

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

Олена СТУЛКА

«16» травня 2023 р.

**«ПОЗИТИВНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ КОНТЕНТ
В СТРУКТУРІ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО
СТАНУ ОСОБИСТОСТІ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної
програми «Практична
психологія»

**Крижановської Регіни
Олегівни**

Науковий керівник:
кандидат історичних наук,
доцент кафедри практичної
психології

Малярчук Наталя Григорівна

Рецензент:

кандидат психологічних наук,
доцент,
доцент кафедри психології
Харківського національного
педагогічного інституту ім
Г.С.Сковороди

**Єльчанінова Тетяна
Миколаївна**

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою ЄКТС 85 В

Секретар ЕК Анастасія

ВАГАБОВА

«09» червня 2023 р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОЦІННОСТІ ІНДИВІДА.....	7
1.1. Поняття Я-образу у вітчизняній та зарубіжній психології.....	7
1.2. Поняття психоемоційного контенту та його зв'язок з чуттєвою сферою особистості	15
Висновки до розділу 1.	23
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛИВУ ПСИХОЕМОЦІЙНО-ЧУТТЄВОГО КОНТЕНТУ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ	24
2.1. Особливості формування самооцінки в умовах впливу позитивного емоційного контенту з чуттєвим фоном та без нього	24
2.2. Можливість корекції Я-образу завдяки позитивно-чуттєвому контенту	31
Висновки до розділу 2.	40
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНО-ЧУТТЄВОГО КОНТЕНТУ НА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ САМООЦІНКИ	41
3.1. Планування дослідження та обґрунтування методів	41
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	44
Висновки до розділу 3.	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Традиційно, особистість, як складна психологічна категорія, виступає предметом чисельних психологічних досліджень різних напрямків та наукових шкіл. У фокусі вивчення знаходяться механізми особистісного розвитку та соціально-психологічні чинники, що сприяють ефективності даного процесу; феномен самосвідомості та її структура; психоемоційні явища й стани, що супроводжують життєдіяльність особистості протягом всього онтогенетичного періоду.

Базовою характеристикою особистості виступає Я-концепція, як усвідомлена і достатньо стала система уявлень людини щодо самої себе, адже на її основі формується самооцінка та самовідношення, домагання та потреби, взаємовідносини з собою, світом та іншими людьми. За визначенням фахівців, системоутворюючим стрижнем індивідуальності виступає самооцінка особистості, оскільки саме на ній ґрунтуються життєві позиції, прагнення, успішність та життєве благополуччя.

Самооцінка впливає на процес формування життєвого та поведінкового стилю індивіда; багато в чому визначає спрямування, напрямок й динаміку розвитку особистості як суб'єкта життя.

В процесі розвитку структурних компонентів самооцінки та самовідношення особистості визначальну роль відіграє її психоемоційний стан, на фоні якого і відбувається становлення особистісних структур. Загалом, емоційна сфера особистості відіграє визначальну роль у процесі особистісного становлення та супроводжує життя індивіда, розмальовуючи його цілим спектром емоційних кольорів, градацією станів та низкою переживань різної модальності. Це означає, що проживаючи власне життя, людина не може оставатися байдужою до нього.

За ствердженням Ф. Крюгера, все те, що радує людину; те, що її цікавить, хвилює, засмучує; все те, що здається їй смішним – характеризує

її сутність, характер та неповторну індивідуальність. Отже, зрозуміло, що психоемоційні стани особистості контекстні, вони безпосередньо пов'язані з ситуаційними колізіями, вони визначаються й визначають специфіку її взаємин з іншими людьми.

Відомо, що первинним чинником виникнення емоційно-чуттєвої сфери особистості виступає безперервна контактна взаємодія із значущим дорослим, переважно з матір'ю, в період новонародженості та на ранніх вікових етапах. Якість цих контактів, а також щира материнська турбота впливають на формування позитивного самоствавлення особистості, що відбувається у дорослому віці.

На сьогодні, в психологічній науці та практиці феноменологія самосвідомості, самооцінки, емоцій і станів особистості є достатньо вивченою. Але, на наш погляд, заслуговують окремої уваги питання, пов'язані з впливом емоційного контенту на процес становлення самооцінки індивіда та виникнення в нього психоемоційних станів, що й обумовлює вибір нами теми кваліфікаційного дослідження *«Позитивний емоційний контент в структурі самооцінки та психоемоційного стану особистості»*.

Мета нашого дослідження: на основі емпіричного аналізу проблеми виокремити специфіку впливу позитивного емоційного контенту на психоемоційний стан особистості та її самооцінку.

Об'єкт дослідження: самооцінка та емоційна сфера як складові структури особистості.

Предмет дослідження: особливості впливу позитивного емоційного контенту на самооцінку та психоемоційний стан особистості.

Гіпотеза: усвідомлюване та цілеспрямоване створення емоційно позитивних умов з урахуванням базових й актуальних потреб індивіда, використання технологій похвали й підтримки з боку значущих осіб

сприяє покращенню його психоемоційного стану та підвищенню рівня самооцінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі теоретичні підходи щодо вивчення особливостей формування самооцінки та самоцінності індивіда.
2. Визначити поняття психоемоційного контенту та його зв'язок з чуттєвою сферою особистості
3. Виокремити особливості впливу психоемоційного чуттєвого контенту на процес формування самооцінки особистості.
4. Охарактеризувати можливості корекції Я-образу завдяки позитивно-чуттєвому контенту
5. Дослідити вплив позитивно-чуттєвого контенту на покращення психоемоційного стану особистості.

Теоретико-методологічну основу нашого дослідження складають: визначення поняття Я-образу у вітчизняній та зарубіжній психології (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, П.Р. Чамати, І.І. Чеснокова, К. Роджерс, Ф. Перлз); вивчення психологічних аспектів феномену психоемоційного контенту та його зв'язку з чуттєвою сферою особистості (Е. Фром, К.Є. Ізард, Ф.Є. Василюк, Б.И. Додонов, А.І. Сорокіна, І.С. Кон); дослідження параметрів формування самооцінки в умовах впливу позитивного емоційного контенту (Р. Спітц, З. Фрейд, А. Фрейд, Дж. Робенсон, Дж. Боулбі); загально-психологічне вивчення можливостей корекції Я-образу завдяки позитивно-чуттєвому контенту (В.М. Бехтерєв, Г. Шоу, М. Боднер, Е. Ньюберг, В. Слезін).

Методи дослідження: дана робота складається з *теоретико-методологічного аналізу* досліджуваної проблематики та комплексу психодіагностичних методик, які складають структуру *емпіричного дослідження*: Шкала самоповаги (М. Розенберга); Діагностика самооцінки

(Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна); розроблений нами опитувальник, спрямований на виокремлення чинників, що впливають на самооцінку досліджуваних, а також *методів кількісного та якісного аналізу* отриманих емпіричних даних.

Практичне значення дослідження: результати теоретико-методологічного аналізу проблеми можуть бути використані в ході підготовки практичних психологів в рамках освітніх компонентів «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Психологічне консультування», «Психотерапія та психокорекція», а також в ході реалізації різноманітних програм підвищення кваліфікації практичних психологів.

Структура кваліфікаційної роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний зміст роботи викладено на 53 сторінках. В тексті міститься 5 малюнків. Список використаних джерел складається з 60 примірників, що охоплюють 6 сторінок. Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОЦІННОСТІ ІНДИВІДА

1.1. Поняття Я-образу у вітчизняній та зарубіжній психології

Поняття Я-образу в психології вивчається десятиріччями, вчені приходять до різних думок та концепцій, які згодами вкладаються в один загальний пласт розуміння.

Для розгляду феномена самосвідомості ми розділимо роботи вчених у цій сфері на дві групи. В одній з них ми проведемо аналіз становлення самосвідомості в контексті загальної проблеми розвитку особистості на основі робіт Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божович, Л.С. Виготського, О.М. Леонтєва, С.Л. Рубінштейн, П.Р. Чамати, І.І. Чеснокової, Е.В. Шорохової. А нюанси особливостей впливу зовнішніх факторів на формування самооцінки ми розглянемо завдяки роботам А.І. Ліпкіної, В.С. Могуна, Є.І. Савонько, В.Ф. Сафіна.

У процесі зростання та соціальної взаємодії, пізнання людиною середовища формується уявлення про себе, що складається з безлічі образів свого Я, підкріплених взаємодією з іншими людьми, або ілюзорних уявлень. Це, загалом, стає його внутрішнім фільтром сприйняття інформації про себе, своїх переконань, поглядів та сприйняття їм зовнішнього світу. Даний образ виникає поступово, збираючись із безлічі різних ситуацій, що відбуваються у різних сферах життєдіяльності людини. Це дає можливість ідентифікувати себе в порівнянні з оточуючими. Отже, Я-концепція є своєрідним внутрішнім фільтром отримання знань і осмислення пережитого досвіду [1, 5, 9].

Розглянемо Я-образ людини, як сукупність її уявлень про себе, сформованих послідовно на різних етапах дорослішання та подальшого життя. Прийнято вважати, що дитина з'являється на світ з певними закладеними в неї генетичними даними, які є похідною від'єднання двох родових інформаційних структур батька та матері. Тобто, молекул ДНК об'єднаних в єдине ціле та сформованих у дитини. Далі немовля проходить шлях соціалізації від дитинства до дорослого віку, в процесі якого, його базовий інформаційний код, тобто набір внутрішніх неосмислених уявлень про світ, проходить трансформацію і складається в загальне уявлення про себе, свої здібності до взаємодії із зовнішнім світом.

Потрапляючи після народження у простір сім'ї, дитина отримує перший свій життєвий досвід, який у науковій літературі представлений як базова довіра чи недовіра навколишньому світу. Це формує основний фільтр сприйняття подальшої інформації та задає вектор спрямованості особистості.

Далі, в процесі соціалізації та проходження соціальних інститутів, таких як дитячий садок, школа, подальше навчання та професійна самореалізація, а також вихід у доросле життя та створення власної сім'ї – ця сукупність уявлень про себе трансформується і видозмінюється, в основному зберігаючи свою спрямованість, задану в перший рік життя [11-12].

Динаміка процесів відбувається під впливом вольових факторів, через самопізнання і бажання людини еволюціонувати в процесі свого життєвого шляху. Це означає покращення своїх розумових та діяльнісних якостей, в цілому підвищуючи якісний рівень свого життя. Важливим у цьому процесі є активізація моральних процесів і гармонійна взаємодія чуттєвої, діяльнісної та тілесної сфер, тобто коли думка, що перетікає в дію, дає людині здорове і комфортне відчуття себе.

Основним із факторів у регуляції процесів трансформації Я-образу є соціальні норми, з якими людина порівнює себе та норми її внутрішніх переконань. При суперечності даних структур і невідповідності зовнішніх і внутрішніх норм, виникає внутрішньоособистісний конфлікт: розвиток і перебіг процесів який, так само, залежить від волі людини та її бажання продовжувати шлях еволюції, або відмовитися від внутрішнього розвитку, прийнявши невідповідність внутрішніх та зовнішніх структур як норму.

В роботах І.І. Чеснокової поняття Я-образу розглядається у двох психологічних аспектах. Першій пов'язаний із важливістю впливу соціуму на формування самооцінки індивіда. Це відбувається як послідовне усвідомлення індивідом якостей іншої людини, а потім, за допомогою феномену віддзеркалення, це усвідомлення переноситься до внутрішніх процесів самостереження та самоприйняття. Тобто, завдяки соціуму людина безпечно для себе приходить до усвідомлення свого Я, цей процес є поступовим та не травмує її психічний і емоційний стан [23].

Також в роботах І.І. Чеснокової описаний один з найважливіших факторів здорової самооцінки – це дії індивіда. При внутрішній інтенції людини, до поліпшення своїх якостей завдяки самосвідомості та самостереженню, для особистісного зростання необхідно вийти в дію, після чого зафіксувати отриманий результат дії та порівняти його з бажаним результатом.

При аналізі і відповідності втілених даних, людина робить висновок, чи відбулося його внутрішнє зростання і поліпшення якості життя, в порівнянні з подібними ситуаціями в минулому часі, і оцінка власного досвіду-справлятися з життєвими труднощами, випробуваннями, або просто з динамікою соціального життя. Мета і шлях досягнення цієї мети є основою для формування погляду на себе.

Відомо, що вищий рівень розвитку самосвідомості – це здатність до формування життєвих цілей, усвідомлення цінності власної гідності, що має супроводжуватись дієвою підтримкою цього стану [40].

Життєва філософія людини, яка формується роками, також є найважливішою умовою для поступового та безпечного формування Я-образу індивіда. Дотримання власної життєвої філософії, до якої приходить індивід з кожним днем, і є та база, на яку він може спиратися для побудови здорових відносин із самим собою.

