

**Міністерство освіти і науки України**  
**Тернопільський національний педагогічний університет**  
**імені Володимира Гнатюка**

Факультет педагогіки і психології  
Кафедра психології розвитку та консультування

**Кваліфікаційна робота**

**ЕМОЦІЙНА ЧУТЛИВІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ**  
**САМООЦІНКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

**Спеціальність 053 Психологія**  
**ОПП «Психологія»**

Здобувачки вищої освіти  
освітньо-кваліфікаційного рівня  
«магістр» групи мП-24  
Клепач Наталії Анатоліївни

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
доктор психологічних наук, професор  
Радчук Галина Кіндратівна

**РЕЦЕЗЕНТ:**  
доктор педагогічних наук, професор  
Поліщук Віра Аркадіївна

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧУТЛИВОСТІ ЯК ЧИННИКА СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	7
1.1 Чутливість як властивість темпераменту.....	7
1.2 Загальна характеристика видів чутливості: сенсорної, емоційної та соціальної.....	16
1.3 Емоційна чутливість в контексті становлення особистості.....	19
1.4 Психологічні чинники становлення самооцінки в студентському віці.....	24
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЧУТЛИВОСТІ ЯК ЧИННИКА СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	35
2.1 Організація та методика емпіричного дослідження.....	35
2.2 Емпіричні показники емоційної чутливості та самооцінки студентів.....	46
2.3 Аналіз кореляційних зв'язків між показниками емоційної чутливості та самооцінки студентів.....	58
2.4 Результати факторного аналізу емпіричних показників.....	68
2.5 Психологічне забезпечення гармонізації самооцінки студентів з високим рівнем емоційної чутливості.....	71
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	78
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	81
<b>ДОДАТКИ</b> .....	88

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі, де швидкий темп життя, інформаційне перенасичення та соціальні вимоги постійно зростають, питання чутливості стає особливо важливим. Ця риса пояснює, чому одні люди легко адаптуються до змін, тоді як інші можуть швидко виснажуватися через надлишок стимулів або переживати сильні емоційні реакції.

Чутливість – це важлива характеристика нервової системи, що визначає, наскільки сильно людина реагує на зовнішні та внутрішні подразники. Вона впливає на сприйняття навколишнього світу, емоційні реакції, здатність адаптуватися до змін і рівень стресостійкості.

Як компонент темпераменту, чутливість проявляється у швидкості та вираженості емоційних переживань, реакції на різні стимули та глибині обробки отриманої інформації. Наприклад, деякі люди легко сприймають гучні звуки, яскраве світло або активне соціальне спілкування, тоді як інші можуть швидко перевтомлюватися від надмірної стимуляції.

Особливої уваги потребують люди з високою чутливістю. Інтенсивні реакції на тонкі подразники можуть заважати адаптації, встановленню особистих контактів, ефективності на робочому місці та знижувати якість життя загалом. Люди з високою чутливістю можуть бути дуже продуктивними: проявляти глибоку емпатію, творчий підхід і аналітичні здібності, проте потребують великої уваги до власного емоційного стану.

Емоційна чутливість є однією з визначальних рис, що впливає на емоційне сприйняття себе, інших людей та довкілля. У процесі становлення особистості вона функціонує як внутрішній механізм, що забезпечує тонке емоційне реагування на події, явища, стосунки з іншими. Розвиток емоційної чутливості безпосередньо впливає на інтенсивність переживань, рівень емпатії, здатність до самоаналізу та встановлення близьких міжособистісних зв'язків. Висока емоційна чутливість проявляється як здатність людини глибоко проживати емоційні ситуації, швидко розуміти емоційний стан оточуючих та бути сприйнятливою до емоційного впливу.

