку знаменується новим рівнем самосвідомості, на якому відбувається значна трансформація ставлення до себе (Мостова І., Кушніренко К.) [18]. Насамперед, змінюються детермінанти критеріїв оцінки власної особистості, які трансформуються у якісно нову форму, за посередництва переміщення фокусу уваги із зовнішніх характеристик на внутрішні.

Необхідно зауважити, що юнацький вік є надзвичайно важливим для закріплення «Я-концепції» особистості, яка складає її основу. При цьому варто пам'ятати, що «Я-концепція» є багатогранною і динамічною системою уявлень суб'єкта про різні аспекти своєї особистості загалом. Ця система містить «Образ-Я», емоційно-ціннісне ставлення до себе та самопрезентацію, як поведінкову складову (Попович І. С.) [25]. Отже, у період юнацького віку відбувається становлення основ самооцінки особистості та її емоційного ставлення до себе, що виступає компонентом емоційно-вольової сфери.

У дослідженні І. Цілінко зацентровано увагу на тому, що ставлення особи юнацького віку до себе дає можливість їй зрозуміти свою особистість крізь призму усвідомлення власного ставлення до

навколишнього простору та оточуючих людей (Цілінко І.) [31]. Розвиток самооцінки юнака насамперед залежить від впевненості у власній цінності. Самооцінка, виступаючи одним із компонентів самосвідомості, поєднує задоволення собою, прийняття різних аспектів власної особистості, позитивне ставлення до себе, відчуття власної гідності.

Узагальнюємо, самооцінка особи юнацького віку є інтегративним конструктом, який у цей період розвитку проходить своє становлення і виступає одним із компонентів самосвідомості особистості.

Серед основних новоутворень юнацького періоду важливого значення також набуває формування зразків усвідомлюваної поведінки, які детермінують рівні розвитку самосвідомості та рефлексії (Коломієць Л. І., Шульга Г. Б.) [12]. Саме прикладання зусиль для реалізації поведінки, що спрямована на досягнення свідомо поставленої цілі виступає компонентом вольової сфери особистості. Тому ми можемо зробити висновок, про сенситивність юнацького віку для розвитку вольової сфери особистості.

У дослідженні О. Сергеєнкової афективна сфера осіб юнацького віку позиціонується як один із головних аспектів психічного функціонування суб'єкта. Авторка наголошує на тому, що саме пережиті емоції і почуття впливають на формування світоглядної та аксіологічної сфер особистості, супроводжують процес особистісного та професійного самовизначення (Сергеєнкова О. П.) [27]. Таким чином, емоційна сфера здійснює вагомий вплив на формування та становлення осіб юнацького віку.

Отже, юнацький вік є періодом бурхливого розвитку та становлення основних структур особистості, серед яких самосвідомість, самоідентичність, моральне визначення, самодетермінація та формування особистісних і професійних інтересів. Важливого значення також набуває становлення основ самооцінювання крізь призму «Я-концепції» та розвиток афективної і вольової сфер особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ЕМОЦІЙНО- ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організаційне та методичне забезпечення емпіричного дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку

Відповідно до поставленої мети та окреслених завдань дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку було реалізовано у три етапи.

Перший, теоретичний, етап – аналізування, синтезування та узагальнення інформації із наукових джерел стосовно концептів самооцінки та емоційно-вольової сфери особистості. Опрацювання матеріалів дало змогу розробити програму емпіричного дослідження, підібрати комплекс методик, які релевантно відобразили предмет нашого дослідження.

Другий, емпіричний, етап – формування вибіркової сукупності дослідження та проведення констатувального діагностичного опитування за посередництва сервісу Google-форми. Реалізоване дослідження було анонімним, конфіденційним та добровільним. Під час проходження опитування респонденти мали змогу уточнити незрозумілі моменти стосовно інструкції методики із організатором тестування.

Третій, інтерпретаційний, етап – кількісне оброблювання даних психодіагностичного опитування, реалізація статистичної обробки за посередництва методів описової статистики, кореляції за критерієм Пірсона, виявлення відмінностей за t-критерієм Стюдента та представлення якісного інтерпретування одержаних результатів.

У дослідженні взяли участь 80 осіб віком 17-20 років. Наша вибірка представлена респондентами, які навчаються у школі, в

одинадцятому класі (n=11); навчаються на 1-3 курсах у закладах вищої освіти (n=60); здобувають середньо-професійну освіту (n=6) та працюють на постійній основі (не навчаються) (n=3). За статевим показником вибіркова сукупність дослідження складається із 44 дівчат та 36 юнаків.

Методичне наповнення емпіричного дослідження складає комплекс психодіагностичних методик, які спрямовані на розв'язання поставлених завдань дослідження, при цьому є валідними, надійними та стандартизованими: «Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg), «Тест самооцінки» (автор М. Sorensen), «Шкала самооцінки тривожності» (автор С. Spielberger), «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (автор В. Зарицька), «Рівень суб'єктивного контролю» (автор J. Rotter). Розглянемо детальніше характеристики компонентів підбраного інструментарію.

Опитувальник «Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg) спрямований на діагностику рівня самооцінки особистості. Методика містить 10 тверджень, із якими досліджуваний може погодитися або не погодитися за посередництва чотирибальної шкали Лікерта, де вербальному значенню «повністю згодний» відповідає числове значення «4», а вербальному значенню «абсолютно не згодний» значення – «1». В опитувальнику представлено запитання, які оцінюються як прямими балами, так і оберненими. Загальний рівень самооцінки складає суму одержаних балів і може варіюватися в інтервалі від 10 до 40 балів. Автор методики пропонує таку градацію рівнів самооцінки: 10-18 балів – низький рівень; 18-22 бали – помірний рівень; 23-34 бали – середній рівень; 35-40 балів – високий рівень (Rosenberg M.) [43].

Опитувальник «Тест самооцінки» (автор М. Sorensen) має на меті визначення загального рівня самооцінки суб'єкта. Методика представлена 50 твердженнями, із якими респондент може погодитися або не погодитися. За кожену відповідь «ні» нараховується один бал і

відповідно до цього особистість може характеризуватися низьким (0-25 балів), середнім (26-43 бали) та високим (44-50 балів) рівнем самооцінки (Sorensen M. J.) [45].

Методика «Шкала самооцінки тривожності» (автор С. Spielberger) використовується для самооцінювання рівня реактивної і особистісної тривожності. Рівень реактивної тривожності розкриває ступінь тривожності, який актуально переживає особистість, тобто тривожність постає станом особистості. Рівень особистісної тривожності свідчить про тривожність крізь призму стійкої особистісної риси. Опитувальник складається із 40 тверджень, респондент у свою чергу може з ними погодитися або не погодитися за посередництва чотирибальної шкали, де значенню «1» відповідає значення «ні, це не так», а значенню «4» – «дійсно так». У методиці представлено як твердження, які оцінюються прямими балами, так і твердження, які необхідно оцінювати обернено. Подальша обробка даних за шкалами відбувається відповідно до формул (Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R., Vagg P. R., Jacobs G. A.) [46].

Опитувальник «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (автор В. Зарицька) спрямований на діагностику загального рівня емоційного інтелекту особистості та основних його компонентів, які складають шкали методики: «розуміння особистістю власних емоцій», «самоконтроль і саморегуляція емоцій», «розуміння особистістю емоцій інших» та «здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні». Методика містить 76 тверджень, із якими досліджуваний може погодитися або не погодитися за посередництва діапазону відповідей від «майже завжди» до «ніколи». Твердження опитувальника сформульовано таким чином, щоб психологічний зміст окремого компонента емоційного інтелекту можна було визначити із високою точністю через використання ключа відповідей (Зарицька В. В.) [10].

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (автор J. Rotter) у контексті нашого дослідження використовується для розкриття особливостей компонента вольової сфери особистості – локусу контролю. Локус контролю виступає стійкою особистісною характеристикою, яка розкриває схильність суб'єкта детермінувати події, які із ним відбуваються, за посередництва зовнішніх або внутрішніх чинників. Методика дає змогу продіагностувати інтернальний та екстернальний типи локусу контролю. Питальник складається із 44 тверджень, із якими досліджуваному пропонується погодитися або не погодитися за посередництва використання числової шкали від -3 до +3, де «-3» – повне заперечення, а «+3» – повна згода. Подальша обробка одержаних результатів передбачає переведення «сирих» балів у стени (Rotter J. B.) [44].