В роботах С.Л. Рубінштейна описано причинно-наслідковий зв'язок у формуванні здорових відносин особистості зі своїм Я, завдяки зв'язку внутрішнього із зовнішнім. Те, як індивід відноситься до навколишнього світу – є віддзеркаленням його внутрішнього ставлення до самого себе, це має нерозривний зв'язок, що й призводить до можливості пізнання себе. Здорова життєдіяльність, за визначенням автора, виявляється в узгодженості її внутрішніх та зовнішніх чинників [42, 46].

Для цього досягнення людині необхідно усвідомити зміст конструкту своєї життєвої філософії; відсортувати зразки, норми, шаблони взаємодії, переконання та інші фактори; привести їх у згоду зі своїми бажаннями та, втіливши їх у життя через дію, зробивши життєвим досвідом. Крім того, необхідно узгодити свою філософію відповідно до набутих на даний період власного життя навичок, здібностей, уявлень про себе та соціум, направивши їх до бажаного результату.

Дані дії можливі лише за наявності емоційного контексту, що інтегрований у структуру особистості, і який має відгук у оточуючих та значущих людей. Якщо такої згоди немає, то зазначені конфліктні точки необхідно опрацьовувати.

Основне завдання особистості – навчитися приймати свободу мислення іншої людини і соціально адекватно виявляти свою, тобто, чинити з людьми так, як хотілося б щоб чинили із тобою [50, 55].

Отже, в процесі прийняття особистістю свободи власного мислення, усвідомлення своєї унікальності, дотримання меж та прав на свободу мислення й дій інших людей, опанування діяльності у загальноприйнятих нормах соціуму відбувається прийняття себе.

В роботах зарубіжних психологів (Ч. Кулі, В. Джеймс, Р. Бернс) образ Я визначається як система уявлень людини про себе, що усвідомлюється та нею та стає основою для побудови стратегії власної поведінки. Крім того, уявлення особистості про себе усвідомлюються, формуються та уточнюються результати діяльності.

Цей складний процес розпочинається у дитини, коли вона опановує здатність розрізняти свої відчуття у взаємодії із власним тілом та зовнішніми предметами. Далі йде усвідомлення свого Я, як діяльного початку і продовжується усвідомленням своїх внутрішніх психічних якостей і соціально значущих якостей, що перетікають у сукупність соціально-моральних позицій. Структурні характеристики та дієві прояви даного інтрапсихічного процесу більшістю дослідників розглядаються як родові процеси [52].

Тотожність особистості самої собі та розвинена самосвідомість – це єдність компонентів: когнітивне самопізнання, емоційне ставлення до себе, регулятивне сприйняття. Феномен Я-образу трактується більшістю дослідників як результат структурної освіти особистості або як підсумковий продукт процесу її життєдіяльності. В процесі розвитку особистості «Я» виявляється динамічною структурою, яка рефлексується індивідом з оцінкою своїх почуттів, вчинків та відносин.

Крім того, в ході життя людина накопичує знання про себе, пізнає себе і на їх підставі формує ставлення до свого Я і до оточуючих. Так В.В. Столін, виокремлює два аспекти Я-образу: знання про себе та ставлення до себе [35, 56].

Знання про себе становлять змістовну частину Я-концепції. Вони стають параметром емоційного відношення, об'єктом власних суджень і оцінок. Все це у сукупності стає підставою для формування ставлення до себе. Важливо, що не всі фактори осягаються реально. Більшість з них – це уявні уявлення про себе; далеко не все виведено на рівень усвідомлення та самовідношення, частина аспектів Я-образу залишаються без усвідомлення.

Стійкі алгоритми мислення, увібрані дитиною від значущих людей і навколишнього соціуму з самого дитинства, впливають на її поведінкові патерни. Вони можуть впливати на процес саморозвитку, стаючи жорсткими рамками і обмеженнями, зупиняючи зростання розвитку особистості.

Виявленням змісту та структури самосвідомості особистості, пошуком вимірів для її оцінки займається напрям психології – психодіагностика. Я-образ стає важливим фактором внутрішньоособистісної структури, що визначає його діяльність, поведінку та вибір у ситуаціях контактів з людьми.

Досліджуючи процес формування Я-образу особистості, А.Р. Петруліті спирається на категорії процесуальності та послідууючої результативності. Процесуальний контекст відображається в рефлексії та є психічним механізмом самосвідомості.

Розмірковуючи над своєю поведінкою, відчуттями та сприйняттям світу загалом, людина осмислює свою діяльність. В даному процесі, на думку А.Р. Петруліті, і формується Я-образ. Оскільки процес саморефлексії виступає в якості психічного механізму самосвідомості, то сформований в її ході Я-образ і є результатом процесу [38-39].

Класифікація ефектів процесу самосвідомості описана в сучасній психологічній літературі та стосується виокремлення видів Я-образів та їх

змістовних параметрів. Так, в роботах З. Фрейда, К. Роджерса, Ф. Перлза визначаються поняття «Я-реальне» та «Я-ідеальне».

Категорії матеріального та соціального Я були запропоновані У. Джеймсом. У класифікації М. Розенберга розглядається три категорії:

- «існуюче Я» – це той образ, в якому індивід бачить себе на даний момент власного життя;
- «бажане Я» – воно містить усвідомлення власних переваг і унікальності, що будуть набуті в перспективі;
- «уявне Я» – це той стан особистості, в якому вона показує себе у спілкуванні з іншими.

Дещо пізніше І.Ю. Зубкова, вводить поняття «дзеркальне Я», в якому відображується усвідомлення особистості про те, як її сприймають інші [43].

Отже, «Я – для інших» в структурі самосвідомості особистості складається з сукупності ідеального, морального, функціонально-рольового, фантастичного, професійного та соціального образу Я. «Я – для себе» складається з Я-реальне, Я-інтимно-рефлексивне, Я-бажане, Я-прагматичне, Я-уявне і Я-духовне.

Заслуговує уваги інший підхід щодо визначення структури Я-образу, що належить польському психологу Ю. Козелецькому. В структурі Я він виокремлює кілька складових, які, на його думку, представляють сукупність особистісних суджень про себе. Це судження, що мають описовий та оціночний характер; судження про стандарти, про правила генерування Я-образу, самопрезентації та комунікації.

В ряді психологічних досліджень, як зарубіжних, так і вітчизняних, висловлюється думка про ієрархічну будову Я-образу. В структуру даного поняття І.С. Кон включає феномен установки. За ним, Я образ – це система установок, заснованих на трьох компонентах: когнітивному, афективному та поведінковому.

Серцевиною системи особистості та механізмом її розвитку Р. Бернс вважає усвідомлення особистістю самої себе та своїх ціннісних орієнтацій. При цьому, первинно усвідомлюється тіло та його роль у соціальних взаємодіях, з якої, в свою чергу, формується Я-концепція [44-45].

На думку автора, в процесі формування особистості образ тіла виступає важливим чинником, що визначає емоційні реакції людини, особливо у фазі первинного знайомства. Тому невдоволення собою, засноване на сприйнятті власного тіла, може з'явитися вже на ранньому етапі розвитку особистості та бути ключовим фактором.

Згідно даної теорії, не самі параметри фігури, а стереотипні реакції, що склалися в соціумі, відкладають свій відбиток на психоемоційному здоров'ї особистості. Тобто, стереотипи, що транслюються суспільством, людина застосовує до себе.

Порушений або спотворений зміст Я-образу перешкоджає адекватному самосприйняттю особистості, реальній оцінці значущості власного досвіду та досвіду інших людей. До спотворення самопізнання призводить також порушення сприйняття соціуму і порушення міжособистісних відносин. Помилкове Я, веде до розщеплення Я-концепції, неузгодженість Я-образів призводить до деформації особистості з порушенням її цілісності.

Крім того, на актуалізацію певної частини образу впливають цілі, обставини, досвід особистості, її особистісна позиція та статус. Нестійке, хибне, схильне до постійних сумнівів уявлення про себе змушує людину підлаштовуватися під оточуючих залежно від причин, у пошуках опори та позитивно-емоційного відгуку, що, в результаті, дає конструкт неузгоджених норм, правил і переконань, відсутність психічної стійкості та порушення психічного здоров'я [29, 57].

Як показує психологічна практика, для нормалізації змісту Я-концепції та приведення «помилкового Я» особистості до адекватного й

реального стану самоприйняття, важливим є позитивний емоційний контекст, тобто підтримка дій, спрямованих на самопізнання, гнучкість оцінок та достатній період для нормалізації процесу, який зможе привести до узгодженості Я-образу та стійкої Я-концепції.

1.2. Поняття психоемоційного контенту та його зв'язок з чуттєвою сферою особистості

Для того, щоб проаналізувати зв'язок психоемоційного контенту із чуттєвою сферою людини, розглянемо, які емоційні складові супроводжують людину у соціальному житті. Насиченість подіями у сучасної людини у багато разів перевищує те, що відбувалося в житті людей тридцять, п'ятдесят або сто років тому. Прогресивний розвиток сучасних індустріальних, інформаційних технологій збільшив кількість спілкування та соціальних контактів у десятки, сотні і навіть тисячі разів, що вимагає від людини володіння своїми емоціями відповідно до соціально прийнятних норм і правил встановлених у суспільстві.

Форми та норми пристойності часто не збігаються з тим, що людина відчуває насправді. Правила поведінки змушують людину перекодувати природне та органічне почуття в соціально прийнятний емоційний продукт. Усміхненим, ввічливим і привітним чи хитрим і спритним, людині потрібно бути у тих ситуаціях, де спрацьовує один із інстинктивних імпульсів організму: бий, замри, біжи [7].

Всім відомі праці американського письменника та мотиваційного спікера Дейла Карнегі, який закликає людей посміхатися, призвели до зафіксованого вченими феномену під назвою «Усміхнена депресія».

Словосполучення «Носити маску та голлівудську посмішку», приховуючи свої справжні почуття, стало звичайним та зрозумілим у побуті.

Усміхнена депресія – це порушення депресивного спектру, психогенного характеру, коли ззовні здавана життєрадісність та успішність, а внутрішньо – туга та негативні переживання.

Традиції наказують нам спілкуватися з незнайомцями з посмішкою, що перетворило її на стереотипні гримаси. Майстерними демонстраторами та носіями стереотипних посмішок у сучасному світі стали представники різних професій таких як: актори, продавці, моделі, політики. Розбіжність соціально-емоційної та природно-чуттєвої сфер, в сучасному суспільстві вчать тренувати людей посмішку, так само як тренують м'язи преса.

Для її програмування були створені спеціальні вправи ізометричної та психотонічної гімнастики, що складаються з комплексу вправ, що скорочують м'язи обличчя і викликають транс лицьових м'язів. Дані техніки знайшли великий відгук у суспільстві, оскільки засвоєння вправ, досягнення результату вимагає особливої праці усвідомлення моральних процесів і діє на об'єкт навіювання гіпнотично [16].

Комерційна посмішка стала зброєю нападу та інструментом для досягнення мети, перетворившись на оскал. Тоді як природна посмішка служить природним захисним механізмом, що присікає в зародку імпульси як чужої так і власної агресії. Природна радість на обличчі, що виражається посмішкою, є міжнародним знаком заспокоєння, який відомий усім світовим культурам.

Перепади настрою, пригніченість, безсоння, спустошення стали супутниками сучасної, на вигляд, успішної людини.

Запит від користувачів «Як все встигнути», на майданчику Google, став одним із найпопулярніших. «Крутячись, як білки в колесі», люди втратили зв'язок зі своїм щирим, органічним «Хочу», перестали розуміти, що все встигнути неможливо і метафора «Витиснутий, як лимон», що

відображає внутрішнє вигорання, стала зворотною стороною соціального успіху.

В усмішці людини задіяно комплекс біохімічних реакцій, який запускає роботу понад десяток м'язів. На думку вчених, посмішка є найдавнішим нейрофізіологічним механізмом і відіграє основну роль в еволюційному розвитку та налагодженні суспільних контактів [17].

Посмішка виступає атрибутом й перепусткою до цивілізованого суспільства: досить згадати посмішку новонародженого, як першу спробу взаємодії з ближнім. Маловідомим фактом є й те, що усмішка найчастіше супроводжує й останню взаємодію людини зі світом, коли помираючи, вона йде з полегшенням й посмішкою.

З цього можна дійти невтішного висновку, що посмішка є універсальним кодом в ядрі програми спадковості людини. Нейрофізіологами, посмішка розглядається, як засіб біогіпнозу, зі здатністю погашати і паралізувати агресивні імпульси, що виходять від незнайомців, що проникають на територію особистого простору без запрошення.