Емоційна чутливість значною мірою впливає на самооцінку особистості, оскільки остання є складним динамічним конструктом, який формується під впливом когнітивних, соціальних та, що особливо важливо, емоційних процесів. Підвищена емоційна чутливість може бути характерною для студентського віку. Період студентства є часом особистісного та професійного становлення людини, що характеризується розвитком ідентичності, становленням самооцінки, професійним самовизначенням. Ці процеси супроводжуються інтенсивними соціальними взаємодіями, високими академічними вимогами. Саме ці виклики призводять до підвищеного рівня емоційної чутливості, яка може бути як ресурсом особистості для розвитку самосвідомості та досягнення успіху в спілкуванні та навчальній і професійній діяльності, так і ризиком для нестабільності самооцінки. Так як афективно-оцінювальний компонент є одним із ключових чинників розвитку позитивної Я-концепції, а також є основою для самореалізації та самоактуалізації особистості, актуальним є визначення впливу емоційної чутливості студентів на становлення їх самооцінки та розробка програм зміцнення психологічного здоров'я емоційно чутливих студентів.

Чутливість як властивість темпераменту вивчалася такими зарубіжними науковцями як А. Арон, Е. Арон, Б. Ачеведо, Ф. Ліонетті, М. Плюз. Емоційна чутливість досліджувалася такими українськими вченими, як І. Бех, М. Боришевський, О. Козак, Г. Костюк, В. Кульчицька, С. Максименко, В. Рибалка, І. Сорока, Т. Титаренко, Н. Чепелева. Вивчення даного феномену дозволить краще розуміти індивідуальні особливості темпераменту та нервової системи, сприятиме формуванню ефективних стратегій саморегуляції, покращенню міжособистісних стосунків і загальному підвищенню якості життя.

У цьому контексті дослідження впливу емоційної чутливості на самооцінку дасть змогу більше зрозуміти особливості прояву даної риси темпераменту, відслідкувати причинно-наслідкові зв'язки між ними та в кінцевому підсумку сприятиме швидшому пошуку ефективних методів психологічної підтримки, консультування та психотерапії осіб з високим рівнем чутливості та гармонізації їхньої самооцінки. Актуальність вивчення цієї теми

викликана ще й тим, що у психологічній науці існує значний обсяг досліджень, присвячених емоційній сфері та самооцінці окремо. Проте, питання про те, як саме рівень емоційної чутливості модулює рівень самооцінки, залишається недостатньо висвітленим, особливо у віковому контексті студентства.

**Об'єкт дослідження** – становлення самооцінки особистості.

**Предмет дослідження** – вплив емоційної чутливості на становлення самооцінки у студентському віці.

**Метою дослідження** є теоретичне та емпіричне дослідження впливу емоційної чутливості на самооцінку студентів.

Для досягнення мети було сформовано завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати психологічний феномен емоційної чутливості та визначити особливості становлення самооцінкою у студентському віці.
2. Організувати і провести емпіричне дослідження особливостей емоційної чутливості та самооцінки студентів.
3. На підставі кореляційного і факторного аналізу емпіричних показників визначити особливості впливу емоційної чутливості на становлення самооцінки студентів.
4. Розробити рекомендації для гармонізації самооцінки у студентів з високим рівнем емоційної чутливості.

Гіпотезою дослідження є наявність обернено пропорційного зв'язку між емоційною чутливістю та самооцінкою осіб студентського віку.

Для розв'язання поставлених завдань використовуються такі **методи дослідження**:

- теоретичні: аналіз психологічної літератури, порівняльний аналіз, синтез, класифікація, систематизація, узагальнення;
- емпіричні: спостереження, бесіди, анкетування, психодіагностичні методики: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), опитувальник структури темпераменту (В. М. Русалов), шкала соціально-ситуативної тривоги

(О. Кондаш), семантичний диференціал для вимірювання самооцінки (Ч. Осгуд), методика вимірювання самооцінки (Т.Дембо, С.Я.Рубінштейн).

- методи статистичної обробки даних: метод знаходження відсоткових співвідношень, кореляційний аналіз, факторний аналіз.

- методи інтерпретації: структурний метод.

**Експериментальна база дослідження:** 83 студенти 1-6 курсів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, з яких 74 дівчини та дев'ять хлопців.