Статистичну обробку одержаних результатів психодіагностичного опитування було реалізовано за посередництва програмного забезпечення Microsoft Office Excel.

Отже, створено програму дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку, яка складається із трьох етапів: теоретичного, емпіричного та інтерпретаційного. Підібрано комплекс надійних і валідних методик, які релевантно відобразили предмет нашого дослідження.

2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку

Ураховуючи представлене у теоретичному розділі тлумачення феномену самооцінки, яка виступає результатом самостійного оцінювання особистістю власних здібностей, вчинків, невдач, можливостей, талантів, усвідомлення нею особистісної неповторності й

унікальності, нами було реалізоване психодіагностичне тестування осіб юнацького віку, яке спрямоване на визначення їх рівня самооцінки. Досягнення поставленої мети було опосередковане двома валідними та надійними методиками, котрі дають змогу окреслити особливості прояву самооцінки в юнацькому віці. У табл. 2.1 відображено результати описової статистики, а саме визначені середнє арифметичне і середньоквадратичне відхилення за даними проходження методик «Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg) та «Тест самооцінки» (автор М. Sorensen).

Таблиця 2.1

Результати описової статистики за методиками «Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg) та «Тест самооцінки» (автор М. Sorensen) осіб юнацького віку (n=80)

Назва методики	Описові частотні характеристики	
	М	SD
«Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg)	26,31	6,97
«Тест самооцінки» (автор М. Sorensen)	32,38	12,93

Констатуємо, що особи юнацького віку переважно демонструють середній нормативний рівень прояву самооцінки, на що вказують отримані значення середнього арифметичного та середньоквадратичного відхилення. Юнаки залежно від обставин життєдіяльності намагаються адекватно оцінювати власні можливості, здобутки та неспіхи. Також вважаємо доцільним зацентувати увагу на тому, що за першою методикою статистично розрахований мінімум становить 12 балів, максимум – 40 балів, за другою значення мінімуму досягає 4, а максимуму – 50, такі показники є свідченням наявності серед осіб юнацького віку і суб'єктів, у яких превалює низький або високий рівень самооцінки.

Для всебічного розгляду особливостей самооцінки, а в подальшому і впливу самооцінки на емоційно-вольову сферу осіб юнацького віку, виокремимо групи юнаків, що відрізняються за рівнями самооцінки, а саме – низьким, середнім та високим. Розподіл осіб юнацького віку за рівнями самооцінки, відповідно до даних методик психодіагностичного комплексу, представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів із різними рівнями самооцінки (n=80)

Показники	Група досліджуваних осіб юнацького віку		
	Рівень самооцінки		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Середнє арифметичне	12,33	35,08	48,00
Кількість осіб	18	47	15

Отриманий розподіл підтверджує одержані дані описової статистики стосовно превалювання в осіб юнацького віку середнього рівня вираженості самооцінки (n=47). Проте, у нашому дослідженні також представлені особи, які володіють високим рівнем самооцінки (n=15) та юнаки, котрі дуже низько оцінюють власні можливості (n=18).

Дослідження емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку базувалося на системному вивченні за посередництва діагностування характеристик її компонентів: емоційної та вольової сфери. Так, окреслення особливостей емоційного компоненту юнаків передбачало проведення дослідження переживання тривожності та характеристик розвитку емоційного інтелекту досліджуваних, що містить показники здатності до розуміння і розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей, саморегуляції емоційних проявів та вміння використовувати свої емоційні переживання у діяльності. Використано опитувальники «Шкала самооцінки тривожності» (автор С. Spielberger) і «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (автор В. Зарицька).

Визначення основних змістових параметрів вольового компонента осіб юнацького віку відбувалося через діагностування рівня суб'єктивного контролю, як результат, типу локусу контролю особистості. Локус контролю є відображенням переконань людини щодо подій власного життя у контексті інтернальності-екстернальності. Інтернальний тип локусу контролю є свідченням того, що особистість детермінує власні невдачі та досягнення життєдіяльності своїми вчинками і діями, при цьому вона бере повну відповідальність за проєктування власного життєвого шляху. На нашу думку, домінування інтернального типу локусу контролю в осіб юнацького віку є свідченням розвиненої вольової компоненти, оскільки такі особи здатні свідомо цілеспрямовано контролювати власну поведінку та діяльність відповідно поставленій меті. Домінування екстернального типу локусу контролю суб'єкта означає його схильність до «передавання» відповідальності за події власного життя зовнішнім чинникам, що, на наше переконання, унеможлиблює високий рівень розвитку вольової сфери особистості. Діагностування рівня суб'єктивного контролю відбувалося за посередництва опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» (автор J. Rotter).

Результати описової статистики діагностування параметрів емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку відображено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати описової статистики параметрів емоційної сфери осіб юнацького віку (n=80)

Шкали методик	Описові частотні характеристики	
	М	SD
«Шкала самооцінки тривожності» (автор С. Spielberger)		
Реактивна тривожність	33,13	7,16
Особистісна тривожність	29,39	9,25

«Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (автор В. Зарицька)		
Розуміння особистістю власних емоцій	27,31	12,93
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	23,23	15,36
Розуміння особистістю емоцій інших	21,01	11,58
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	21,57	13,56
Загальний рівень емоційного інтелекту	93,14	45,22
«Рівень суб'єктивного контролю» (автор J. Rotter)		
Рівень суб'єктивного контролю	4,5	1,36

Характеризуючи особливості переживання тривожності особами юнацького віку, ми можемо зробити висновок про домінуючі тенденції до стабільності їх емоційного стану. Так, визначено, що представники юнацького віку оцінюють свій рівень реактивної або ж ситуативної тривожності як середній. Означений показник свідчить про помірне переживання тривожності юнаками, як реакції на дію стресогенних чинників або обставин. Ми можемо припустити, що у процесі надання відповідей на запитання методик особи юнацького віку стикнулися або вже переживали вплив негативних чинників крізь призму відчуття страху, напруженості, невизначеності, роздратованості та занепокоєння.

Констатуємо, що здебільшого особи юнацького віку характеризуються низьким рівнем особистісної тривожності. Проте, варто зауважити, що значення середнього арифметичного цього показника за вибірковою сукупністю представлено максимальним у інтервалі нормативно низького ступеня. Ми можемо зробити висновок про те, що юнаки більшою мірою не володіють стійкою індивідуальною рисою, яка розкривається у схильності особистості до переживання тривоги, при цьому сприймаючи достатньо широкий спектр обставин як загрозливі, і реагуючи на кожен із них специфічною відповіддю.

Отже, особи юнацького віку здебільшого характеризуються стабільністю власного емоційного стану, без превалювання високих показників тривожності. Для юнаків властивий помірний рівень реактивної тривожності, яка виступає реакцією на дію суб'єктивно загрозливих стимулів або обставин.

Перейдемо до інтерпретування основних змістових параметрів емоційного інтелекту осіб юнацького віку, як елемента їх емоційної сфери. Зафіксовано, що у більшості юнаків середньо розвинений емоційний інтелект, тобто особи юнацького віку залежно від ситуації здатні адекватно виражати, сприймати та оцінювати емоції; формувати почуття, які сприяють мисленнєвим процесам, правильно трактувати емоції та знання щодо особливостей емоційної сфери, а також володіють середнім проявом вміння до контролювання і регулювання емоцій, сприяючи при цьому власному емоційному та інтелектуальному зростанню.

Відповідно ми констатуємо і переважання в осіб юнацького віку середнього рівня вираженості окремих компонентів емоційного інтелекту. Проте, варто зауважити, що найвищі показники за змістовими параметрами емоційного інтелекту отримано за шкалою «розуміння особистістю власних емоцій» ($M=27,31$), у той час як найнижчі значення зафіксовано за параметром «розуміння особистістю емоцій інших» ($M=21,01$). Ми можемо припустити, що юнаки у процесі взаємодії із емоціями надають більшого значення трактуванню та розпізнаванню власних емоційних переживань, при цьому відводячи емоціям інших другорядну роль.