Природа подарувала нам посмішку як м'який захист для організації власної безпеки. За своїм впливом, посмішка поступається лише погляду людини. У сучасному світі вона стала засобом спокуси, інструментом маніпуляцій та просування соціально-політичних ідей. Навіть швидкоплинна посмішка впливає на Его людини і є початком процесу енергетичного обміну між людьми, входу в резонанс із співрозмовником [19]. Щира усмішка, яку ми випромінюємо та відчуваємо – це подарований людині природою антонім природної агресивності.

На жаль, більшість усмішок, які ми бачимо навколо, це фальшиві брехливі посмішки, мета яких – створити в опонента бажане емоційне тло, вони так само швидко зникають, як і з'являються. Суспільство, яке забуває

про справжню, щирю посмішку, перебуває під загрозою і прямує до глибокої кризи. «Посмішка стосується чогось важливого: нашої вродженої чутливості до доброти», – підкреслює Далай-лама XIV у книзі «Етика для нового тисячоліття». «Очі, як дзеркало душі», відгукується більш сучасний автор [19].

Відмінною ознакою щирого відношення між людьми є ступінь та виразність саява очей. Людина, що знаходиться у гармонії психологічного стану із зовнішнім проявом дивиться рівномірно з сяючими двома очима, розмір зіниць яких збільшується. Сяйво правого ока, при невиразному лівому – це сигнал зневажливого відношення співрозмовника. Спонтанність і мінливість почуттів виражається невиразним правим оком і лівим, що горить.

В стані душевної гармонії, очищеної від думок-паразитів у розумі, людина посміхається щиро, її обличчя розслаблене і сяюче, що автоматично сприймається як впевненість у собі людини, яка поважає себе і перебуває в душевній рівновазі. Для того, щоб так посміхатися, необхідно навести лад у своїх думках. Щирість дає перехід з інтроспективного рівня свідомості, бранця Его, на екстротенсивний рівень від Его-звільнених [20, 24].

Природна, щира взаємодія для людей наповнює людину сприятливими почуттями. Лінгвістикою емоцій, займається міждисциплінарна галузь науки – емотіологія.

Під позитивним емоційним контентом, у роботі ми маємо на увазі наповненість взаємодії такими соціальними поняттями як: бути коханим, люблячим, потрібним, корисним, конструктивним, ствердним, схвальним, компліментарним, похвальним, діючим, співчутливим, благодійним, приємним, а також іншими поняттями проявами, що надають позитивний вплив і вплив у спілкуванні. Це вміння погоджувати власну поведінку зі своїми намірами та прагненнями у досягненні позиції «Я-о'кей, Ти-о'кей»,

яка вважається єдиною здоровою позицією життєдіяльності та наслідком базової довіри до світу.

У відповідності з концепцією Еріха Фрома, кохання є орієнтацією особистості, що визначає відносини людини зі світом. Вона освоюється в процесі залучення до спілкування, в процесі взаємодії, саморозвитку та виховання моральності [26].

Ще шістдесят років тому вчений зазначив, що людей, здатних любити, стає дедалі менше. У світі місце чуттєвості у відносинах займає брендинг особистості. Питання ринку особистості і перетворенням людини на товар, даним психологом було порушено в шістдесятих роках минулого століття.

У давній грецькій філософії розрізняли такі основні види любові: ерос, людус, манія, сторге, прагма, агапе. Кожна з представлених форм є складовою емоційного і чуттєвого контенту та привносить свою специфіку, кольори та результати [4, 14].

Так, сторге – це кохання-дружба що виявляється в ніжних, теплих почуттях, заснованих на надійних відносинах. В той час, як людус є поверховим видом любовної гри; в основному – це прояв емоцій і почуттів із стремлінням до отримання власного задоволення. Ерос, як різновид почуття любові – це прагнення до повного володіння коханим з проявом пристрасного захоплення.

Варіацією представлених феноменів є:

- прагма – як сукупність людуса і сторге з елементами теплоти і надійності, але без глибини почуттів. У прагмі є розрахунок. Така форма кохання підвладна розумовому контролю, адже сама назва говорить про прагматичність даного виду кохання з елементами вигоди (не обов'язково матеріальної). Вигодою може стати такий розрахунок, як кохання в обмін на кохання, або на уявні та бажані якості партнера, що будуть виявлятися у взаєминах;

- манія – як сукупність еросу і людуса є одержимістю та ірраціональним стилем кохання. Вона містить у собі співзалежність, невпевненість та прив'язку до об'єкта кохання. Даний стиль взаємодії є деструктивним і руйнує відносини, хоча на початкових етапах вона сприяє швидкому створенню партнерських відносин, робить людей «пристрасно-щасливими». У сприятливому варіанті манія може перерости у зрілу форму кохання. Якщо ж, манія зникає, може залишити по собі байдужість чи ненависть;
- філія – вид любові, що піднесена в своїх працях Платоном, як справжнє кохання та отримала свою назву «платонічна любов». Духовне тяжіння є основою і дає повне прийняття, повагу та розуміння коханого. Таке кохання наповнює чуттєве ставлення до батьків, дітей, кращих друзів. Платон вважав такий вид любові безумовною, єдиною, істинною, безкорисливою, тобто любов'ю в чистому вигляді, любов'ю заради любові;
- агапе поєднує в собі ерос і сторге, будучи сукупністю любові та самовіддачі. В ній є надійність і пристрасть, ніжність і беззавітна відданість, розчинення того, хто любить у турботі про партнера. Це рідкісний стиль кохання, що дарує насолоду обом партнерам, але фокусування виключно на об'єкті кохання робить людину залежною від партнера [25, 36].

Історично, справжній вигляд любові і приклад доброти показав Ісус Христос під час Свого служіння на землі. На запитання щодо сутності любові Господь відповів прямо словами: «Полюби Господа Бога твого всім серцем твоїм, і всією душею твоєю, і всім розумінням твоїм», вказавши, що це – «Перша та велика заповідь», і додавши, що «Друга подібна до неї: полюби ближнього твого, як себе самого».

Отже, можна зробити висновки, що формування позитивного, емоційно-чуттєвого контенту є працею людини у виборі та спрямованості

думки, потоку мислення, заснованого на виборі переконань, фокусування уваги, соціальних-емоційних реакцій оцінки та суджень. У вихованні моральності та дбайливій, гармонійній взаємодії з навколишнім світом.

На сьогодні, порівняно молодим є напрям науки психології, щодо вивчення емоційного інтелекту. Перші роботи було видано у 1999 році. За ствердженням фахівців, важливим чинником у розвитку емоційно-чуттєвого інтелекту є простір сім'ї, де дитина отримує перші навички власного прояву почуттів, емоцій та соціально прийняттого реагування на почуття інших.

Важливим для здорового сприйняття навколишнього світу є максимально наближений спектр внутрішніх відчуттів та зовнішніх проявів. У разі неузгодженості, коли природний чуттєвий потік індивіду необхідно блокувати та трансформувати в іншу емоційну форму, що викликає збій психосоматичних реакцій, які ведуть до порушення здоров'я людини та психосоматичних захворювань [41].

На психічний та емоційний стан дитини насамперед впливають батьки та середовище, в якому виховується дитина. Формування здорового психічного стану залежить від типу виховання та взаємовідносин між дитиною та батьками.

Сім'я – основа, після якої дитина знайомиться з новим оточенням. Від приділеного часу і уваги залежить, наскільки психіка дитини буде стійка до тих чи інших оточуючих її ситуацій. Кількість і якість проведеного часу з дитиною формують її довіру до світу та її наступні стани.

На основі психологічного здоров'я у людини формується почуття гармонії з собою і з оточуючими, що дозволяє найбільш повно проявляти себе в різних сферах життєдіяльності, творити на благо суспільству, реалізуючи свій потенціал [53-54].

Батьки та діти становлять одне ціле, у якому ставлення батьків та створена ними атмосфера є основою для психічного розвитку дітей. Часто вони не усвідомлюють ступеня відповідальності за розвиток особистості дитини, її життєвих установок, переваг, звичок, стилю поведінки.

Домашнє місце сприймається дитиною як архетипічний образ і асоціюється з власним тілом. Процес освоєння дитиною власного тіла відбувається паралельно з засвоєнням домашнього простору, встановлених у ньому норм, правил, емоційних реакцій та чуттєвого фону відносин. Домашня атмосфера формує життєво важливі смисли, які емоційно заряджені чуттєвим кліматом – так званою «погодою у домі».

Тіло людини вважається будинком її душі, а місце проживання початковою точкою сприйняття себе у соціальному просторі. Спочатку, саме у домашній атмосфері, символі сім'ї, дитина знайомиться з відчуттями тепла та затишку, захисту відчуває свій особистий простір та своє місце у структурі сім'ї, дізнається межі особистих та інтимних територій [59].

У різних культурах символ будинку пов'язаний із храмом та батьківщиною. Те, що відбувається в будинку, сприймається дитиною, як те, що відбувається всередині неї. У міфології будинок несе в собі сенси порядку, основи світоустрою та моделі всесвіту. Жіночий початок та материнське лоно, асоціюється із домашнім затишком.

Досвід розподілу на своє і чуже, внутрішнє та зовнішнє дитина, так само, отримує в батьківському будинку. У різних культурах частини будинку несуть певний символізм. Поріг і двері позначають межі переходу між світами, дах-небо, фундамент як основа. Чуттєво-емоційний контент, отриманий дитиною в батьківському будинку впливає на різні галузі нашого життя такі як: відносини з собою та переживання індивідуальності, значущості та гідності, свого місця в житті та права його займати, почуття безпеки та захищеності. У домашніх умовах закладаються основи стійкості, усвідомлюються особисті, територіальні межі. Крім того, у

дитини виховується навичка вбирати тепло, комфорт і контактувати з жіночою, материнською енергією. Закладається досвід взаємодії із власністю. Відбувається розрізнення інтимного та таємного, тих особистих територій, куди немає доступу стороннім [30].

Отже, з раннього дитинства людина отримує алгоритми приналежності до сімейної системи, які переростають у дорослому віці у звичку, як залишатися із собою, у відносинах із зовнішнім світом. Вона вчиться будувати стосунки з іншими, набуває вміння зберігати дистанцію з чужими людьми, та формувати довіру зі «своїми» й ближніми.

Висновки до розділу 1

Здійснений нами теоретико-методологічний аналіз проблеми формування самооцінки та самоцінності індивіда дозволяє зробити наступні висновки:

1. В процесі формування внутрішнього здорового стану самоцінності особистості та гармонізованої самооцінки ключовою здатністю виступає вміння взаємодіяти із зовнішнім світом. В результаті чого виникає досвід розпізнавання емоційно-чуттєвих контекстів спілкування; фіксації власної уваги на кращих якостях об'єкту спілкування; побудови власних планів, цілей та завдань в загальній концепції базової довіри до світу та відтворення відносин з іншим за принципом «Я-о'кей, Ти-о'кей».
2. Підґрунтям формування самооцінки та самоцінності індивіда виступає, створений батьками та значущими дорослими, чуттєво-емоційний контент. На основі гармонійного стану, в якому внутрішні почуття та зовнішні емоційні вияви максимально наближені, формується алгоритм життєдіяльності, який вбирається дитиною у дитинстві та завдяки якому, у більш усвідомленому віці, людина створює набір уявлень про себе. Це стає внутрішнім стрижнем особистості та лейтмотивом

взаємодії з іншими, а також задає вектор реалізації власних потенціалів в дорослому житті.

3. Навички втримання природного відчуття розслабленості та захищеності, створення затишку та комфорту, атмосфери підтримки та любові набуваються людиною в дитинстві. В іншому випадку особистість вчиться створювати власні стани у дорослому віці, усвідомлюючи відповідальність і важливість цих навичок для здорового розвитку наступних поколінь. Це питання необхідно розглядати не лише на рівні сім'ї, а й на високому державному рівні через освітні програми різних соціальних, суспільних та державних інститутів.

РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЕМОЦІЙНО-ЧУТТЄВОГО КОНТЕНТУ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Особливості формування самооцінки в умовах впливу позитивного емоційного контенту з чуттєвим фоном та без нього

Вважаючи на те, що в ході нашої роботи ми розглядаємо гіпотезу: чи можливо створити штучно емоційно позитивні умови, спираючись на задоволення базових потреб, висловлюючи схвалення, використовуючи лагідні слова та імітуючи стан потреби, що виховується; нами здійснено аналіз теоретичних підходів щодо особливостей формування самооцінки в умовах впливу позитивного емоційного контенту з чуттєвим фоном та без нього.

Так, З. Фрейд у своїх роботах аналізує психічні стани немовля, отримуючи результати з досліджень дорослих, які проходять психоаналіз. Дитина розглядається ним через реконструкцію спогадів та ретроспекцію. Вчений, частіше за все, спирається лише на один випадок психоаналізу

дитини, а не на нечисленні наукові спостереження за маленькими дітьми [3].