**Теоретичне та практичне значення роботи** полягає у дослідженні емоційної чутливості, визначенні основних характеристик даної властивості темпераменту, її впливу на становлення самооцінки студентів та розробці рекомендацій для гармонізації самооцінки осіб студентського віку з високим рівнем чутливості. Результати дослідження можуть використовуватися психологічною службою ЗВО та іншими психологами при консультуванні та психотерапії високочутливих осіб, адміністрацією закладів освіти для адаптації освітнього середовища під потреби осіб з високим рівнем емоційної чутливості.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження відображені у публікації:

Клепач Н. Емоційна чутливість як чинник становлення самооцінки у студентському віці. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених*, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. 389 с. (Електронне наукове видання). С. 210 – 214. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/36271>.

**Структура наукової роботи.** Наукова робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який складається із 65 найменувань праць вітчизняних та зарубіжних дослідників та п'яти додатків на 14 сторінках. Робота налічує 101 сторінку основного змісту.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЧУТЛИВОСТІ ЯК ЧИННИКА СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1 Чутливість як властивість темпераменту

Чутливість як характеристика нервової системи включає здатність організму сприймати, обробляти та реагувати на внутрішні й зовнішні подразники. Це поняття є важливим об'єктом дослідження в психології та нейробіології. У вітчизняній науковій літературі поряд із терміном «чутливість» часто використовується поняття «сенситивність» [14, с. 30].

Сенситивність (від лат. *sensibilis* – «чутливий») визначається як мінімальна сила зовнішнього впливу, необхідна для виникнення психічної реакції. Іншими словами, це найменша інтенсивність подразника, здатна викликати ледь помітне відчуття в людини [17, с. 136].

У вітчизняній науковій літературі існують терміни «сенситивність» і «сензитивність», які мають різне значення та відображають різні аспекти чутливості людини [14, с. 30].

Сенситивність стосується підвищеної чутливості нервової системи, що проявляється у високій сприйнятливості до зовнішніх подразників. Вона визначає поріг відчуття та швидкість реакції на стимули. Також сенситивність може бути пов'язана з емоційною вразливістю, тривожністю та схильністю до акцентуацій характеру [17, с. 136].

Сензитивність, навпаки, має соціально-психологічний зміст і відображає здатність людини до розуміння інших, сприйняття соціальних явищ, власних потреб та взаємодії зі світом. Вона пов'язана з рівнем соціальної адаптації, емпатії та здатністю до саморефлексії [14, с. 31].

Таким чином, сенситивність оперує сенсорною інформацією, тобто фізіологічними процесами сприйняття, тоді як сензитивність працює із семантичною інформацією, що має глибший зв'язок із соціальними, психологічними та особистісними аспектами.

Обидва поняття утворюють єдину систему, яка забезпечує взаємодію фізичних і психічних процесів людини з навколишнім середовищем, сприяючи її адаптації та саморозвитку [14, с. 31].

Г. Костюк розглядав чутливість як важливу індивідуальну характеристику, що проявляється у швидкості реагування на зовнішні подразники. Він вважав її значущою не лише для емоційної сфери, а й для когнітивного розвитку, оскільки саме завдяки чутливості людина сприймає й аналізує навколишній світ [10, с. 308].

Учений підкреслював, що чутливість формується поступово у процесі взаємодії дитини з навколишнім середовищем. Важливу роль у цьому відіграють навчання й виховання, які можуть як посилювати, так і послаблювати рівень чутливості [10, с. 231].

Г. Костюк зазначав, що рівень чутливості залежить від багатьох чинників, зокрема віку, особливостей нервової системи та соціального середовища. Відмінності у чутливості впливають на поведінкові реакції та стиль взаємодії з оточенням [10, с. 451].

Учений пов'язував розвинену чутливість зі здатністю до творчого мислення. Він вважав, що вміння помічати навіть найдрібніші деталі в середовищі сприяє формуванню творчої активності та оригінального мислення [10, с. 399].

Чутливість як характеристика нервової системи вивчається також такими вітчизняними вченими як С. Максименко, І. Бех.