Відзначимо, що показники за шкалами емоційного інтелекту «самоконтроль і саморегуляція емоцій» та «здатність використовувати емоції у діяльності й спілкуванні» входять до інтервалу середнього рівня, але на мінімальних позиціях прояву. Тому ми припускаємо необхідність підсилення вмінь осіб юнацького віку щодо регуляції

власних емоційних проявів та конструктивної реалізації емоцій у виконуваних діяльності й спілкуванні, одним із таких шляхів є створення практичних рекомендацій.

Таким чином, для осіб юнацького віку характерним є превалювання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту і його складових. Для юнаків трактування власних емоцій набуває більшого ступеня важливості, ніж розпізнавання та розуміння емоційних переживань інших.

Заключним компонентом представлення результатів описової статистики за загальною вибірковою сукупністю осіб юнацького віку є інтерпретування даних стосовно вольової компоненти юнаків, а саме їх рівня суб'єктивного контролю. Зауважимо, що бали за методикою проходять процес стандартизації шляхом переведення у стени, максимальна кількість одержаних стенив сягає 10, при цьому існує градація приналежності до домінування конкретного типу локусу контролю: значенню 5 відповідає ситуативне домінування обох типів, нижче 4 означає домінування екстернального типу, більше 6 – інтернального. Усереднений показник опитаних представників юнацького віку складає 4,5, що свідчить про ситуативне домінування інтернального та екстернального типів локусу контролю, із незначним зсувом у бік екстернальності. Такий показник свідчить про середньо розвинену вольову складову осіб юнацького віку, відповідно юнаки не завжди володіють здатністю до свідомого керування та контролювання проявів власної поведінки щодо досягнення поставленої мети.

Отже, особи юнацького віку у контексті власної вольової сфери характеризуються середнім рівнем здатності до усвідомленої регуляції власних дій щодо реалізації визначеної мети.

Узагальнюємо, що представники юнацького віку демонструють переважно середній рівень прояву змістових параметрів емоційно-вольової сфери. У юнаків домінує стабільний емоційний фон, у

контексті розуміння та розпізнавання емоцій особи юнацького віку надають перевагу власним емоційним проявам, надаючи емоціям інших другорядне значення. Такі суб'єкти ситуативно здатні до контролювання своїх емоційних переживань та їх використання у виконуваний діяльності й міжособистісному спілкуванні. Особи юнацького віку здебільшого на середньому рівні усвідомлено регулюють власні дії відповідно окресленій меті, спостерігається тенденція до «передавання» відповідальності за цей процес чинникам навколишнього простору.

Із метою окреслення основних особливостей впливу самооцінки на змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку ми використали кореляційний аналіз отриманих показників за критерієм Пірсона. Означений критерій дає змогу окреслити основні лінійні взаємозв'язки між зазначеними компонентами, які у свою чергу можуть бути прямими або оберненими. Результати проведеного кореляційного аналізу представлено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки та змістових параметрів емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку (n=80)

	ОТ	РЕ	РІ	ЗЕ	ЕІ	РС
РС1	-0,609**	0,342*		0,711**	0,311*	-0,362**
РС2	-0,613**	0,295*		0,647**	0,258*	-0,356**
СС	0,384**	0,648**	0,673**		0,778**	0,263*
РІ		0,851**		0,595**	0,906**	
ЗЕ	-0,363**	0,774**				
ОТ						0,473**
ЕІ		0,956**		0,765**		

Примітка: * - $P \leq 0,01$; ** - $P \leq 0,001$; РС1 – рівень самооцінки за методикою «Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg), РС2 – рівень самооцінки за методикою «Тест самооцінки» (автор М. Sorensen), ОТ – особистісна тривожність, РЕ – розуміння особистістю власних емоцій, РІ – розуміння особистістю емоцій

інших, ЗЕ – здатність особистості використовувати емоції у діяльності та спілкуванні, EI – загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, СС – самоконтроль і саморегуляція власних емоцій, РС – рівень суб’єктивного контролю.

У результаті проведеного кореляційного аналізу зафіксовано достатньо міцні зв’язки на рівнях $P \leq 0,01$ і $P \leq 0,001$ між показниками прояву самооцінки осіб юнацького віку та параметрами емоційно-вольової сфери. Відзначимо, що результати кореляції за рівнями самооцінки, які були визначені за двома різними методиками, майже не відрізняються. Використання двох опитувальників виміру самооцінки, на нашу думку, нівелює наслідки впливу соціальної бажаності, оскільки твердження методик різні за змістом і процес подвійного «тримання в голові» соціально прийнятних відповідей є доволі складним.

Визначено, що рівень самооцінки юнаків обернено пов’язаний із особистісною тривожністю ($R = -0,609$ на рівні $P \leq 0,001$). Так як, превалювання особистісної тривожності у суб’єкта передбачає наявність стійкої особистісної тенденції до сприйняття широкого спектру ситуацій як загрозливих і реагування на них тривожною відповіддю, виявлений негативний зв’язок розкриває вплив самооцінки на цю індивідуальну рису. А саме, зі зростанням рівня самооцінки представника юнацького віку ступінь прояву особистісної тривожності знижується.

Ми можемо зробити висновок про те, що юнаки із високим рівнем самооцінки володіють відносно стабільним емоційним станом і переживають тривожність тільки у випадку дії реально загрозливих обставин. При цьому особи юнацького віку із переважанням низького рівня самооцінки схильні до частого відчуття тривожності у відповідь на широкий спектр суб’єктивних причин, що у свою чергу дестабілізує їх емоційний стан.

Зафіксовано наявність прямого взаємозв’язку між показниками рівня самооцінки та здатністю до розуміння особистістю юнацького віку власних емоцій ($R = 0,342$ на рівні $P \leq 0,01$). Тобто, зростання рівня

самооцінки сприяє розвитку здатності юнаків до розпізнавання й адекватного трактування власних емоційних проявів. Ми можемо припустити, що суб'єкт, який більш позитивно ставиться до різних аспектів власної особистості, починає орієнтуватися на свої внутрішні можливості та усвідомлює необхідність самопізнання, зокрема пізнання і детермінування емоційних переживань.

Також визначено, що самооцінка обумовлює розвиток здатності до використання емоцій юнаками у діяльності та спілкуванні ($R=0,711$ на рівні $P\leq 0,001$). Таким чином, особи із високим рівнем самооцінки усвідомлюють необхідність і місце власних емоцій у виконуваних діяльності та ефективному міжособистісному спілкуванні. Вони переконані у тому, що емоції можуть виконувати як функцію самомотивації, так і виступати рушійною спонукою для отримання бажаного результату від інших представників соціального простору.

Виявлено міцний взаємозв'язок між показником рівня самооцінки особистості юнацького віку та загальним рівнем її емоційного інтелекту ($R=0,311$ на рівні $P\leq 0,01$). Зі зростанням позитивного самоставлення у юнаків спостерігається підвищення рівня розвитку здатності адекватно виражати, сприймати та оцінювати емоції, як власні, так і емоції інших осіб; формувати почуття, котрі сприяють мисленнєвим процесам, правильно трактувати емоції та знання щодо особливостей емоційної сфери, а також вміння контролювати та регулювати емоційні прояви.

Щодо вольової сфери осіб юнацького віку, окреслено обернено пропорційний зв'язок показника рівня суб'єктивного контролю та рівня самооцінки ($R=-0,362$ на рівні $P\leq 0,001$). Зазначимо, що зростання рівня суб'єктивного контролю, а саме значення 6 і вище, передбачають домінування інтернальності. Оберненість виявленого взаємозв'язку є свідченням того, що особи юнацького віку, які демонструють високий рівень самооцінки, більшою мірою схильні до перекладання відповідальності за події власного життя на дію зовнішніх чинників,

тобто екстернальності. Домінування екстернальності, у контексті нашого дослідження, свідчить про слабо розвинену вольову сферу особистості. Визначена тенденція, на нашу думку, є достатньо цікавою, оскільки це означає, що саме юнаки із превалюванням низького рівня самооцінки здатні на свідоме контролювання та регулювання різних аспектів власної поведінки задля досягнення поставленої мети, тобто високого рівня розвитку вольової сфери.