Аналізуючи роботи З. Фрейда, Д. Віннікот стверджує: З. Фрейд нехтує дитинством, але при цьому, важливе значення надає феномену материнської турботи, стверджуючи, що саме вона об'єднує їх у єдине ціле.

Заслуговує уваги припущення З. Фрейду про те, що немовля представляє з матір'ю єдину психічну систему і отримання дитиною достатнього материнського тепла та турботи стає вагомим підґрунтям її психічного розвитку. Досліджуючи значущість дитячого віку для подальшої життєдіяльності, Д. Віннікот стверджує, що онтологічно немовля не відокремимо від матері.

Постійні наукові спостереження за розвитком немовлят у галузі психоаналізу почали проводитись із середини 30-х років минулого століття. Дослідження поведінки немовлят в умовах відокремлення їх від батьків були проведені Р. Спітцем, А. Фрейд, Дж. Робенсоном, Дж. Боулбі [13].

З початку 1930-х років в притулках Європейських країн, що тривалий час знаходилися у стані війни, були виявлені дані про природу залежності дитини від значущих для неї дорослих, в основному – від матері.

Спостереження дозволили проаналізувати запуск захисних механізмів в ситуації відокремлення немовляти від матері та виникнення послідуєчих значних зміни у поведінці дитини. Це дозволило сформулювати дані про важку патологічну реакцію дітей, у ситуації відсутності матері та зробити висновки про важливе значення значущих близьких відносин матері та дитини [18].

Також було виявлено взаємозв'язок і залежність материнської турботи та емоційної самодостатності дорослої людини в об'єктних

відносинах, що бере свій початок у фазі дитинства ставлення матері до дитини як до продовження самої себе.

В роботах А. Фрейд йдеться про те, що дитина інтегрує матір у свій нарцисичний спектр, а материнський, в свою чергу, нарцисизм передається дитині. Перші три роки життя дитини власний материнський чуттєво-емоційний стан є визначальним для формування емоційного стану немовля. Імовірно, що цей зв'язок закладено на генетичному рівні: стривожений стан матері є сигналом для дитини про наявну небезпеку, а розслаблений, позитивний стан – створює безпечне середовище для дитини [22].

Виникнення примхливого стану у малюка, при наявності фізично здорових показників, частіше за все, сигналізує факт, що чуттєвий фон матері порушено.

Принципи зв'язку матері та дитини писано в теорії катексису З. Фрейда. Автор стверджує наявність енергетичного заряду, що вкладається у партнера по спілкуванню. Механізм катексису пов'язує психічні енергії суб'єктів взаємодії. Найбільш ранні для немовляти катектовані об'єкти – це материнські груди і його рот у процесі грудного вигодовування. На думку вченого, катексис походить від «Ід», а більшість процесів особистості регулюються катексисами та антикатексисами. Антикатексис – це процес, який зберігає, утримує та запобігає імпульсам «Ід» [28].

Фігура матері для дитини є основною, тому що вона випромінює тепло життя, довіри, емоційної безпеки. Психологи розрізняють поняття «теплої та холодної матері», що є важливим фундаментом для розуміння при вихованні дитини.

В історії описаний випадок американського винахідника Томаса Едісона, в якій йдеться про любов, підтримку та віру матері, завдяки чому було створено стан доброти, розслабленості психіки, що справді вплинуло

на розумові здібності дитини. Отримавши лист зі школи про те, що Томас Едісон є неуспішним учнем, який буде відрахований зі школи, мати приховала цей факт від дитини і озвучила його крізь призму своєї віри та любові, сказавши йому, що він є дуже здібним і батькам рекомендовано перевести на домашнє навчання, що згодом подарувало світові великого вченого [32].

Благосні стани, що передаються через катексис, вирівнюють напруженість психічного стану дитини, а це, в свою чергу, дає можливість психіці розслабитися, а дитині відчувати точку опори.

Дія синдрому «холодної матері» описана в науці десятки років тому: дитина відчуває себе покинутою, як наслідок – часті стани фізичного нездужання, невпевненість у собі і повна недовіра собі та навколишньому світові. Цей синдром дає основу в розумінні важливості спокійного стану матері, її чуттєвої залученості в психічний світ дитини, що сприяє формуванню її здорового психічного стану. Для цього у жінки мають бути створені умови захищеності, як у сімейній системі, так і в соціумі, в якому вона може реалізовувати свій жіночий та материнський потенціал.

Так само, в історії, відомий випадок, коли в довоєнній Германії ХХ століття в ході реалізації ідеї створення «Ідеальної людини» немовлят відокремлювали від батьків та поміщали у спеціалізовані інтернати, де для них були створені найкращі умови утримання, харчування та режиму дня, що у результаті призвело до плачевних результатів. Діти росли фізично та психічно хворими, неповноцінними без батьківського тепла та турботи [33].

Отже, як видно, взаємини з батьками та значущими дорослими є основним чинником у розвитку в дитині адекватного ставлення до себе. Місце, яке дитина займає у цих відносинах, кількість уваги – все це формує її ставлення до себе та до навколишнього світу. Створення штучно-емоційної атмосфери з найкращими умовами для дитини, бажання

зробити для неї все, без чуттєвої залученості не відбивається у дитині почуттям кохання.

У середині 20 століття Альфред Томатіс, французький лікар вухогорло-ніс заявляв, що діти хворіють на аутизм, тому що погано чули голос матері, перебуваючи в її утробі. Вчений винайшов спеціальні навушники, які відтворювали голос матері таким, яким він нібито звучав в утробі, одягнувши їх, діти плакали від щастя вперше впізнавши голос мами. Подібний метод лікував усе: депресію, шизофренію, розвивав креативність та допомагав вивчати мови [34].

Процес зростання і дорослішання людини супроводжується надмірним потоком інформаційного тла. Соціальні мережі, канали новин, скролінг інтернет-контенту, повсюдний вплив реклами, надмірне навантаження навчальних програм – все це занурює людину в стан постійного стресу.

Щодо гіпер-інформаційного потоку, людина вже не може включити особистий контроль і все це впливає на нервову систему, викликаючи нервову перенапругу, супутній стан стресу, втому та роздратованість. Інформаційна епоха все більше віддаляє людину від контакту із собою, від відчуття власних бажань та справжніх сигналів свого організму та психіки

Так само, інформаційний потік, як система, що впливає на соціум щодня, відокремлює людей від чуттєво-особистого спілкування, ставлячи між ними ширму екрана телефону, забираючи життєву енергію та увагу, яких людина потребує щодня [58].

Інформаційний потік також впливає на ті сфери, які не видно погляду, змінюючи саму суть мислення, процеси сприйняття і процеси взаємодії людини. Результатом такої трансформації є виникнення суспільства споживання та, так званої, «кліпової культури», в якій інформація подається короткими, яскравими повідомленнями з максимальною швидкістю.

Зміст цієї інформації, здавалося б, легкий, поверхневий, яскраво-емоційно забарвлений, а за своєю суттю, ці «кліпові послання» зачіпають і впливають на найглибші структури людини, впливаючи в обхід свідомості, спонукаючи до інтенцій заданих творцями «кліпової культури».

Термін «кліпова культура», був запропонований Елвіном Тоффлером у зв'язку із змінами, що пов'язані з новим форматом сприйняття інформації. Цей феномен зацікавив вчених ще у другій половині ХХ сторіччя. Було встановлено, що під деструктивним впливом опинилися такі важливі та глибинні внутрішні процеси людини, як воля, здійснення вибору, концентрація уваги, пам'ять та саме емоційно-чуттєве сприйняття навколишнього світу. Нажаль, така подача інформації стає інструментом маніпуляції свідомістю мас з послідуєчими деструктивними наслідками.

Збільшення обсягу одержуваної інформації, її різноманітність і доступність, зростання інформаційної швидкості та підвищена багатозадачність відзначається вченими як плюси даної трансформації, але людина «платить» за це дорогою ціною: синдромом хронічної втоми, депресивними розладами особистості, втратою «смаку життя», зниженою здатністю до аналізу інформації, втратою навичок вибудовувати логічні ланцюжки та встановлювати причино-наслідкові зв'язки, виокремлювати в інформації головне і здійснювати висновки. Згодом здатність до критичного аналітичного мислення втрачається та стає непосильним завданням для людини, яка живе в режимі «кліпового мислення».

Вищезазначені чинники створюють умови для переформатування та переспрямування значущих даних з яких, по крихтах збирається пазл образу-Я. Красива картинка з відомим героєм, штучно наповнена ціннісними критеріями, задає новий формат особистості, пересбираючи пазл самооцінки та самоцінності.

Природні, інстинктивні процеси людини спрямовані від Я, до створення сім'ї та продовження роду були штучно переспрямовані на орієнтири у суспільстві. Форма, втративши рівновагу і гармонійність процесів стала первиннішою за зміст, де орієнтири та зразки для наслідування подані в ілюзорному контексті, далекому від дійсності, що стало основою для впровадження магічного мислення. Тобто суспільству зроблено штучне щеплення переконань, про його всемогутній вплив на дійсність, за допомогою символічних, психічних чи фізичних думок, дій, ритуалів, знецінюючи, применшуючи, відсуваючи на задній план необхідність досягнення результату за допомогою покрокового руху, з вкладенням власної праці сил, до намічених цілей.

Цими феноменами порушено вікові норми досягнень. Вплив економічного та технічного прогресу дозволив людям володіти тими коштами та матеріальними артефактами, які необхідно було досягати у процесі життєдіяльності. Зараз, за допомогою кредитів, швидкого кар'єрного зростання, пропонованих соціальними мережами експрес-навчань і експрес-досягнень, людина може отримати те, до чого вона психічно не готова.

Самооцінка та самоцінність особистості виявляються при зіткненні з дійсністю. Виходячи в доросле життя, молоді люди стикаються із застосуванням своїх власних знань та уявлень про життя, що веде до психічної травматизації, оскільки більшість їх уявлень про себе не підкріплені реальними життєвими навичками. Реальне життя виявляється не таким, як представлене в образах, що транслюються інформаційним простором [60].

В цій ситуації система самоуявлень входить у кризовий стан і підлягає трансформації, у цьому шляху є найважливішим отримана позитивно чи негативно забарвлена атмосфера і відгук значних людей і

суспільства. Якщо людина отримує відгук і підтримку, зовнішній світ стає йому сталкером, провідником, крізь низку життєвих випробувань.

Набуття навички, що може послужити переорієнтуванню сприйняття відносин із світом, від базової недовіри, до формування довіри. Тонким нюансом в цьому може бути вплив людей з маніпулятивними інтересами.

Психологічні знання в сучасному світі, що дають можливості людині до поліпшення власної особистості, так само, служать і інструментом маніпуляції, що впливають на нього ззовні, тому дуже важливо формувати в молодих людях з самого дитинства зв'язок із собою, зі своїми потребами, бажаннями, для утримання власних завдань та цілей та протистояння маніпуляціям сучасного інформаційного простору. У цьому процесі необхідна сукупність та взаємодія дорослих особистостей, з яких складається сім'я, а далі і суспільство в цілому. Тому завдання виходити на шлях духовності, підвищення свідомості для поліпшення життя суспільства в цілому є спільним завданням для кожного.

2.2. Можливість корекції Я-образу завдяки позитивно-чуттєвому контенту

Самооцінка, як вже було описано нами в роботі, формується за своїм зовнішнім середовищем, яке надає сильний тиск на індивіда. Багатошаровість шумів, які впливають на психіку важливо очищати, щоб людина продовжувала відчувати свій справжній внутрішній стан, власні бажання. Так, ще з минулого сторіччя вчені досліджували вплив музичних творів на емоційний стан людини.

У відділі головного мозку індивідів міститься зона так званого четверохолмія, яка є ретранслятором, що забезпечує пристосувальну реакцію психіки на новий звуковий подразник та передає сигнали до шишкоподібної залози. Вона, в свою чергу, впливає на роботу ендокринної функції [2].

Епіфіз складається з нейронів, пов'язаних зі світлочутливими клітинами сітківки. Шишкоподібна залоза виробляє такі гормони як: мелатонін, серотонін, адреногломерулотропін, диметилтриптамін. Усі ці гормони впливають на емоційне тло людини.

В результаті складно влаштованої системи в організмі, музичні імпульси проходять шлях, і за допомогою цього шляху можуть своїм впливом видозмінювати сприйняття людини навколишнього світу. Таке чуттєве сприйняття відбувається через трійчастий нерв.

Крім того, відомо, що у мозку відбувається процес «затуманювання»: людина починає відчувати не те, що дійсно зараз хоче, а те, що їй подають цілеспрямовані сигнали, що видозмінюють систему. Психіка починає захищатися від найсильнішого тиску, що призводить до неврологічних порушень [37].

