

DOI 10.36074/logos-14.10.2022.39

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Герасименко Людмила Борисівна

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фундаментальних дисциплін
*Комунальний заклад вищої освіти «Рівненська медична академія»
Рівненської обласної ради*

УКРАЇНА

Динаміка розвитку та суспільно-економічні трансформації сучасного суспільства зумовлюють гостроту проблеми емоційної регуляції поведінки молоді. Прагнення до співпраці, потреба у цивілізованих формах розв'язання непорозумінь, зниження соціального напруження обумовлюють актуальність проблеми, особливо для студентів, адже юність є визначальним, складним і багатограним етапом у онтогенезі особистості. Зауважимо, що саме молодь є важливою рушійною силою прогресивного розвитку та демократичних перетворень українського суспільства у вимірі європейських стандартів.

Результати огляду наукової літератури дозволяють зробити висновок, що психологічні аспекти досліджуваної проблеми розглядали у низці праць зарубіжні та вітчизняні вчені: Р. Бернс, Дж. Г. Мід, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, В. В. Бойко, В. К. Вілюнас, О. Г. Гуменюк, Б. І. Додонов, М. І. Дяченко, О. Кондаш, О. М. Леонтьєв, А. І. Ліпкіна, В. О. Пономаренко, С. Л. Рубінштейн, Е. І. Савонько, О. Г. Спіркін, В. В. Столін, Л. Г. Терлецька, І. І. Чеснокова та ін. Однак, зазначена проблематика набуває актуального характеру, потребує особливої уваги, поглибленого розгляду та подальшого обґрунтування.

Метою дослідження було виявлення взаємозв'язку самооцінки особистості та емоційної регуляції поведінки студентів. Гіпотеза полягала у припущенні про те, що для студентів з низьким рівнем самооцінки характерне домінування негативних емоційних переживань, які зумовлюють регуляцію їхньої поведінки. Для студентів із завищеною самооцінкою, притаманне прагнення до позитивних емоцій, які визначають специфіку їхньої діяльності.

У процесі дослідження використані наступні методи: комплекс методів психологічної діагностики (методики «Діагностика типу емоційної реакції на впливи стимулів навколишнього середовища» В. В. Бойко, «Інтегральна самооцінка особистості «Хто я є в цьому світі?» В. А. Соніна, «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна), констатуючий і формуючий експерименти, методи первинної і вторинної обробки даних.

Зауважимо, серед відомих науковців, які досліджували емоції, їх функції і вплив на регуляцію поведінки особистості варто відзначити праці І. О. Васильєва, В. К. Вілюнаса, О. Кондаша, О. М. Леонтьєва, О. Р. Лурії, О. Я. Чебикіна, Я. Райковського та ін. На наше переконання, емоції – це стани, пов'язані з оцінкою особистістю чинників впливу, саме вони зумовлюють модифікацію поведінки у формі переживань і ступеня задоволення потреб молодшої людини. Характеристика емоцій як своєрідних оцінок дійсності – загальноновизнана точка зору вітчизняних психологів, фізіологів і філософів. Саме емоції відіграють важливу роль в регуляції поведінки студента, а їх поява і перебіг здійснюється на фізіологічному та психічному рівнях особистості. У

навчанні емоції впливають на процеси сприймання, пам'яті, уяви, мислення, волевиявлення студентів, зумовлюють формування певних рис характеру. Позитивні емоції активізують процеси навчання, а негативні – знижують активність у освітній діяльності.

Ми вважаємо, що емоції людини належать до процесів внутрішньої регуляції поведінки та є суб'єктивною формою прояву потреб, що спонукає і спрямовує діяльність. Емоції і відчуття виконують функцію регуляції стану організму та поведінки студентів. Загалом, можна стверджувати, що виражений емоційний компонент притаманний поведінці людини і є її вектором, що сприяє формуванню меж діяльності, активності чи пасивності особистості.

У дослідженні ми розглядаємо самооцінку як оцінку особистістю себе, власного соціального статусу, яка впливає на її поведінку, ставлення до власного «Я» та «Я» інших людей. На наш погляд, самооцінка є структурним компонентом самосвідомості людини, від неї залежить ставлення студентів до соціального довкілля, власних успіхів та негараздів у житті, їх критичність, вимогливість до себе. За даними наших досліджень, самооцінка є центральним компонентом психіки та впливає на регуляцію поведінки, зокрема і на ефективність освітньої діяльності та гармонійний розвиток особистості. Зазначимо, основними параметрами самооцінки є рівень і міра адекватності і стійкості, а суттєвою якісною характеристикою – ступінь її самокритичності.

Таким чином, можна зробити висновок, що самооцінка відображає ступінь розвитку у особистості почуття самоповаги, відчуття власної гідності і позитивного ставлення до сфери «Я». У науковому пошуку ми здійснили спробу дослідити емоційне підґрунтя регуляції поведінки студентів з різними рівнями самооцінки. Переконані, саме самооцінка є одним із домінуючих факторів, що визначають зміст і структуру поведінки студентської молоді. Низька самооцінка передбачає не прийняття себе, самозаперечення, негативні ставлення до власної особистості та емоційні переживання. Вона супроводжується заниженням особистістю свого значення, невдоволенням собою і своїми можливостями. Лише адекватна самооцінка формує оптимальний рівень освітньої діяльності студентів, гармонізує всебічний розвиток особистості.