Отже, визначено, що рівень самооцінки осіб юнацького віку впливає на такі параметри емоційно-вольової сфери, як стабільність емоційного стану, здатність до розуміння власних емоцій, здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні, загальний рівень розвитку емоційного інтелекту та рівень суб'єктивного контролю. Зазначено, що превалювання високого рівня самооцінки передбачає стабільний емоційний стан осіб юнацького віку, розвинений емоційний інтелект та його складові, а також слабо розвинену вольову компоненту.

У контексті нашого дослідження вважаємо доцільним також розкрити основні взаємозв'язки між параметрами емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку. Так, у ході кореляційного аналізування було визначено наявність міцних позитивних взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту та його загальним рівнем. На нашу думку, виявлені кореляції свідчать про високий рівень узгодженості параметрів методики діагностики особливостей емоційного інтелекту.

Зафіксовано, що параметр особистісної тривожності юнаків позитивно корелює із параметром здатності до самоконтролю та саморегулювання емоцій ($R=0,384$ на рівні $P \leq 0,001$). На нашу думку, окреслений зв'язок є алогічним, оскільки підвищена особистісна схильність до переживання тривожності не може детермінувати високий рівень здатності до регулювання власних емоційних переживань.

Цікаво, що при цьому особистісна тривожність обернено пов'язана із показником за шкалою «здатність використовувати емоції у діяльності

та спілкуванні» ($R=-0,363$ на рівні $P\leq 0,001$). Визначена тенденція, на нашу думку, має місце бути, оскільки саме у ситуації досягнення стабільності емоційного фону, без частих проявів тривожності, особа юнацького віку може конструктивно використовувати та впроваджувати емоції у виконувану діяльність і поліпшувати за їх посередництва ефективність міжособистісної взаємодії.

Також зафіксовано, що параметр особистісної тривожності взаємообумовлює рівень суб'єктивного контролю ($R=0,473$ на рівні $P\leq 0,001$). Відзначимо, що низькі показники рівня суб'єктивного контролю відповідають екстернальності, вищі – інтернальності. Таким чином, підвищена особистісна тривожність прямо пов'язана із домінуванням інтернальності в осіб юнацького віку та відповідно розвиненим вольовим компонентом. Можливо, в юнаків існує тенденція до реалізації усвідомленого цілеспрямованого контролю поведінки відповідно визначеної мети у ситуації переживання підвищеної тривожності, яка у цьому випадку виступає деструктивним мотивуючим чинником.

При цьому показник рівня суб'єктивного контролю позитивно корелює зі значенням компоненту емоційного інтелекту «самоконтроль та саморегуляція емоцій» ($R=0,263$ на рівні $P\leq 0,01$). Окреслений зв'язок свідчить про те, що домінування інтернальності та високий рівень розвитку вольової компоненти осіб юнацького віку призводить до можливості контролювання і регулювання власних емоційних проявів.

Необхідно відзначити, що опосередковано окреслення означених залежностей між показниками особистісної тривожності, рівня суб'єктивного контролю та здатності до самоконтролю і саморегулювання емоцій, виявлений позитивний взаємозв'язок між особистісною тривожністю та саморегуляцією емоцій має підстави для існування. Адже він опосередкований рівнем суб'єктивного контролю, отже виходить, що рівень особистісної тривожності провокує інтернальність локусу контролю юнаків, який у свою чергу, через

переконаність особистості у самодетермінуванні подій власного життя та, зрештою, своїх емоційних проявів, обумовлює розвинену здатність до саморегулювання та самоконтролювання емоцій.

Узагальнюємо, що в осіб юнацького віку простежується тенденція до взаємообумовленості окремих параметрів емоційно-вольової сфери. Констатуємо наявність міцних кореляційних взаємозв'язків між складовими емоційного інтелекту, показниками особистісної тривожності та рівня суб'єктивного контролю юнаків.

Із метою окреслення основних тенденцій впливу рівня самооцінки осіб юнацького віку на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери також було здійснено кореляційне аналізування за критерієм Пірсона одержаних значень всередині груп юнаків із високим, середнім та низьким рівнями самооцінки. Перейдемо до окреслення основних характеристик впливу високого рівня самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери юнаків, результати кореляційного аналізу подано у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками високого рівня самооцінки та параметрами емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку (n=15)

	Особистісна тривожність	Розуміння власних емоцій	Розуміння емоцій інших
Рівень самооцінки 1		0,515*	-0,529*
Рівень самооцінки 2	-0,596*		

Примітка: * - $P \leq 0,05$; Рівень самооцінки 1 – рівень самооцінки за методикою «Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg), Рівень самооцінки 2 – рівень самооцінки за методикою «Тест самооцінки» (автор М. Sorensen).

Як бачимо із табл. 2.5, кількість міцних кореляційних взаємозв'язків між показниками рівня самооцінки та параметрами емоційно-вольової сфери суттєво знизилася. Ми окреслену тенденцію дещо детермінуємо особливостями проведення кореляційного аналізу

відповідно кількості осіб, які складають вибірку сукупність, оскільки достовірними на окремих рівнях значущості для невеликої кількості осіб є доволі високі значення показника кореляції. Проте, ми все одно можемо здійснити якісне інтерпретування отриманих взаємозалежностей на рівні значущості $P \leq 0,05$.

Зафіксовано, що високий рівень самооцінки юнаків позитивно пов'язаний із таким параметром емоційно-вольової сфери, як «розуміння особистістю власних емоцій» ($R=0,515$ на рівні $P \leq 0,05$). Окреслений зв'язок свідчить про виявлену тенденцію у загальній вибірковій сукупності: зі зростанням рівня самооцінки особа юнацького віку все більше пізнає внутрішні можливості і розвиває здатність до розпізнавання та адекватного трактування своїх емоційних переживань.

Встановлений взаємозв'язок також підтверджує необхідність розвитку емоційного інтелекту, зокрема здатності до розуміння власних емоцій, із метою підвищення рівня самооцінки. Тому ми вбачаємо обґрунтовану необхідність створення практичних рекомендацій щодо регулювання емоційних переживань осіб юнацького віку, оскільки рушійною силою для контролювання емоцій виступає їх попереднє розпізнавання.

Наступний компонент емоційно-вольової сфери юнаків, на який обернено впливає високий рівень самооцінки, іменується як «розуміння особистістю емоцій інших» ($R=-0,529$ на рівні $P \leq 0,05$). Зауважимо, що розкритий взаємозв'язок теж підтверджує визначену тенденції загальної вибірки осіб юнацького віку, зміст якої полягає у наданні другорядної ролі юнаками емоційним переживанням інших представників соціального простору. Отже, особи юнацького віку із високим рівнем самооцінки меншою мірою орієнтуються на адекватне розпізнавання та тлумачення емоцій інших, оскільки, насамперед, спрямовують свою увагу на власний емоційний стан.

Також простежується наявність негативного взаємозв'язку між високим рівнем самооцінки і параметром особистісної тривожності, яка у контексті нашого дослідження виступає індикатором стабільності/нестабільності емоційного стану ($R=-0,596$ на рівні $P\leq 0,05$). Ураховуючи те, що зростання параметру особистісної тривожності свідчить про вищий рівень нестабільності емоційних переживань, ми вбачаємо окреслену кореляцію змістово логічною. Таким чином, особи юнацького віку із превалюванням високого рівня самооцінки почасти характеризуються низьким рівнем особистісної тривожності та, відповідно, стабільністю емоційного стану й емоційних переживань.

Узагальнюємо, особи юнацького віку із домінуванням високого рівня самооцінки демонструють розвинену здатність до адекватного розпізнавання та розуміння власних емоційних переживань, тенденцію до відсутності проявів особистісної тривожності, стабільності емоційного стану, при цьому високий рівень самооцінки детермінує зниження здатності до конструктивного трактування емоцій інших людей.