У 1940 році одним з хірургів, в операційній, було встановлено фонограф: це було спрямовано на відволікання хворих, заспокоєння під час проведення операції без анестезії.

Після появи знеболювальних, музику почали використовувати вже до операцій, щоб налаштувати імпульси в організмі людини в стресовій ситуації.

У 2009 році були проведені дослідження, в яких порівнювалася дія антидепресантів з ефектами від прослуховування музики. В результаті з'ясувалося, що музика краще знімає тривожність, покращує серцебиття та нормалізує кров'яний тиск.

Те, що музика заспокоює – факт відомий, а ось справжній терапевтичний ефект походить від впливу творів Моцарта. Феноменальним є так званий «Ефект Моцарта», який досліджувався вченими з 90-х років, якраз на той час починалося вивчення впливу музики на психіку людини. Музика геніального творця зачіпляє не окремі ділянки системи, а всю кору головного мозку [51].

Відомий американський вчений, Гордон Шоу зі своїм колегою нейрологом Марком Боднером проводили сканування головного мозку за допомогою магнітного резонатора, щоб простежити, на які ділянки мозку музика все ж таки впливає. В результаті дослідження вчені дійшли висновку, що всі види музики активізують ту ділянку головного мозку, на яку виробляється вплив певної частоти, що викликається звуковими хвилями, так само торкаючись і порушуючи емоційні відділи.

Встановлено, що музика Моцарта, торкається всіх ділянок кори мозку. Музичні хвилі впливають попри всі вищі психічні функції, надаючи позитивного впливу. Вже після п'яти хвилин прослуховування цих творів у людей було помічено покращення емоційного та фізичного стану.

Двадцяти хвилинне прослуховування творів Моцарта стимулює роботу генів, які відповідають за секрецію дофаміну, гормону мотивації, а також генів, які відповідають за навчання і пам'ять, при цьому знижуючи активність генів, що відповідають за руйнування нейронних зв'язків мозку. Отже, прослуховування Моцарта покращує здоров'я людини, робить її спокійнішою і сильнішою, що й впливає через розслаблення психіки на стан самооцінки [15].

Також позитивна енергія з'являється в людини і після похвали: результати поліпшення самопочуття заміряли приладом екографом. Встановлено, що у дітей проходила втома і з'являвся прилив енергії, але коли дитині робили критичні зауваження і говорили образливі слова,

рівень енергії падав; після критики дитина ставала роздратована, втрачалася концентрація уваги і вона гірше виконувала завдання.

Здатність побачити і відзначити в близькій людині її найкращі якості – це та цінна навичка, яка за допомогою катексису буде оздоровлювати атмосферу спілкування. Це говорить про те, що груба критика деструктивна для психічного стану людини.

Франклін писав: «Хочете нажити собі ворогів, ходіть і критикуйте всіх, вас почнуть уникати, тому що запам'ятають ті негативні відчуття, які залишаться після спілкування. Для кращої роботи знайдіть те, що можна похвалити і вже після, відзначити те, що можна виправити» [8].

Отже, щира, доречна похвала, виражена у доброзичливій формі, з бажанням підкреслити гідність людини, відзначити її найкращі якості та, навіть, вплинути на покращення її настрою є одним із факторів створення сприятливого фону спілкування.

Наразі в світі відзначається високий рівень агресивності людей, як ми згадували в роботі. Інформаційна перевантаженість, стреси, конфлікти та перенапруги призвели людей до стану, який прийнято називати «токсичним».

Все більше людей, воліють уникати особистого спілкування, усамітнюватися і занурюватися в себе, тим самим захищаючи себе від взаємодії з людьми, що призводить до дедалі більшої ізоляції від соціального світу та інтеграції у світ віртуальний. Природа людини соціальна і тому, усамітнюючись і уникаючи суспільство – це не рятує себе, лише переходить у іншу крайність, блокуючи свої природні інтенції, ситуація посилюється ще й конфліктами в батьківсько-дитячих і дитячо-батьківських відносинах, взаєморозуміння між поколіннями стає дедалі менше. Для покращення соціальної ситуації важливими навичками є регуляція свого стану та формування сприятливого емоційного здоров'я [49].

Одним із дієвих методів є молитва. Наукою досліджується стан, до якого входить людина під час та після молитви. За допомогою енцефалограми вчені фіксували електромагнітні хвилі мозку у різних його станах.

До цього наукою виокремлювалися три основних стани мозку: неспання, швидкий та повільний сні. Керівник, однієї з лабораторій інституту психоневрології імені В.М. Бехтерева, професор В. Слезін доповів про ще один стан мозку, який назвав молитовним неспанням. Знявши десятки енцефалограм мозку під час молитви, були зареєстровані дивовижні явища: в стані молитви кора головного мозку ніби відкликається і сприйняття інформації йде, минаючи аналіз і розумові процеси [48].

Під час молитви руйнуються патологічні зв'язки між нейронами, тож можна пояснити процес відновлення здоров'я через молитву. На думку вченого, молитовне неспання – це необхідний для людини стан, за його відсутності порушується гармонія в організмі, цей стан робить людину людиною, упевнений професор В. Слезін. Під час молитви відбуваються синергічні процеси та процеси об'єднання людей.

Американський вчений, спостерігаючи, що відбувається з мозком під час медитації атеїстами, доктор медичних наук, нейробіолог Е. Ньюберг не побачив активності в діяльності мозку в лобовій частині, яку він спостерігав у віруючих людей. Дослідник дійшов висновку, що всі релігії створюють неврологічний досвід і зробив висновок, що Бог для тих, хто молиться так само реальний, як фізичний світ [10].

Вчений зробив висновок, що інтенсивна молитва викликає специфічний імпульс клітин мозку і ця реакція робить трансцендентний досвід науковим фактом та конкретним фізіологічним явищем. У порівнянні з активністю мозку в стані спокою та під час молитви було

виявлено, що задня верхня тім'яна частка, відповідальна за орієнтацію завмирає.

Головна функція цієї ділянки – орієнтація в просторі, коли ця ділянка мозку активна, людина чітко відчуває різницю між власною особистістю і всіх оточуючих, коли вона знаходиться в сплячому, пасивному стані – ця різниця змінюється, межі між світом і особистістю розпливаються, саме це єднання з світом відбувається з тими, хто молиться, які концентруються на спілкуванні з Богом.

У 2001 році в «Британському медичному журналі» було опубліковано результати медичного експерименту щодо впливу молитви на стан пацієнта, завданням якого було встановити, чи впливає молитва на перебіг лікування та одужання. Результати показали, що в групі, за яку молилися одужання йшло швидше, медичні показники цієї групи були набагато кращими.

Аналізуючи народні традиції, релігійні свята можна зробити висновок, що люди, з давніх-давен проводили ритуали очищення організму і власного психічного стану, що призводило до емоційної розрядки і виплеску накопиченої негативної енергії у встановлені дні та терміни. Наприклад, у дні постів в язичницьких, християнських, мусульманських релігійних традиціях, свята пов'язані з вивільненням накопиченої негативної психічної енергії або вивільненням негативних емоцій, в такі як: Хелловін, Вальпургієва ніч та інші, були організовані для очищення та гармонізації емоцій.

Однак, згодом, було втрачено контекст свят та подій, а на поверхні залишилися лише ритуали та знаковість, що призвело до втрати мотивації та розуміння важливості суті природної необхідності, значущості природних процесів у взаємозв'язку з чуттєвими станами людини. Підтвердження цієї гіпотези можна знайти у сучасному світі, адже люди святкують свята без розуміння їхнього контексту [21].

Дана тенденція описана у літературних творах. Наприклад, у романі «Обломов», який був написаний І.О. Гончаровим, в період із 1847-1859 років, добре описано дитинство маленького Іллі Обломова, оточеного ритуалами та необхідністю суворого їх дотримання, виконанням без розуміння змісту, що у результаті призвело до трагічного завершення його життя на противагу з описаною іншою сюжетною лінією, виховання та життя Андрія Штольца та контексту його сімейного життя, побудови взаємин з Ольгою Іллінською.

Моделі сімейних відносин та поведінки описані автором детально і можуть бути матеріалом для аналізу і в наші дні.

Вплив батьківської поведінки на сценарність життя дітей, добре відбито у висловлюванні автора: «Жодна дрібниця, жодна риса не вислизне від уваги дитини. У душу вривається картина домашнього побуту, насичує дитячий розум прикладами, несвідомо накладає програму долі дитини та її життя».

У наш час, так само, простежується трансляція батьківського негативу до себе, яка вбирається дітьми. Діти вбирають моделі поведінки від своїх батька та матері та копіюють їх спосіб життя. У зв'язку з аналізом історичних фактів, відображених у класичній літературі, можна достовірно заявити, що процес природної еволюції, тобто поетапне покращення видових форм з покоління в покоління, був підмінений процесом революції, тобто деструктивним процесом руйнування створеного та відтворення нового без аналізу та обліку помилок минулого, що призводить до історичної, алгоритмічної спіралі.

Часто вживана фраза «Згадайте своє майбутнє» говорить про залипання суспільства в спіральних невідрефлексованих сценарних процесах, що в народному фольклорі позначено простим виразом «життєві граблі». Вирішенням цього питання може стати своєчасна рефлексивна зупинка, аналіз процесу життєдіяльності з визнанням помилок, інтеграції

життєвого досвіду та подальшим бажанням зцілення, нормалізації та приведення життя до чуттєвого стану благополуччя [27].

Робота ця масштабна і потребує дій, як на рівні особистісному через поліпшення себе і трансляції позитивних прикладів своїм ближнім, так і на рівні різних державних інститутів. Особистісні приклади, трансляція якісних зразків і норм поведінки, має стати завданням суспільним, оскільки особистісні завдання кожного мають бути гармонійними із завданнями держави, це питання виховання моральності.

За своєю суттю, це процес тривалий і для його успішного перебігу важлива фіксація проміжних результатів. Людині важливо відчувати покращення в сьогоднішньому дні, а створювати це поліпшення необхідно вчитися і втілювати в життя щодня, налаштовуючись молитвою, очищаючись класичною музикою, підтримуючи себе доступними техніками та вправами фізичного навантаження, дбаючи про свій організм цілісно з огляду на основи психогігієни.

Для розвитку моральності та духовності розглянемо приклад трансляції форми релігії, прийнятої у нашому суспільстві. Молодому поколінню форма релігії стала неприйнятною, адже вона повинна гармонійно відображати в собі внутрішні цінності, які вона несе, тобто: любов між людьми, сприятливе розташування між один з одним, віру в світле і добре, довіру навколишньому світу. Для вирішення цього питання важливо налагодити взаємодію між наукою, культурою, освітою та релігією, трансформувавши форму у прийнятну для усвідомлення молоддю, зі збереженням духовних цінностей та зрозумілим змістом причино-наслідкових зав'язків та збереженням зв'язку поколінь [31].

У продовженні розглянемо гормональний фон, як продукт роботи вегетативної нервової системи. Здоровий психосоматичний стан є результатом почуття себе та щирості, тобто гармонійності, соціальних взаємодій. Однак, громадські норми прийняті в суспільстві, призводять до

розбіжності чуттєвого стану, з емоційним проявом, що виражається в простому прикладі оприлюднених висловлюваннях: «хлопчики не плачуть», «хлопчики не бояться», «ти маєш бути гарною дівчинкою», що блокує щирий, чуттєвий прояв і викликає психосоматичні порушення та захворювання. Основою здорового самопочуття є здорова самооцінка.

У створенні здорової самооцінки важливо налагодити контакт із собою і зрозуміти, що головна людина у твоєму житті, це і є ти сама, але не в егоїстичному контексті, а в контексті «Починаючи покращення, почни з себе». Біблійна фраза «Полюби ближнього, як самого себе», означає, стати собі прикладом і почати діяти, з відповідальністю за свої дії, перед самим собою, тим самим транслюючи якісну норму іншим.

З самого дитинства процес зростання людини пов'язаний із болем. Народження, фізичне зростання, включаючи зростання дитячих зубів, формування кісток, перші кроки, спроби вчитися чомусь новому, а так само психологічний біль, пов'язаний з психологічними кризами, складається в страх росту і дорослішання. У цьому процесі дуже важливими є якісні приклади, що показуються предками, які йдуть перед нами та розуміння того, що шлях у нове можливий через зусилля, які набагато легше долати за допомогою близьких людей [6].

Якісні, дійсні приклади, які людина отримує у взаємодії зі своїми близькими, підмінені ілюстрованими прикладами, представленими ззовні, історіями успіху чужих людей. Відомі актори, бізнесмени, політики, моделі, блогери, харизматичні лідери, транслюють нам обгортку успіху, яка дуже приваблива, а сам шлях досягнення чи суть феномена залишається за ширмою, це є приводом для розщеплення, психіки, оскільки справжнього дієвого пласта не видно.