Охарактеризуємо результати окремих психодіагностичних методик. Для визначення емоційної спрямованості особистості ми обрали методiku «Діагностика типу емоційної реакції на впливи стимулів навколишнього середовища» В. В. Бойко.

Вибірка складалася із 53 досліджуваних – 21 досліджуваному (40 %) притаманна ейфорійна активність у відповідь на вплив спектру зовнішніх стимулів. Домінування цієї реакції вказує на те, що більшість стимулів студенти сприймають як позитивні, 15 (28 %) – характерна рефрактерна активність із перевагою амбівалентних стимулів, що можуть супроводжуватися емоційними переживаннями, роздумами, сумом. Проявами дисфорійної активності відзначаються лише 14 досліджуваних (26 %), їх емоційна система налаштована переважно на негативні стимули. У таких молодих людей негативні переживання можуть викликати позитивні, амбівалентні і негативні впливи довкілля. 3 студентів мають змішані типи активності (1 – рефрактерно-дисфорійну, 2 – ейфорійно-рефрактерну), які супроводжуються вираженістю притаманних їм емоційних реакцій приблизно на однаковому рівні.

Ознайомившись з результатами за методикою В. В. Бойко можна зробити висновок, що у студентів переважає позитивне сприйняття навколишньої дійсності. Однак, у 26 % вибірки домінуючими є негативні емоції. Приблизно стільки ж мають занижену самооцінку (28 %).

Після обробки бланків відповідей методики під назвою «Інтегральна самооцінка особистості «Хто я є в цьому світі?» В. А. Соніна, ми з'ясували, що 11 досліджуваних (21 %) мають завищену, 15 (28 %) – занижену і 27 (51 %) – адекватну самооцінку. Майже половина вибірки (49 %) має неадекватну самооцінку.

Результати проведених нами обрахунків виявили підтвердження значимості зв'язку між високою самооцінкою і ейфорійною емоційною активністю, низькою самооцінкою і дисфорійною емоційною активністю особистості. Таким чином, молоді люди з високою і низькою самооцінками емоційно регулюються по-різному. Для студентів з низькою самооцінкою характерне узагальнення більшості стимулів зовнішнього середовища до негативних емоційних переживань (дисфорійна емоційна активність). Для студентів із завищеною самооцінкою притаманна ейфорійна емоційна активність особистості.

На другому етапі експериментального дослідження на основі діагностичних даних ми сформували групу із 14 студентів, які мали завищену (4 учасники), адекватну (3 учасники) і занижену (7 учасників) самооцінку. Їм було запропоновано взяти участь у психокорекційній програмі розвитку здорової самооцінки, автором якої є О. Шмигалюк (Шмигалюк, 2016, с. 28). Заняття були спрямовані на розвиток рефлексивних складових самосвідомості та гармонізацію самооцінки. Метою пропонованої програми було підвищення психологічної культури студентів, формування в них адекватного рівня розвитку самопізнання та саморозуміння, вдосконалення їх рефлексивних характеристики та гармонізація самооцінки.

З метою оцінки ефективності впливу корекційних заходів було проведене контрольне діагностичне дослідження серед учасників програми. Застосовуючи психологічний інструментарій ми мали змогу простежити динаміку змін за такими критеріями: самооцінка особистості, рівень тривожності, тип емоційної реакції на вплив стимулів довкілля. Після корекційної програми в учасників знизився рівень завищеної самооцінки з 29 % до 14 %, заниженої – з 50 % до 21 %, тобто майже вдвічі.

Для перевірки статистичної значущості даних ми обрали t-критерій Стьюдента. Можемо стверджувати, що позитивна динаміка заниженої та завищеної самооцінки учасників потрапляє в 1 % зону значимості, що підтверджує ефективність і доцільність використання запропонованої програми для гармонізації самооцінки студентів. Ми констатували зменшення рівнів ситуативної особистісної тривожності та варіабельності розподілу різних типів емоційної активності, тобто емоційна сфера студентів зазнала позитивного впливу.

Отже, розглядаючи взаємозв'язок самооцінки та емоційної регуляції поведінки студентів ми дійшли висновку, що ці структури є важливими складовими психіки особистості і суттєво впливають на її поведінку і освітню діяльність. Самооцінка є домінуючою складовою самосвідомості людини, а її структура представлена когнітивним, емоційним і поведінковими аспектами. Також ми виявили стійкий прямопропорційний зв'язок між завищеною і заниженою самооцінками і домінуючим типом емоційних переживань.

Тому, актуальними, на наш погляд, є перспективи подальших досліджень пов'язані із встановленням зв'язку і рівня інтегрованості самооцінки і емоцій, створенням адекватних методик, психокорекційних програм з метою гармонізації самооцінки особистості, впливом соціуму на особистісний

потенціал щодо можливостей моделювання конструктивної поведінки молодшої людини.

Список використаних джерел:

- [1] Коломієць, Л. І., Шульга, Г. Б. (2020). Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус: науковий журнал*, 18(2), 66-71.
- [2] Матійків, І. М. (2012). *Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник*. Київ: Педагогічна думка.
- [3] Шмигалюк, О. (2016). *Розвиток здорової самооцінки методом КПТ*. Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.