Перейдемо до представлення результатів кореляційного аналізу між показниками середнього рівня самооцінки та параметрами емоційно-вольової сфери юнаків, які подано у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками середнього рівня самооцінки та параметрами емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку (n=47)

	Розуміння власних емоцій	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	Розуміння емоцій інших
Рівень самооцінки 1			-0,353*
Рівень самооцінки 2	-0,327*	-0,301*	-0,316*

Примітка: * - $P\leq 0,05$; Рівень самооцінки 1 – рівень самооцінки за методикою «Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg), Рівень самооцінки 2 – рівень самооцінки за методикою «Тест самооцінки» (автор М. Sorensen).

Констатуємо, що середній рівень самооцінки осіб юнацького віку обумовлює психологічні параметри емоційної сфери переважно за посередництва обернених залежностей. Визначено, що середній рівень самооцінки негативно корелює із показником емоційного інтелекту юнаків «розуміння особистістю власних емоцій» ($R=-0,327$ на рівні $P\leq 0,05$). Тобто, зі зниженням рівня самооцінки фокус уваги на власні емоційні переживання зміщується, відповідно нівелюється здатність до адекватного сприйняття і розуміння своїх емоцій.

Особи із домінуванням середнього рівня самооцінки не здатні до конструктивного регулювання та контролювання своїх емоційних проявів. Окреслена особливість підтверджується, по-перше, відсутністю в юнаків уміння щодо розуміння власних емоцій, яке виступає основоположною складовою регуляції, а, по-друге, зафіксованим обернено пропорційним взаємозв'язком між середнім рівнем самооцінки та параметром емоційного інтелекту «самоконтроль і саморегуляція власних емоцій» ($R=-0,301$ на рівні $P\leq 0,05$).

Встановлено, що в осіб юнацького віку із домінуванням середнього рівня самооцінки простежується тенденція до прояву низької здатності до адекватного конструктивного сприйняття та тлумачення емоцій інших людей ($R=-0,353$ на рівні $P\leq 0,05$).

Отже, констатуємо, що юнаки із переважанням середнього рівня самооцінки характеризуються слабо розвиненими компонентами емоційного інтелекту: розуміння особистістю власних емоцій, розуміння особистістю емоцій інших, саморегуляція та самоконтроль власних емоцій, що вірогідно призводить до низьких загальних показників розвитку психологічних параметрів емоційної сфери.

Заключним етапом кореляційного аналізу стало виокремлення основних тенденцій розвитку параметрів емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку із переважанням низького рівня самооцінки. У табл. 2.7

подано результати кореляційного аналізу параметрів самооцінки та емоційно-вольової сфери таких юнаків.

Таблиця 2.7

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками низького рівня самооцінки та параметрами емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку (n=18)

	Особистісна тривожність	Загальний рівень емоційного інтелекту	Рівень суб'єктивного контролю
Рівень самооцінки 1	0,686*		
Рівень самооцінки 2	0,646*	0,529*	0,802**

Примітка: * - $P \leq 0,05$, ** - $P \leq 0,001$; Рівень самооцінки 1 – рівень самооцінки за методикою «Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg), Рівень самооцінки 2 – рівень самооцінки за методикою «Тест самооцінки» (автор М. Sorensen).

Аналізуючи дані, які представлено у табл. 2.7, приходимо до висновку, що тільки низький рівень самооцінки осіб юнацького віку обумовлює розвинену вольову компоненту, таку тенденцію підтверджує визначення достатньо міцного кореляційного взаємозв'язку між окресленими параметрами у юнаків ($R=0,802$ на рівні $P \leq 0,001$). Зауважимо, що при інтерпретуванні даних загальної вибірки представників юнацького віку ми теж наголошували на високому рівні розвитку здатності юнаків із превалюванням низького рівня самооцінки до здійснення усвідомлюваного цілеспрямованого коригування різних аспектів власної поведінки задля досягнення визначеної мети.

Також з'ясовано, що низький рівень самооцінки юнаків прямо впливає на рівень їх особистісної тривожності ($R=0,686$ на рівні $P \leq 0,05$). Таким чином, особи із низькою самооцінкою схильні до сприйняття широкого спектру чинників як загрозливих, при цьому відповідаючи на них реакцією тривожності та демонстрування нестійкості емоційного стану.

На нашу думку, за посередництва описаних вище взаємозв'язків між параметрами самооцінки та емоційно-вольової сфери юнаків із превалюванням низького рівня самооцінки можна описати коротку схему здійснення вольової діяльності осіб юнацького віку із низьким рівнем самооцінки: особистісна тривожність запускає думки про те, що особа не здатна на високому рівні реалізовувати виконувану діяльність, брати за неї повну відповідальність; сформульовані думки у свою чергу знижують актуальний рівень самооцінки і запускають почуття провини у юнака, яке і виступає деструктивним мобілізуючим чинником усвідомлюваного контролювання власної поведінки щодо цілеспрямованого досягнення поставленої мети.

Також виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між параметром низького рівня самооцінки та загального рівня емоційного інтелекту осіб юнацького віку ($R=0,529$ на рівні $P\leq 0,05$). Окреслений зв'язок є доволі цікавим, оскільки нами простежувалася тенденція до зниження рівня розвитку як окремих складових емоційного інтелекту, так і його загального рівня відповідно зниженню рівня самооцінки. Проте, констатуємо, що юнаки із низькою самооцінкою володіють розвиненою здатністю до адекватного сприйняття, оцінювання, вираження власних емоцій, конструктивного розпізнавання та розуміння емоцій інших людей, вміння контролювати і регулювати емоційні прояви, при цьому раціонально використовуючи їх у виконуваний діяльності та міжособистісному спілкуванні.

Отже, юнаки із превалюванням низького рівня самооцінки більшою мірою володіють особистісною рисою, яка проявляється у схильності до реагування тривожністю на широкий спектр суб'єктивних причин, при цьому такі особи юнацького віку характеризуються високими рівнями емоційного інтелекту та вольового компонента власної емоційно-вольової сфери.

Відповідно до визначеної стратегії емпіричного дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку нами було також проведено статистичне порівняння одержаних показників компонентів емоційно-вольової сфери юнаків із високим, середнім та низьким рівнями самооцінки. Статистичне порівняння значень відбувалося за посередництва t-критерію Стьюдента для двох незалежних вибірок. Доцільність використання статистичного порівняння ми пояснюємо необхідністю розкриття основних відмінних особливостей емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку залежно від варіативності їх самооцінки. Як ми вже зазначили, критерій дає змогу порівняти параметри двох вибірок, тому ми представимо поетапно результати порівняння юнаків із високим і середнім рівнем самооцінки, із середнім та низьким та із високим і низьким рівнями самооцінки відповідно. У табл. 2.8. відображено результати порівняння досліджуваних параметрів вибірок груп юнаків із високим та середнім рівнем самооцінки.

Таблиця 2.8

Результати статистичного порівняння психологічних змістових параметрів емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку із високим та середнім рівнями самооцінки

Шкала	M ₁	M ₂	t-критерій Стьюдента	P – рівень значущості
	Високий рівень	Середній рівень		
Реактивна тривожність	30,86	35,34	-2,217	P≥0,05
Особистісна тривожність	24,66	25,85	-0,686	P≥0,05
Розуміння особистістю власних емоцій	47,00	20,55	10,015	P≤0,01
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	34,26	14,34	5,761	P≤0,01
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	42,6	19,34	8,790	P≤0,01
Загальний рівень емоційного інтелекту	161,33	68,55	9,848	P≤0,01

Продовж. табл. 2.8

Рівень суб'єктивного контролю	4,26	4,06	0,616	$P \geq 0,05$
-------------------------------	------	------	-------	---------------

Відзначимо, що статистично значущі відмінності між показниками змістових параметрів емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку відповідають значенням, що окреслюються, у контексті нашого дослідження, тільки на рівні $P \leq 0,01$. При цьому перебування одержаного значення t-критерію Стьюдента на рівні $P \geq 0,05$ свідчить про відсутність значущих відмінностей між досліджуваними показниками.