Атракція, демонстрація стали «Демоном нашого часу». Шлях лікування лежить у взаємодії поколінь, щирому прийнятті як своїх досягнень, а й своїх помилок. Знайомство зі своїм родом, яке становить

інформаційну структуру молекули ДНК, прийняття, шляхи роду та її членів, як доконаного факту, а далі взаємне бажання еволюціонувати та покращуватися за допомогою один одного.

У такій ситуації шлях трансформації та болю доведеться пройти кожному сегменту поколінь, але в процесі синергії, тобто спільності, любові та доброзичливому ставленні один до одного, процес та фіксація проміжних результатів «Я сьогодні, краще ніж учора» стане природним і повернеться в еволюційне русло.

Висновки до розділу 2

Проведений нами теоретичний аналіз даних психологічних досліджень впливу емоційно-чуттєвого контенту на процес формування самооцінки особистості показав наступне:

1. Первинним чинником виникнення емоційно-чуттєвої сфери особистості виступає безперервна контактна взаємодія із значущим дорослим, переважно з матір'ю, в період новонародженості та на

ранніх вікових етапах. Якість цих контактів, а також щира материнська турбота впливають на формування позитивного самоставлення особистості, що відбувається у дорослому віці.

2. Встановлено, що перші три роки життя дитини власний материнський чуттєво-емоційний стан є визначальним для формування емоційного стану немовля. Існує припущення, що цей зв'язок закладено на генетичному рівні: стривожений стан матері є сигналом для дитини про наявну небезпеку, а розслаблений, позитивний стан – створює безпечне середовище для дитини.
3. Нейропсихологічні дослідження показують структуру наявної матеріальної основи емоційно-чуттєвої сфери особистості. Зафіксовано позитивний досвід нейрофізіологічного реагування індивіда на звуки класичної музики, голос матері, вібрації молитви.
4. Соціальна природа людини визначає соціально психологічну закономірність: щира та доречна похвала, виражена у доброзичливій формі, з бажанням підкреслити гідність людини, відзначити її найкращі якості та, навіть, вплинути на покращення її настрою є одним із факторів створення сприятливого фону спілкування та покращення психоемоційного стану особистості та, навіть, її самооцінки.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПОЗИТИВНО-ЧУТТЄВОГО КОНТЕНТУ НА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ САМООЦІНКИ

3.1. Планування дослідження та обґрунтування методів

З метою емпіричного вивчення особливостей впливу позитивно емоційного контенту на структуру самооцінки та психоемоційного стану особистості нами підібрано генеральну вибірку респондентів з числа осіб, що мають партнерські відносини та вже не мешкають з батьками.

Вікова категорія досліджуваних – це середній дорослий вік (від 22 до 30 років). Кількість досліджуваних осіб – 22, серед них: 5 чоловіків та 17 жінок.

Процедура збору даних емпіричного дослідження відбувалася в режимі онлайн з використанням Google-форм, електронної пошти та площадки Zoom.

Перший етап нашого дослідження присвячено вивченню особливостей сприйняття особистістю емоційно-чуттєвої підтримки від значущих дорослих, а також емоційного залучення до відносин з партнером за допомогою методики «Шкала самоповаги» А. Розенберга (URL: http://social-vtl.blogspot.com/2013/05/blog-post_9.html?m=1).

Шкала самоповаги Розенберга (англ. *Rosenberg self-esteem scale, RSES*) – це стандартизована психологічна методика (розроблена у 1965 році), що широко застосовується для визначення рівня самоповаги особистості та діагностики параметрів глобального відношення індивіда до себе.

У зв'язку із вирішуваними завданнями, запитання методики було використано двічі: первинно досліджувані відповідали на них з позиції актуального стану на теперішній час; після цього їм пропонувалося відповісти на ці запитання в контексті теперішніх інтимно-особистісних відносин із значущими близькими та партнером.

Згідно конструкції методики, у респондента є вибір з чотирьох варіантів відповіді, що варіюються від твердої згоди до твердої незгоди.

Концепція А. Розенберга передбачає можливість виявлення станів тривожності, репресивності, психосоматичних відхилень, а також

активності, зацікавленості в спілкуванні, прагнення до лідерства та почуття міжособистісної безпеки. В нашій роботі, завдяки тестуванню було важливо проаналізувати різницю змін відчуття тривожного стану при емоційно-чутливій підтримці значущих дорослих та, при таких самих питаннях, рівень тривожності у зв'язку із параметрами емоційно-чутливої підтримки партнера.

Додатково нами використовувалися питання, що стосуються змін у стані респондента після проходження методики.

На другому етапі дослідження ми вимірювали параметри самооцінки тривожного стану респондентів з метою виокремлення відмінностей в почуттях, що виникають в ситуаціях: що потребують особистої відповідальності за власні дії; прийняття важливих життєвих рішень; конфлікту із значущими особами або близькими за допомогою методики «Оцінка ситуаційної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна. ([URL:https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_teparamentu_i_kharakteru/shkala_reaktivnoji_situativnoji_ta_osobistisnoji_trivozhnosti_ch_d_spilbergera_ju_l_khanina/13-1-0-67](https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_teparamentu_i_kharakteru/shkala_reaktivnoji_situativnoji_ta_osobistisnoji_trivozhnosti_ch_d_spilbergera_ju_l_khanina/13-1-0-67)).

Це єдина психологічна методика, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність, як особистісну властивість і як стан, що пов'язаний із поточною ситуацією. Методика складається з 40 питань, розділених на два блоки. За інструкцією, досліджувані мають попередньо увійти в той стан, який описано в завданні, і відповідати на запитання з цієї емоційно-чуттєвої умови.

Третій етап емпіричного дослідження присвячений визначенню параметрів самооцінки респондентів з урахуванням чинників її формування:

1. Авторитет батьків або значущих дорослих.
2. Безпосередньо партнер.
3. Власні дії, завдяки яким людина відчуває свою значущість.

Задля цього нами розроблено опитувальник, який складається з 12 питань, відповіді на які повинні бути «так» або «ні», в ситуації реального часу (опитувальник наведено нами у Додатках).

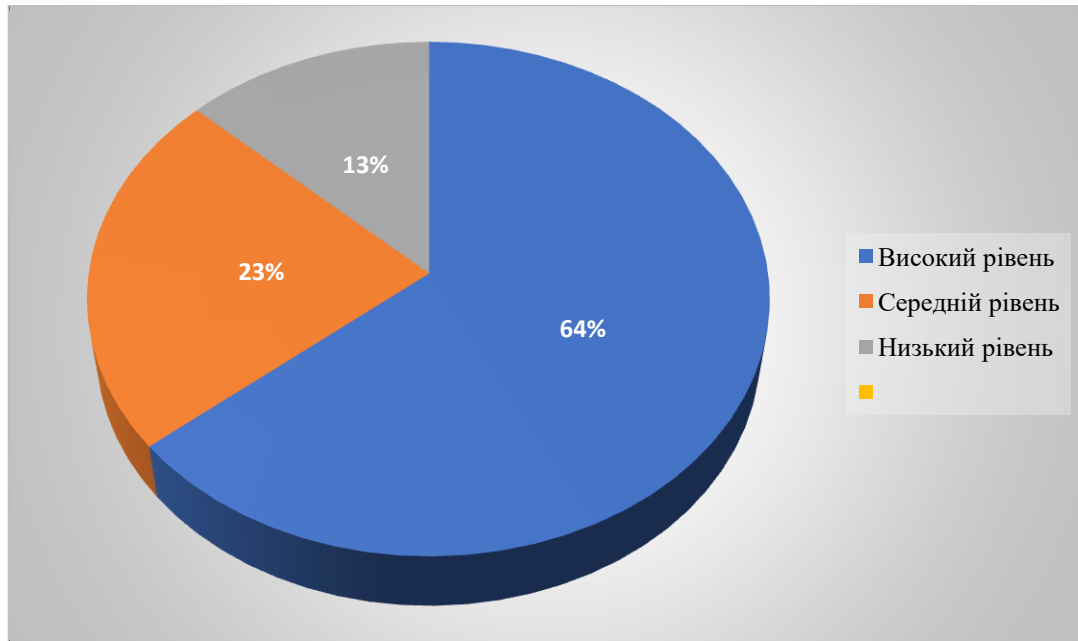
Важливо, що протягом всієї процедури емпіричного дослідження ми проводили індивідуальне інтерв'ю з кожним респондентом досліджуваної групи, супроводжуючи процес відповідними запитаннями та отримуючи додаткову важливу інформацію.

3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

На першому етапі нашого дослідження нами вивчалися особливості сприйняття особистістю емоційно-чуттєвої підтримки від значущих дорослих, а також емоційного залучення до відносин з партнером за допомогою методики «Шкала самоповаги» А. Розенберга.

Первинний аналіз відповідей респондентів з позиції актуального стану особистості показав, що для переважної більшості досліджуваних –

14 осіб (64% від загальної вибірки) притаманний високий продуктивний рівень самоповаги; у 5 респондентів (23%) діагностовано середній рівень самоповаги; низький рівень самоповаги зі схильністю до самоприниження виявлено нами в 3 осіб (13%). Дані наведено на рисунку 3.2.1.



**Рис. 3.2.1. Рівень самоповаги респондентів
(за методикою «Шкала самоповаги» А. Розенберга)**

Надалі ми запропонували респондентам повторно відповісти на запитання методики, враховуючи наступні стани:

1. «Уявіть ситуацію, коли значущі для Вас люди (наприклад: мама, тато, бабуся, дідусь, сестра, брат) емоційно-чутливо підтримують(-вали) Вас, говорили про те, що люблять, про те, який(яка) Ви молодець».
2. Уявіть собі, що ваш партнер(-ка) емоційно-чутливо підтримує(вав) Вас, хвалив(ла), говорив(ла) про те що любить, про те який(яка) Ви молодець.

Аналіз отриманих даних показав, що 19 респондентів (86 %) відзначають поліпшення свого емоційного стану, підвищення відчуття

впевненості в собі та у своїх якостях після емоційно-чуттєвого підкріплення їхніх дій батьками.

В ситуації, коли позитивне підкріплення здійснювалося партнером, поліпшення стану власної самооцінки відбулося у 5 осіб (23%).

Особи з низьким рівнем самоповаги зі схильністю до самоприниження – 3 респондента (13%) стверджують, що їх стан пов'язаний із негативними оцінками з боку значущих близьких осіб.

Очевидно, що значною мірою позитивний або негативний вплив на самооцінку та самоцінність особистості з послідуєчим формуванням її певного психоемоційного стану надають батьки та значущі дорослі особи.

В додатковому інтерв'ю респонденти зазначали, що позиція батьків дуже сильно впливає на них, тому під час дослідження, коли необхідно відповідати на запитання з позиції підтримки значущих близьких осіб, рівень тривожності зріс за рахунок того, що вийти в позицію дорослого і завдяки цьому розслабитися, набагато складніше.

Разом з цим, за визначенням досліджуваних, в партнерських відносинах вони почуваються більш спокійно, завдяки тому, що самі приймають рішення, беруть на себе відповідальність, вихід у дію дає перший поштовх до усвідомлення позиції дорослого.

Порівняльний аналіз динаміки станів в ситуації наявної підтримки близьких та партнерів надано нами на рисунку 3.2.2.

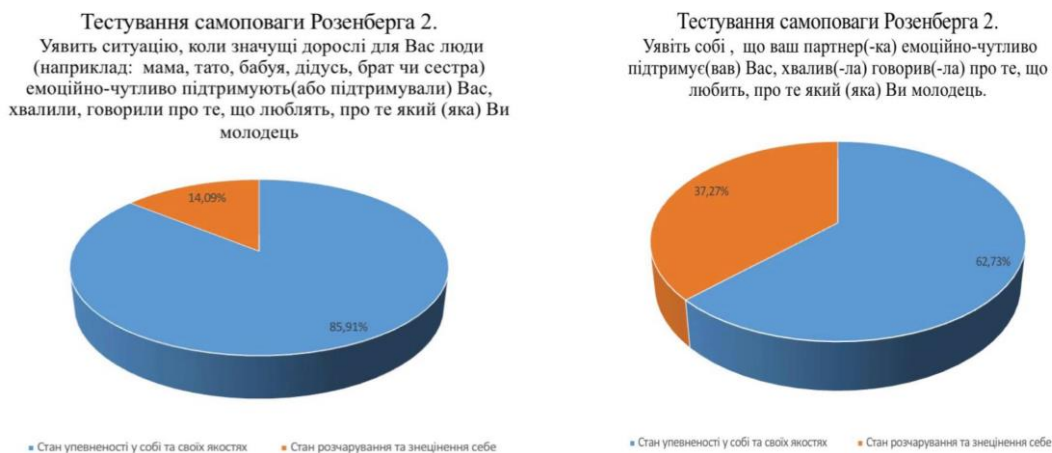


Рис. 3.2.2. Порівняльний аналіз динаміки станів в ситуації наявної підтримки близьких та партнерів (за методикою «Шкала самоповаги» А. Розенберга)

На другому етапі дослідження ми вимірювали параметри самооцінки тривожного стану респондентів з метою виокремлення відмінностей в почуттях, що виникають в ситуаціях: що потребують особистої відповідальності за власні дії; прийняття важливих життєвих рішень; конфлікту із значущими особами або близькими за допомогою методики «Оцінка ситуаційної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна.