Окреслимо основні відмінності прояву компонентів емоційно-вольової сфери в осіб юнацького віку із високим та середнім рівнями самооцінки. Констатуємо, що у представників юнацького віку із домінуванням високої і середньої самооцінки статистично відмінними є показники вираженості окремих складових та загального рівня емоційного інтелекту. Це означає, що юнаки із високою самооцінкою більшою мірою здатні до адекватного сприймання, розпізнавання та вираження власних емоцій, мотивування своєї діяльності за посередництва емоцій. Домінування високого рівня самооцінки дозволяє особам юнацького віку розпізнавати та розуміти емоції інших людей, контролювати власні емоційні прояви і конструктивно використовувати емоції у повсякденній життєдіяльності та міжособистісній взаємодії. При цьому, в юнаків із превалюванням середнього рівня самооцінки окреслені здатності розкривають крізь призму мінімальних позицій.

За показниками тривожності та рівня суб'єктивного контролю між групами юнаків із високим та середнім рівнем самооцінки статистично достовірних відмінностей не виявлено, що свідчить про відносно рівномірний розподіл їх результатів за цими параметрами.

Отже, юнаки із високим рівнем самооцінки порівняно із особами юнацького віку, у яких превалює середній рівень самооцінки, характеризуються вищим рівнем розвитку як окремих компонентів

емоційного інтелекту, так і його загального ступеня прояву в емоційній сфері особистості.

Перейдемо до окреслення основних статистично достовірних відмінностей між параметрами емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку із домінуванням середнього та низького рівнів самооцінки, результати порівняння відображено у табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Результати статистичного порівняння психологічних змістових параметрів емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку із середнім та низьким рівнями самооцінки

Шкала	M ₁	M ₂	t-критерій Стьюдента	P – рівень значущості
	Середній рівень	Низький рівень		
Реактивна тривожність	35,34	29,22	3,491	P≥0,05
Особистісна тривожність	25,85	42,55	-9,460	P≤0,01
Розуміння особистістю власних емоцій	20,55	28,55	-3,475	P≥0,05
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	14,34	37,27	-7,419	P≤0,01
Розуміння особистістю емоцій інших	14,31	24,77	-5,221	P≤0,01
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	19,34	9,88	3,961	P≤0,01
Загальний рівень емоційного інтелекту	68,55	100,50	-4,023	P≤0,01
Рівень суб'єктивного контролю	4,06	5,83	-5,838	P≤0,01

Як бачимо із табл. 2.9, юнаки із домінуванням низького рівня самооцінки більшою мірою схильні до особистісної тривожності, ніж особи юнацького віку із середньою самооцінкою (t=-9,460). Виявлена відмінність доводить окреслену тенденцію до високого рівня сприймання юнаками із низьким рівнем самооцінки широкого спектру ситуацій як загрозливих і надання на ці ситуації специфічної відповіді у вигляді підвищеної тривожності.

Також визначено, що особи юнацького віку із домінуванням низького рівня самооцінки демонструють вищий рівень розвитку емоційного інтелекту ($t=-4,023$) і таких його компонентів, як «самоконтроль і саморегуляція власних емоцій» ($t=-7,419$) та «розуміння особистістю емоцій інших» ($t=-5,221$) порівняно із юнаками, в яких превалує середній рівень самооцінки. Таким чином, представники юнацького віку, які низько оцінюють власні особистісні можливості, схильні до адекватного розпізнавання емоцій оточуючих людей та конструктивного регулювання власних емоційних проявів.

Зауважимо, що за таким параметром емоційного інтелекту, як «здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні» юнаки із середньою самооцінкою транслюють вищий рівень прояву здатності, ніж представники юнацького віку із домінуванням низької самооцінки ($t=3,961$). Тобто, особам із середнім рівнем самооцінки краще вдається впроваджувати та адаптовувати власні емоції у процесі виконання діяльності або реалізації міжособистісного спілкування.

Зафіксовано наявність достовірних відмінностей за показником рівня суб'єктивного контролю між групами юнаків із середнім та низьким рівнем самооцінки ($t=-5,838$). Означений результат свідчить про явне превалування в осіб юнацького віку із низькою самооцінкою інтернального типу локусу контролю, і, відповідно, високо розвиненої вольової компоненти емоційно-вольової сфери. Юнаки із середнім рівнем самооцінки при цьому демонструють переважно екстернальний тип локусу контролю і схильні відводити відповідальність за події власного життєвого шляху зовнішнім факторам.

Зауважуємо, що між групами юнаків із середнім та низьким рівнем самооцінки не виявлено статистично значущих відмінностей за параметрами реактивної тривожності та здатності розуміти власні емоції, що може свідчити про рівномірність отриманих даних в обох групах за окресленими показниками.

Узагальнюємо, особи юнацького віку із домінуванням середнього та низького рівня самооцінки різняться за ступенем прояву окремих параметрів емоційно-вольової сфери. Юнаки із низькою самооцінкою демонструють вищі показники за параметрами особистісної тривожності, здатності до розпізнавання емоцій інших, самоконтролю та саморегуляції емоційних переживань, загального рівня емоційного інтелекту та рівня суб'єктивного контролю, при цьому представники юнацького віку із домінуванням середнього рівня самооцінки краще володіють здатністю до впровадження емоційних проявів у різні аспекти виконуваної діяльності та міжособистісного спілкування.

Перейдемо до детального аналізування результатів статистичного порівняння показників за параметрами емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку із полярним домінуванням рівнів самооцінки – високим і низьким, основні дані представлено у табл. 2.10.

Таблиця 2.10

Результати статистичного порівняння психологічних змістових параметрів емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку із високим та низьким рівнями самооцінки

Шкала	M ₁	M ₂	t-критерій Стьюдента	P – рівень значущості
	Високий рівень	Низький рівень		
Реактивна тривожність	30,86	29,22	0,645	P≥0,05
Особистісна тривожність	24,66	42,55	-9,738	P≤0,01
Розуміння особистістю власних емоцій	47,00	28,55	7,929	P≤0,01
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	34,26	37,27	-0,855	P≥0,05
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	42,6	9,88	16,715	P≤0,01
Загальний рівень емоційного інтелекту	161,33	100,50	8,644	P≤0,01
Рівень суб'єктивного контролю	4,26	5,83	-3,132	P≥0,05

Зазначимо, що матриця достовірних відмінностей параметрів емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку за рівнями самооцінки при порівнянні окремих рівнів є повністю унікальною і не повторює показники інших двох порівнянь.

При порівнянні параметру особистісної тривожності в осіб юнацького віку із високим та низьким рівнями самооцінки визначено, що юнаки із низькою самооцінкою більш схильні до прояву особистісної тривожності та нестабільності емоційного стану ($t=-9,738$). Таким чином, ми можемо констатувати, що рівень самооцінки впливає на переживання юнаками особистісної тривожності: чим нижче у осіб юнацького віку самооцінка, тим вищий ступінь домінування тривожності, як стійкої особистісної риси.

За параметрами емоційної сфери осіб юнацького, за винятком здатності до самоконтролю та саморегулювання емоцій, фіксуємо суттєве зміщення рівня розвиненості компонентів у позитивному напрямку в юнаків, котрі володіють високим рівнем самооцінки. Тобто, представники юнацького віку із домінуванням високої самооцінки більшою мірою здатні проявляти адекватне сприйняття, розуміння та розпізнавання як власних емоційних проявів, так і емоцій інших, конструктивно використовувати емоції під час виконання діяльності або у процесі міжособистісної взаємодії із іншими особами.

Так як, за параметрами реактивної тривожності, здатності до самоконтролю та саморегуляції емоцій і рівня суб'єктивного контролю не віднайдено статистично значимих відмінностей, ми можемо говорити про відносну подібність в результатах за цими показниками у групах юнаків із високим та низьким рівнями самооцінки.

Отже, показники осіб юнацького віку із домінуванням високого та низького рівнів самооцінки статистично відрізняються за параметрами емоційно-вольової сфери, що дає змогу говорити про наявність істотного впливу рівня самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-

вольової сфери осіб юнацького віку. При цьому, юнаки із високою самооцінкою демонструють вищий рівень розвитку складових емоційного інтелекту і його загального рівня, а особи юнацького віку із домінуванням низького рівня самооцінки більшою мірою схильні до переживання особистісної тривожності.

Із метою цілісного окреслення основних особливостей впливу рівня самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку нами було здійснено статистичне порівняння досліджуваних параметрів за показником приналежності до статі. Нагадаємо, що у нашому дослідженні взяли участь 44 дівчини і 36 хлопців юнацького віку. Статистичне порівняння рівнів самооцінки та параметрів емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку за статтю було реалізовано за t-критерієм Стюдента, який призначений для порівняння прояву характеристики у двох незалежних вибірках. Результати порівняння відображено у табл. 2.11.

Таблиця 2.11

Результати порівняння рівнів самооцінки та параметрів емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку за показником приналежності до статі

Шкала	M ₁	M ₂	t-критерій Стюдента	P – рівень значущості
	Хлопці	Дівчата		
Рівень самооцінки 1	26,50	26,15	0,216	P≥0,05
Рівень самооцінки 2	34,30	32,38	0,603	P≥0,05
Реактивна тривожність	33,38	32,90	0,296	P≥0,05
Особистісна тривожність	29,38	29,36	0,012	P≥0,05
Розуміння особистістю власних емоцій	27,08	27,34	-0,088	P≥0,05
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	22,11	24,04	-0,559	P≥0,05
Розуміння особистістю емоцій інших	22,05	20,56	0,557	P≥0,05
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	20,22	22,68	-0,805	P≥0,05

Продовж. табл. 2.11

Загальний рівень емоційного інтелекту	91,13	94,84	-0,362	$P \geq 0,05$
Рівень суб'єктивного контролю	4,63	4,38	0,819	$P \geq 0,05$

Примітка: Рівень самооцінки 1 – рівень самооцінки за методикою «Шкала самооцінки (RSES)» (автор М. Rosenberg), Рівень самооцінки 2 – рівень самооцінки за методикою «Тест самооцінки» (автор М. Sorensen)

Як бачимо із представлених даних табл. 2.11, за рівнем самооцінки та параметрами емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку не виявлено статистично достовірних відмінностей між групами хлопців та дівчат. Окреслений результат свідчить про відносно рівномірний розподіл ступенів вираженості досліджуваних параметрів у представників та представниць юнацького віку.

Отже, показники досліджуваних хлопців та дівчат юнацького віку статистично майже не відрізняються за рівнями актуальної самооцінки та основних психологічних змістових параметрів емоційно-вольової сфери: юнаки та дівчата володіють однаковими рівнями стабільності емоційного стану, ступенями здатності до розпізнавання і розуміння власних емоційних проявів, емоцій інших, вони на однаковому рівні володіють вмінням до контролювання та регулювання емоцій, і при цьому не відрізняються за здатністю використовувати емоції в діяльності та спілкуванні і свідомо цілеспрямовано коригувати власну поведінку відносно поставленої мети.

2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо розпізнавання та саморегулювання емоційних проявів осіб юнацького віку

З огляду на представлені результати теоретичного аналізування та емпіричного доведення значимості взаємозв'язку між показниками самооцінки та параметрами емоційно-вольової сфери, окреслення їх взаємо обумовленості та виявлення превалювання в юнаків низьких показників прояву здатності до розуміння власних емоцій і навичок їх

контролювання, нами було розроблено комплекс практичних рекомендацій для осіб юнацького віку, які спрямовані на розвиток у них вміння стосовно конструктивного розпізнавання та саморегулювання емоційних проявів.

Розвиток означених навичок провокує зростання загального рівня емоційного інтелекту, який, як ми уже зазначали, відіграє важливу роль у процесі ефективної реалізації діяльності, міжособистісної інтеракції. Емоційний інтелект виступає здатністю до адекватного та ефективного ідентифікування, оцінювання, регулювання і вираження емоцій; розуміння емоційних проявів інших осіб, а також мотивування та використання емоцій у повсякденній діяльності.

Перейдемо до окреслення основних практичних рекомендацій для юнаків, які сприятимуть зростанню рівня їх вмінь стосовно розпізнавання та регулювання власних емоцій.

Пам'ятайте, що всі емоції важливі, кожна із них виконує свою функцію. Не варто диференціювати емоційні переживання крізь призму правильності або неправильності, того є вони хорошими чи поганими. Ви відчуваєте емоції як реакцію на дію різних чинників. Спробуйте приймати та усвідомлювати власні емоційні переживання, а не засуджувати їх прояв.

Почніть описувати свій емоційний стан, який ви актуально переживаєте, звертайте увагу на причини, які запустили окремі емоції, проаналізуйте, що ви відчуваєте у власному тілі.

Спробуйте вести щоденник емоцій. Ведення щоденника є гарним способом для аналізування причино-наслідкових зв'язків виникнення у вас окремих повторюваних емоційних реакцій. Записування специфічних думок, які супроводжували вас у момент переживання емоцій, особливостей їх вияву, переживання почуттів та супровідних паттернів поведінки сприятиме подальшому ідентифікуванню і регулюванню повторюваних емоцій.

Усвідомлено спостерігайте за власними емоціями. Спробуйте реалізувати описаний алгоритм дій у ситуації повного розслаблення або знаходження під впливом емоційних переживань. 1. Прийміть власні емоції: проаналізуйте своє самопочуття із метою спостереження за відчуттями, що їх супроводжують. Зверніть увагу на те, які ці відчуття за рівнем, формою, яка у них динамічність, температура, наскільки вони напружені. Дайте можливість побути цьому відчуттю таким, яке воно актуально є. 2. Позначте відчуття. Намагайтеся позначити відчуття, що супроводжує ваші емоції, надайте йому назву і просто спостерігайте за плином. 3. Спостерігайте за думками. Усвідомлено спостерігайте за кожною думкою, яка у вас з'являється, не занурюйтеся в неї і дозволяйте піти від вас. 4. Ідентифікуйте те, яких дій вимагають емоції. Проаналізуйте, чи відчуваєте ви емоцію, яка спонукає щось робити, або ж відмовитися від реалізації певної діяльності. Залишайтеся із цим спонуканням, прийміть його, проте не дійте під його впливом. Згодом дайте собі відповідь стосовно того, як це, не діяти під впливом емоційних переживань.

Спробуйте ввести у звичне життя техніки релаксації та самозаспокоєння. Їх використання сприятиме регулюванню актуальних емоцій. Найпростішим способом релаксації, і одночасно зсуву фокусу уваги зі спонукань, які викликають емоції, є усвідомлене глибоке дихання. Покладіть одну руку на грудну клітку, другу на живіт, після цього почніть повільно і глибоко дихати таким чином, щоб рука, яка знаходиться на грудній клітці не рухалася, а рука на животі піднімалася та опускалася.

Відволікайтеся від власних емоцій. Першочергово вам треба ідентифікувати та прийняти свої емоційні переживання, після цього ви можете свідомо обрати дію, яка вас відволіче і сприятиме позитивним відчуттям.

Почніть медитувати. Науково доведено, що короткотривалі щоденні медитації позитивно відбиваються на стані загального психологічного благополуччя людини. І при цьому вони зможуть сприяти усвідомленому прийняттю емоційних переживань і їх подальшому регулюванню.

Розвивайте у себе позитивні емоційні стани. Важливим елементом ефективного саморегулювання емоцій є культивування усвідомлених станів співчуття, вдячності та доброзичливості як до власних особистісних характеристик та можливостей, так і свого навколишнього простору.

Отже, нами було розроблено комплекс практичних рекомендацій стосовно розпізнавання та саморегулювання емоційних переживань осіб юнацького віку. Представлено перелік технік та рекомендацій, які сприятимуть усвідомленому процесу прийняття та ідентифікування емоцій, цілеспрямованому свідомому контролюванню їх впливу та регулюванню супровідних відчуттів і спонукань до вчинення дій у юнаків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично доведено вплив рівня самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку, розроблено практичні рекомендації щодо розпізнавання та саморегуляції емоційних проявів осіб юнацького віку.