Крім того, нам важливо було зрозуміти, як на індивіда може впливати невирішена ситуація з батьками, значними дорослими чи партнером; за рахунок чого може підвищуватися рівень особистої тривожності і які є можливості для розуміння, що таке розслабленість.

Аналіз отриманих даних показав, що наявність невирішеної, активної або неактивної конфліктної ситуації з фігурою значущого дорослого чи з фігурою партнера впливає на життєдіяльність респондента, створюючи психоемоційне напруження. Дані наведено на рисунку 3.2.3.

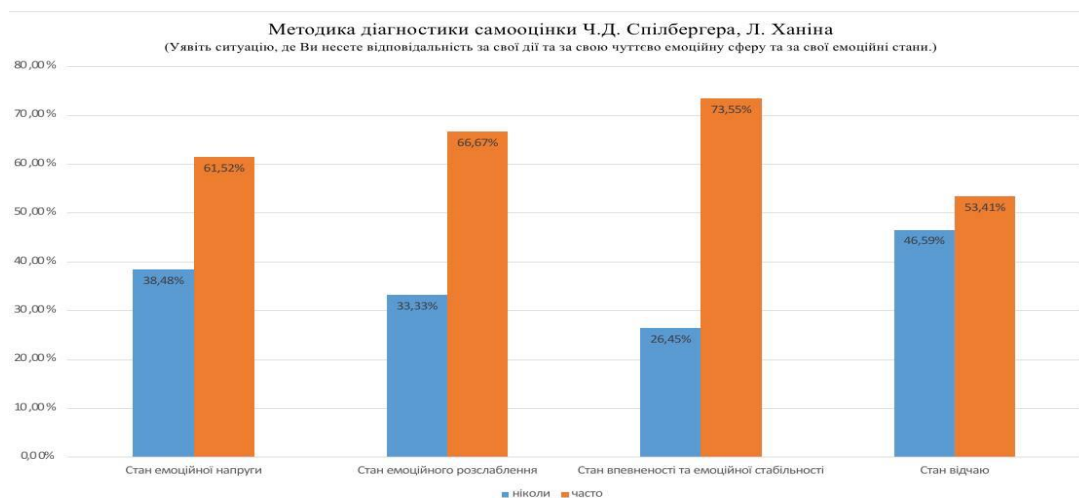


Рис. 3.2.3. Особливості емоційних станів респондентів в ситуаціях прийняття відповідальності на себе (за методикою «Оцінка

*ситуаційної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера,
Ю.Л. Ханіна)*

Як видно, у разі, коли особистість бере відповідальність за свої соціальні дії та трансляцію соціального образу, напруга незначно знижується та становить 2,26%. Свідомо вона здатна керувати своїми емоційними реакціями і перебувати в соціально сприйнятій масці, але її справжній психоемоційний стан залишається напруженим, що впливає на спрямованість рішень та здійснення вибору у процесі життєдіяльності, і, відповідно, формує і якість самого життя.

Стан розслабленості суттєво відрізняється на 15,91% – це свідчить про те, що відповідальність за свої дії дає опору та можливість розслаблення. Стан впевненості та емоційної стабільності теж має різні значення в цих ситуаціях, різниця становить 28,21%, та в стані відчаю – 10,38%, але це говорить нам про те, що респонденти більш переживають та відчувають почуття провини при неправильно прийнятих рішеннях, тому що позиція дорослого не є стійкою

Отже, можна зробити висновок щодо важливості особистих навичок вирішення конфліктних ситуацій та налагодження сприятливої комунікації зі значущими постатями, у взаємодії, з такими як: батьки, родичі, партнер. Дані наведено нами на рисунку 3.2.4.

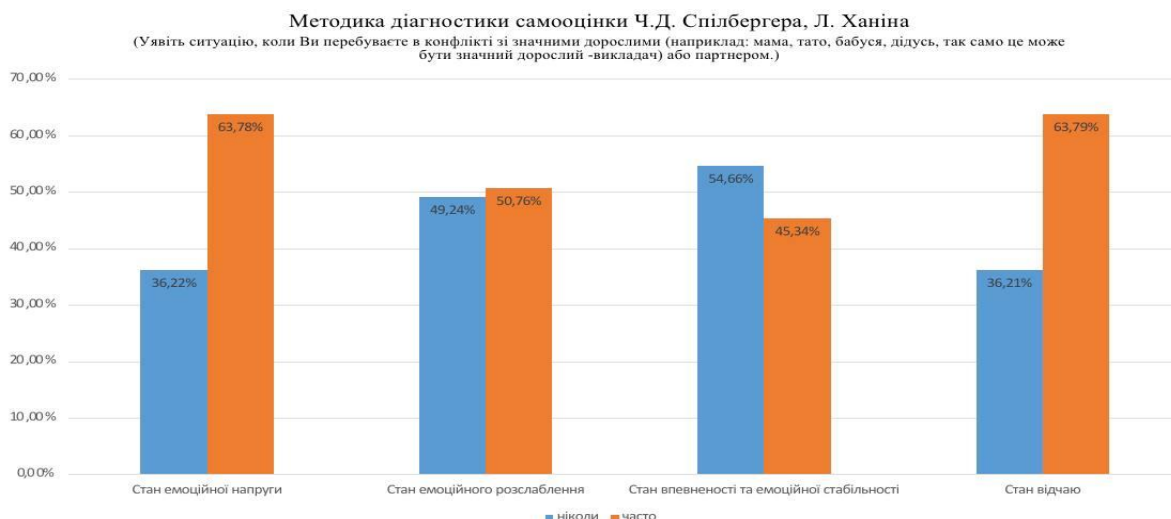


Рис. 3.2.4. Особливості емоційних станів респондентів в ситуаціях конфлікту зі значущими близькими або партнером (за методикою «Оцінка ситуаційної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна)

На третьому етапі емпіричного дослідження нами визначалися параметри самооцінки респондентів з урахуванням чинників її формування (авторитет батьків або значущих дорослих; безпосередньо партнер; власні дії, завдяки яким людина відчуває свою значущість) за допомогою розробленого нами опитувальника (з питаннями опитувальника можна ознайомитися у Додатках).

Якісний аналіз отриманих даних показав, що конкретні дії, втілені в дійсність і які принесли певний результат, дають людині збільшення почуття самоцінності та впевненості в собі: дія сприяє покращенню самооцінки у 62,79% респондентів. Дані наведено на рисунку 3.2.5.

Опитування з приводу того, хто або що, має більш значущий вплив на стан самооцінки людини

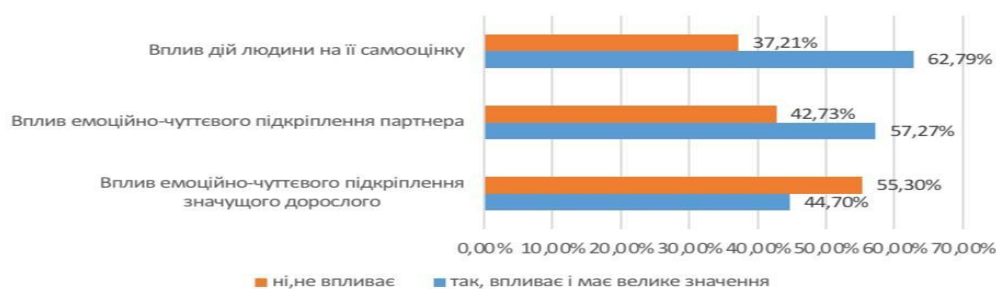


Рис. 3.2.5. Результати аналізу даних опитування респондентів

Емоційне підкріплення партнера впливає на 57,27%, респондентів, завдяки чому їх самооцінка покращується. А вплив емоційно-чуттєвого підкріплення значущого дорослого, за даними опитування, діє на покращення стану самооцінки у 44,70 % досліджуваних.

У порівняльній характеристиці двох опитувань, робимо висновок, що ключовим для поліпшення самооцінки та самоцінності є дія, спрямована на досягнення заданих результатів.

Загалом, емпіричне дослідження показало, що при втіленій дії, більший відсоток поліпшення стану дає підтримка партнера, ніж значущого дорослого, що говорить про те, що на набуття нової навички через перебування в позиції внутрішнього дорослого та відповідальності за свої дії більший вплив переходить до партнера, який по суті відображає інтереси, погляди на навколишній світ та переконання дорослої людини. Можна сказати, що внутрішня дорослість і сепарація від батьків продукується через власні дії, вихід у позицію Я-дорослий.

Отже, попередньо висунуте нами гіпотетичне припущення про те, що усвідомлюване та цілеспрямоване створення емоційно позитивних умов з урахуванням базових й актуальних потреб індивіда, використання технологій похвали й підтримки з боку значущих осіб сприяє покращенню його психоемоційного стану та підвищення рівня самооцінки підтверджено.

Висновки до розділу 3

Результати здійсненого нами емпіричного дослідження впливу позитивно-чуттєвого контенту на покращення психоемоційного стану особистості та її самооцінки дозволяють зробити наступні висновки:

1. Аналіз рефлексивної оцінки власної самоповаги респондентів середнього дорослого віку (від 22 до 30 років) показує, що для переважної більшості з них притаманний достатній продуктивний рівень даного параметру.
2. Прохання оцінити себе з позиції значущих близьких осіб показує наступну тенденцію: батьки та значущі дорослі особи значною мірою надають як позитивного, так і негативного впливу на самооцінку та самоцінність особистості з послідуочим формуванням її певного психоемоційного стану. Респонденти стверджують, що позиція батьків дуже сильно впливає на них, тому під час дослідження, коли необхідно відповідати на запитання з позиції підтримки значущих близьких осіб, рівень тривожності зростає за рахунок того, що вийти в позицію дорослого і завдяки цьому розслабитися, набагато складніше.
3. Здійснюючи оцінку себе з позиції партнера, досліджувані зазначають: в партнерських відносинах вони почуваються більш спокійно, завдяки тому, що самі приймають рішення, беруть на себе відповідальність.
4. За визначенням респондентів, здійснення самостійних кроків і дій; сміливість у прийнятті рішень з можливістю помилятися надає поштовху до усвідомлення власної позиції дорослого.
5. Аналіз емпіричних даних показує, що для формування адекватної самооцінки та підтримання позитивного психоемоційного стану

людині будь-якого віку необхідний позитивний емоційний контент у вигляді підтримки значущих та близьких осіб. Наявність невирішеної, активної або неактивної конфліктної ситуації з фігурою значущого дорослого або з фігурою партнера впливає на життєдіяльність респондента, створюючи психоемоційне напруження.

- б. Але, на наш погляд, по мірі дорослішання особистість має позбавитися від жорсткої залежності «позитивна оцінка оточуючих = висока самооцінка». Статус дорослості передбачає опору особистості на рефлексивне розуміння своїх властивостей, переваг, успіхів та недоліків. Це означає, що феномен самооцінки безпосередньо пов'язується з поняттями самовідношення, самоповаги, самовиховання. І позитивний емоційний контент формується інтрапсихічно від задоволення власними досягненнями; пов'язується із здатністю до насолоди прекрасним; вмінням перебування в моменті життя поряд з близькими й коханими. А позитивний емоційний контент, що генерується іншими людьми для дорослої самодостатньої людини існує в поняттях любові, взаємної поваги, взаємного інтересу, прагнення діяти разом.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний та емпіричний аналіз проблеми позитивного емоційного контенту в структурі самооцінки та психоемоційного стану особистості, ми зробили наступні висновки.

1. Створення позитивно-емоційного контенту – це важливий соціально-психологічний феномен, що обумовлює динамічний процес становлення самооцінки індивіда, формування його самоцінності та виникнення стійких психоемоційних станів. Бажання й готовність діяти для вдосконалення себе, власного життя, життя близьких та партнерів; формування здорової самооцінки й здорового образу-Я; прагнення долати труднощі та протиріччя є основними рушійними силами для створення гармонічних відносин між особистістю та оточуючим світом.
2. Важливим та первинним чинником цього процесу є усвідомлення та набуття навичок створення сприятливих, позитивних станів самопочуття та самовідчуття в актуальний момент життя, організовуючи собі та близьким сприятливу атмосферу, спрямовуючи погляд в майбутнє у оптимістичному руслі.
3. На формування самоцінності особистості та виникнення адекватно високої самооцінки значного впливу мають контексти та якість взаємодії та взаємовідносин з оточуючими людьми. Саме в них виникає досвід розпізнавання емоційно-чуттєвих контекстів спілкування; фіксації власної уваги на кращих якостях об'єкту спілкування; побудови власних планів, цілей та завдань в загальній концепції базової довіри до світу та відтворення відносин з іншим за принципом взаємоповаги.