1. Теоретично проаналізовано особливості поняття «самооцінка» та психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери особистості. Зазначено, що самооцінка, виступаючи результуючою складовою оцінювання суб'єктом власних вмінь, здібностей, можливостей, невдач та досягнень, має значний вплив на особистісне зростання особистості, вона визначає поведінку, емоційний стан, відносини із іншими людьми, успішність у навчальній та професійній діяльності, психічне здоров'я загалом. Теоретично з'ясовано, що емоційно-вольова сфера загалом виступає сферою психіки, котра пов'язана з усвідомлюваним переживанням суб'єктом власного ставлення до навколишнього простору, оточуючих людей; із діяльністю, що вимагає реалізації зусиль, спрямованих на досягнення поставленої мети. Юнацький вік є періодом розвитку та становлення основ самооцінювання крізь призму «Я-концепції» і трансформації психологічних змістових параметрів афективної та вольової сфер особистості.

2. Підібрано психодіагностичний інструментарій для дослідження впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери осіб юнацького віку. Методичне наповнення емпіричного дослідження складає комплекс із п'яти психодіагностичних методик, які спрямовані на розв'язання поставлених завдань дослідження, при цьому є валідними, надійними та стандартизованими.

3. Проведено емпіричне дослідження особливостей впливу самооцінки на психологічні змістові параметри емоційно-вольової сфери

осіб юнацького віку. Визначено, що рівень самооцінки осіб юнацького віку впливає на такі параметри емоційно-вольової сфери, як стабільність емоційного стану, здатність до розуміння власних емоцій, здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні, загальний рівень розвитку емоційного інтелекту та рівень суб'єктивного контролю. Зазначено, що превалювання високого рівня самооцінки передбачає стабільний емоційний стан осіб юнацького віку, розвинений емоційний інтелект та його складові, а також слабо розвинену вольову компоненту. Особи юнацького віку із середнім рівне самооцінки переважно демонструють помірний рівень прояву компонентів емоційного інтелекту, що вірогідно призводить до помірних загальних показників розвитку психологічних параметрів емоційної та вольової сфери. Домінування низьких показників самооцінки осіб юнацького віку провокує нестабільність емоційного стану за посередництва переживання особистісної тривожності, проте, у юнаків із низькою самооцінкою спостерігається високий рівень здатності до розпізнавання емоцій інших, самоконтролю та саморегуляції емоційних переживань, загального рівня емоційного інтелекту та рівня суб'єктивного контролю, що відображає високо розвинену вольову складову.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо розпізнавання та саморегулювання емоційних проявів осіб юнацького віку. Представлено перелік технік і рекомендацій, що сприятимуть усвідомленому процесу прийняття та ідентифікування емоцій, цілеспрямованому свідомому контролюванню їх впливу та регулюванню супровідних відчуттів і спонукань до вчинення дій у юнаків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 76-81.
2. Бабяк О. Проблема емоційного інтелекту в психологічній науці. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2021. Вип. 16. С. 29-44.
3. Барановська Я. Емпіричне дослідження тривожності у підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
4. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки університету «КРОК»*. 2022. Вип. 3(67). С. 153-160.
5. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 2(72). С. 29-34.
6. Васильєв Г. Особливості формування вольових якостей у підлітковому віці. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2022. Вип. 1. С. 29-34.
7. Гільман А. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. Вип. 1(17). С. 51-55.
8. Дрібас С. А. Вплив пандемії COVID-19 на рівень міжособистісних відносин юнаків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Вип. 12. С. 63-71.
9. Журавльова Л., Коломієць Т., Шмиглюк О. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 9(54). С. 38-68.

10. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 3. С. 37-41.
11. Кленіна К. В., Попович І. С. Конструювання майбутнього студентською молоддю в умовах COVID-19. *Психологічні виклики сучасних організацій* : зб. тез II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Івано-Франківськ, 3 березня 2022 р. Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2022. С. 113-117.
12. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18. С. 66-71.
13. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Вип. 1. С. 68-72.
14. Котлова Л. О., Тичина І. М., Шикирава Н. М. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 47-51.
15. Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С. 168-173.
16. Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацькому віці. *Теоретичні та практичні наукові інновації*. 2020. Вип. 1. С. 15-22.
17. Михайлишин У. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. *Pedagogical and psychological sciences: regularities and development trends: Collective monograph*. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2020. С. 170-187.
18. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 4(68). С. 107-112.

- 19.Надімянова Т. Формування морально-вольових якостей у підлітків у процесі занять фізичною культурою і спортом у кризових умовах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 5(165). С. 95-99.
- 20.Назаренко Н. Дослідження уявлень студентів про успіх: емоції та цінності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. Вип. 10. С. 232-249.
- 21.Некіз Т. А. Психологічні детермінанти морального вибору в юнацькому віці: дис. ... докт. філософії у галузі психології : 053. Київ, 2023. 293 с.
- 22.Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 12(57). С. 79-89.
- 23.Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 181-184.
- 24.Попович А. О. Теоретичний аналіз проблеми емоційно-вольової сфери дошкільнят. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 232-234.
- 25.Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С Костюка АПН України*. К.: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326-333.
- 26.Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 29. С. 322-340.
- 27.Сергеєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 3. С. 243-247.

28. Сингаївська І. В. Визначення та вплив емоційного стану особи на кримінальну відповідальність при вчиненні вбивства та тяжких тілесних ушкоджень. *Наукові записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Юридичні науки.* 2021. Вип. 6. С. 93-98.
29. Толмачевська В., Самара О. Періодизація в дослідженні емоцій. *Новий вимір науки та освіти.* 2020. Вип. 8(221). С. 55-57.
30. Ходус К. С. Психологічні змістові параметри взаємозв'язку самооцінки та емоційного інтелекту осіб юнацького віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. тез ІХ Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, м. Івано-Франківськ, 5 квітня 2024 р. Херсонський державний університет. Івано-Франківськ, 2024. С. 148–153.
31. Цілинко І. Проблема моральної свідомості особистості у підлітковому та юнацькому віці. *Інсайд: психологічні виміри суспільства.* 2019. Вип. 1. С. 47-50.
32. Чухрій І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія.* 2022. Вип. 6. С. 54-58.
33. Чхайдзе А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості в юнацькому віці. *Інсайд: психологічні виміри суспільства.* 2019. Вип. 1. С. 51-58.
34. Шамлян К. Проблема емпіричного дослідження вольової сфери особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С Костюка АПН України.* 2019. Вип. 24. С. 706-717.
35. Aliksieieva I., Bihun. N, Chukhrii. I. Formation of Moral Self-Consciousness in Adolescents in the Process of Psychological

- Counselling. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. V. 13. P. 207-219
36. Gardner H. *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York : Basic Books, 1993. 304 p.
37. Khmiliar, O., Popovych, I., Hrys, A., et al. Spatial Regulation of Personality Behavior in the Conditions of Progression of the COVID-19 Pandemic. *Revista Inclusiones*. 2020, 7(SI), P. 289-306.
38. Liu, H., Yao, M., Li, R., and Zhang, L. The relationship between regulatory focus and learning engagement. *Educ. Psychol.* 2020. V. 40. P. 430–447.
39. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197-208.
40. Popovych I., Blynova O., Zhuravlova A., Toba M., Tkach T., Zavatska N. Optimization of development and psycho-correction of social expectations of students of foreign philology. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7(SI), 82–94. <http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1657>
41. Popovych I. S., Cherniavskiy V. V., Dudchenko S. V., Zinchenko S. M., Nosov P. S., Yevdokimova O. O., Burak O. O., Mateichuk V. M. Experimental Research of Effective “The Ship’s Captain and the Pilot” Interaction Formation by Means of Training Technologies. *Revista ESPACIOS*. 2020. Vol. 41(№11), page 30.
42. Popovych I., Shcherbak T., Kuzikova S., Blynova O., Nosov P., Zinchenko S. Operationalization of tactical thinking of football players by main game roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. 21(5), 334, 2480–2491. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.05334>
43. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

44. Rotter J. B. Interpersonal Trust Scale. *APA PsycTests*. 1967.
<https://doi.org/10.1037/t02271-000>
45. Sorensen M. J. Breaking the Chain of Low Self-Esteem. Wolf Publishing, 2006.
46. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R., Vagg P. R., & Jacobs G. A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

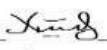
Я, Ходус Катерина Сергіївна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символики університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

29.09.2020
(дата)


(підпис)

Ходус Катерина
(ім'я, прізвище)