4. Не меншого значення для особистості набуває створений батьками та значущими дорослими, чуттєво-емоційний контент. В умовах, коли внутрішні почуття та зовнішні емоційні вияви максимально наближені, формується алгоритм життєдіяльності, який вбирається дитиною у дитинстві та завдяки якому, у більш усвідомленому віці, людина створює набір уявлень про себе. Це стає внутрішнім стрижнем особистості та лейтмотивом взаємодії з іншими, а також задає вектор реалізації власних потенціалів в дорослому житті.
5. Сутність соціальної природи людини визначає стійку соціально-психологічну закономірність, що виникає з перших хвилин її життя й продовжується протягом всього життя: щира та доречна похвала, виражена у доброзичливій формі; підкреслення переваг та талантів; підтримка гідності людини і відзначення її найкращих якостей не тільки впливає на ситуативний настрій та лейтмотив відносин, але й виступає чинником виникнення, становлення та підтримки її самооцінки, самовідношення та самоцінності.
6. В ході емпіричного дослідження попередньо висунуту нами гіпотезу стосовно того, що усвідомлюване та цілеспрямоване створення емоційно-позитивних умов з урахуванням базових та актуальних потреб індивіда, використання технологій похвали та підтримки з боку значущих осіб сприяє поліпшенню його психоемоційного стану та підвищення рівня самооцінки було підтверджено. Показано, що вплив позитивно-емоційного контенту дійсно впливає на корекцію Я-образу людини, надаючи йому впевненості у своїх власних силах і допомагає вийти в дію, що і формує згодом здоровий перехід особистості до позиції Я-дорослий.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверін В.А. Психологія особистості: навч. посібник / В.А. Аверін. – СПб. – 2001. – 330 с.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини: операціоналізація феномену та засоби діагностики / І.Ф. Аршава // Психотерапія, медична психологія і гранична психіатрія в системі надання медичної допомоги: матеріали наук.-практ. конф. – Харків, 2008. – С. 28-29.
3. Белобрикіна О.А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки // Журнал «Питання психології». – № 4. – 2001. – С. 3-7.
4. Бех І.Д. Від волі до особистості / І.Д. Бех. – К.: Україна-Віта. – 2005. – 207 с.
5. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості. / М.Й. Боришевський. – Суми: ВБ «Еллада». – 2012. – 608 с.
6. Бороздіна Л.В. Сутність самооцінки та її співвідношення з Я-концепцією / Л.В. Бороздіна. // Вісник МДУ. – Серія 14. – Психологія. – 2011. – № 1. – С. 54-65.
7. Бреслав Г.М. Психологія емоцій / Г.М. Бреслав. – М.: Сенс; Видавничий дім «Академія». – 2004. – 340 с.
8. Валиулліна Є.В. Дослідження впливу рівня конфліктності на психологічні властивості особистості // Вісник психології та педагогіки АДУ. – 2019. – № 4. – С. 11-16.
9. Варій М.Й. Психологія особистості / М.Й. Варій // Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
10. Васянович Г.П. Основи психології : навч. посіб. / Г.П. Васянович – К.: Педагогічна думка, 2012. – 114 с.

11. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долінська, З.В. Огородничук. – К.: Просвіта. – 2001. – 416 с.
12. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посібник / О.І. Власова. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.
13. Головінський І.В. Педагогічна психологія / І.В. Головінський // Навч. посібник для вищої школи. – К. : Аконіт, 2003. – 287 с.
14. Гуманістична психологія: Антологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів : у 3 т. / Упоряд. і наук. ред. Р. Трач (США) і Г. Балл (Україна). – К.: Університетське видавництво «Пульсари», 2001.– Т. 1. – 252 с.
15. Дерев'янку С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості / С.П. Дерев'янку // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». – 2009. – № 3. – С. 91-98.
16. Дмитріюк Н.С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості / Н. С. Дмитріюк // Проблеми сучасної психології. – 2010. – № 8. – С. 261-271.
17. Додонов Б.И. В мире эмоций / Б.И. Додонов. – К.: Политиздат. – 2007. – 310 с.
18. Дуткевич Т.В. Вікова і педагогічна психологія / Т.В. Дуткевич, В.А. Яцюк // Навч. посібник. – Кам'янець-Подільський. – 2005. – С. 45-47.
19. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: Монографія / Л.П. Журавльова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.
20. Заброцький М.М. Педагогічна психологія: курс лекцій / М.М. Заброцький. – Київ.: МАУП, 2010. – 100 с.

21. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій / С.С. Занюк. – Луцьк: ВДУ. – 2007. – 180 с.
22. Зарицька В.В. Професійно-формувальні передумови розвитку емоційного інтелекту / В.В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – 2009. – № 32. – С. 45-50.
23. Калюжна О.М. Психологічні особливості формування Яконцепції у старшому шкільному віці / О.М. Калюжна // Журнал Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти. – № 2. – 2016. – С. 19-23.
24. Кириленко Т.С. Гармонізація емоційних станів особистості / Т.С. Кириленко // Наука і освіта, 2000. – № 1-2. – С. 22-23.
25. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Т.С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
26. Кокун О.М. Психофізіологія: навч. посіб / О.М. Кокун. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 184 с.
27. Кологривова Е.І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя / Е.І. Кологривова // Соціальна психологія. – 2006. – № 5. – С. 179-184.
28. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості / О.Л. Кононко. – К.: Вища школа. – 2008. – 255 с.
29. Копець Л.В. Психологія особистості / Л.В. Копець. – К.: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія». – 2007. – 458 с.
30. Кочерга О.В. Психофізіологія дітей 1-3 років / О.В. Кочерга. – К.: Шкільний світ. – 2006. – 330 с.
31. Кравченко Т. Життєві сценарії сім'ї та їхній вплив на соціальний розвиток особистості / Т. Кравченко // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 1-2. – С. 61-67.

32. Крутий К.Л. Створення мовленнєвої середовища: Теоретичні засади та практична реалізація / К.Л. Крутий. – Запоріжжя: ТОВ «ЛПС. ЛТД». – 2001. – 164 с.
33. Кляйн М. Розвиток у психоаналізі / М. Кляйн. – М: Академічний проект. – 2001. – 166 с.
34. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). – 2-е вид.: навч. посіб. / В.П. Кутішенко. – К.: Центр учбової літератури. – 2017. – 128 с.
35. Левицька І.М. Образ фізичного Я та самоствавлення як регулятивні чинники поведінки особистості [Текст] / І.М. Левицька // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – № 12 – 172 с. – С. 98-103.
36. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці / С.Д. Максименко // Навчальний посібник для вищої школи. – К.: Наукова думка. – 2009. – 215 с.
37. Максименко С.Д. Психологія та педагогіка: підручник / С.Д. Максименко, М.Б. Євтух, Я.В. Цехмістер, О.О. Лазаренко, О.М. Немеш. – К.: ВД Слово, 2013. – 584 с.
38. Максименко С.Д. Структура особистості / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 1-13.
39. Максименко С.Д. Основи генетичної психології / С.Д. Максименко // Навч. Посібник. – К.: НПЦ Перспектива. – 2008ю – 220 с.
40. Моляко Р.В. Образ фізичного Я : становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / Р.В. Моляко. – Київ. – 2006. – 23 с.

41. Москаленко В.В. Соціальна психологія: підручник / В.В. Москаленко. – Вид. 2-ге, випр. та доповн. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 688 с.
42. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навч. посіб. – 2-ге вид., допов. / П.А. М'ясоїд – К.: Вища шк., 2001. – 487 с.
43. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: підручник / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К.: Либідь, 2006. – 560 с.
44. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення / М.В. Папуча. – Ніжин. – 2011. – 657 с.
45. Психологія / За ред. Ю.Л.Трофімова // Підручник для студ. вуз. – К.: Либідь. – 2011. – 558 с.
46. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
47. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології : навч.-метод. посіб / В.В. Рибалка. – К. : Ніка – Центр, 2013. – 204 с.
48. Савчин М.В. Вікова психологія / М.В. Савчин. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
49. Солоїд К.В. Психічний розвиток немовлят в умовах материнської депривації / К.В. Солоїд. // Дис. канд. психол. наук. – М. – 1998. – 200 с.
50. Слободчиков В.І. Формування Я-концепції / В.І. Слободчиков. // Журнал «Початкова школа» – № 3. – 2002. – С. 23-30.
51. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. / О.М. Степанов, М.М. Фіцула. – 3-тє вид., доповн. – К. : Академвидав, 2012. – 528 с.
52. Тіунова А.О. Вплив порушення сприйняття власного тіла на особистісний розвиток підлітка / А.О. Тіунова // Історія та сучасний стан педагогічних та психологічних наук: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 7 листопада 2014 р.). – К.:

- ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології» – 2014. – С. 109-115.
53. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості / Т.М. Титаренко // Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей. – К. : КиМУ, 2016. – Вип. 9. – С. 196-215.
54. Титаренко Т.М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації [Електронний ресурс] / Т.М. Титаренко // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матер. методол. семінару НАПН України (24 березня 2016 р.). – К., 2016. – С. 42-51.
55. Тищенко Л.В. Феноменологія самоствавлення в психологічній науці / Л.В. Тищенко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. – 2012. – Т. 2, Вип. 9. – С. 230–233.
56. Тищенко Л.В. Самоідентичність особистості як загально психологічна проблема. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/60.pdf>
57. Тищенко Л.В. Внутрішньо-особистісний ціннісний конфлікт в суб'єктивному переживанні якості життя людини / Л.В. Тищенко // Сучасні тенденції організації життєвого простору особистості: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, м. Маріуполь, 25 листопада 2021 р. / Маріуп. держ. ун-т ; за заг. ред. О. Стуліки. – Маріуполь: МДУ, 2021. – 115 с.
58. Шадських Ю.Г. Психологія і педагогіка / Ю.Г. Шадських // Навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. – Львів : Магноліяю – 2007 . – 319 с.
59. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції / Т.С. Яценко // Навчальний посібник. – К.: Вища шк. – 2006. – 382 с.

60. Mruk C. Self-Esteem: Research, theory, and practice. – N. Y.: Springer.
– 1999. – 240 p.

ДОДАТКИ

Опитувальник, спрямований на виокремлення чинників, що впливають на самооцінку особистості

1. У ситуації, коли мій партнер говорить мені про мою привабливість, це дійсно може змінити мою концентрацію на власних мінусах.

2. Думка значущого дорослого (наприклад: мами, тата, бабусі, брата тощо) щодо мого погляду на себе (моєї самооцінки) є для мене більш значущою, ніж думка мого партнера.

3. У ситуації, коли я впевнений у своїй привабливості, але значущий дорослий (наприклад: мама, тато, бабуся, брат і т.д.) говорять про те, що в цьому образі я виглядаю гірше ніж зазвичай, я починаю втрачати впевненість у собі.

4. У ситуації, коли в мене немає сил для досягнення будь-яких важливих для мене цілей, коли мій партнер чуттєво мене підтримує і піклується, мої сили зростають і я готовий пробувати і прагнути.

5. У ситуації, коли я не отримую від значущої людини позитивно-емоційної чуттєвої підтримки, я починаю розчаровуватися у собі.

6. Якщо моя внутрішня впевненість у своїх силах не відображається у позитивному підкріпленні з боку значущого дорослого я відчуваю себе як «Я не достатній(я)»

7. Якщо моя внутрішня впевненість у своїх силах не відображається у позитивному підкріпленні з боку мого партнера, згодом мій погляд на себе буде через призму "Я не такий(а)", "Я не достатній(я)".

8. Для мене не має значення думка оточуючих з приводу моєї самооцінки, якщо значущий дорослий (наприклад: мама, тато, бабуся, брат тощо) дає мені достатню кількість позитивно-чуттєвого підкріплення.

9. Мій Я-образ безпосередньо залежить від того, що про мене говорять значущі дорослі (наприклад: мама, тато, бабуся, брат тощо).

10. Мій Я-образ безпосередньо залежить саме від того, що говорить мені мій партнер.

11. Мій Я-образ не залежить від зовнішнього позитивно-емоційного підкріплення.

12. Моя позитивна самооцінка залежить тільки від того, чи я задоволений своїм результатом своїх дій чи ні.