С. Максименко зазначає, що рівень чутливості залежить від індивідуальних особливостей нервової системи, зокрема сили, рухливості та балансу процесів збудження й гальмування [17, с. 141].

У чутливості С. Максименко виділяє два основних аспекти: *фізіологічний* – відображає сприйнятливність сенсорних систем до зовнішніх подразників (наприклад, поріг чутливості до звуку чи світла) та *психологічний* – стосується емоційної реакції на соціальні стимули та міжособистісні взаємодії. Надмірна

чутливість може спричиняти схильність до стресу, емоційного виснаження та невротичних розладів [17, с. 152].

Рівень чутливості впливає на здатність людини пристосовуватися до змін у середовищі. Особи з високою чутливістю (слабкою нервовою системою) потребують більше часу для відновлення після сильних подразників [17, с. 139].

Попри труднощі в адаптації, висока чутливість може сприяти розвитку креативності, емпатії та соціальної компетентності. С. Максименко наголошує, що за правильного виховання й цілеспрямованого тренування навіть дуже чутливі люди можуть досягати гармонійного розвитку [17, с. 143].

Схожі погляди на чутливість має І. Бех. У своїй теорії вчений підкреслював взаємозв'язок між чутливістю та моральним становленням особистості. На його думку, саме чутливість є основою для розвитку емпатії, здатності до морального вибору та усвідомлення соціальної відповідальності [1, с. 224].

У своїй концепції виховання він наголошував на важливості формування морально-емоційної чутливості, що відбувається під впливом соціального середовища, етичних настанов і процесу саморефлексії. Бех також звертав увагу на те, що діти з підвищеною чутливістю потребують особливих підходів у вихованні, оскільки вони більш сприйнятливі до соціальних і емоційних впливів [1, с. 229].

Науковиця Н. Чепелева зазначає, що чутливість бути як ресурсом, так і фактором ризику, особливо в умовах значного емоційного навантаження [27, с. 24].

Розглядаючи чутливість як елемент емоційного інтелекту, дослідниця визначає цю властивість як здатність людини розпізнавати, розуміти та адекватно реагувати на емоції інших. Саме таким чином чутливість стає основою для розвитку емпатії, яка сприяє гармонійним стосункам у суспільстві [27, с. 25].

За результатами своїх досліджень Н. Чепелева дійшла до висновку, що чутливі люди схильні до глибокого аналізу власних переживань, що допомагає у формуванні моральних і етичних принципів. Чутливість сприяє розвитку

рефлексії та саморегуляції, що є важливими для психологічного благополуччя [27, с. 24].

Науковиця також зазначає, що для професій, що передбачають взаємодію з людьми (освіта, медицина, психологія), чутливість є важливим фактором успіху. Проте надмірна чутливість може стати причиною емоційного вигорання або підвищеної вразливості до стресу [27, с. 25].

Серед вітчизняних вчених дослідженням чутливості займалися також М. Боришевський, Т. Титаренко, І. Сорока, В. Кульчицька, О.Козак, В. Рибалка.

Розглянемо основні підходи до вивчення чутливості як риси нервової системи зарубіжними дослідниками:

#### 1. Психо-фізіологічний підхід:

- Дослідження реакції мозку на емоційні стимули - науковці, наприклад, Р. Девідсон, зосереджуються на вивченні того, як різні ділянки мозку реагують на емоційні подразники, що допомагає зрозуміти природу гіперчутливості [37].

- Вплив стресу на нервову систему - вивчається, як нервова система реагує на стресові фактори, зокрема, в рамках концепції стресу, запропонованої Г. Сельє [58].

#### 2. Когнітивно-нейропсихологічний підхід:

Вплив когнітивного навантаження - вивчається, як чутливість нервової системи впливає на когнітивні процеси, зокрема, реакцію на інформаційне перевантаження та когнітивний стрес (Дж. Гарт) [45].

#### 3. Біхевіористичний підхід:

Реакція на зовнішні подразники - у рамках біхевіоризму, зокрема, підходи Дж. Уотсона, чутливість розглядається як реакція на зовнішні стимули [63].

#### 4. Еволюційний підхід:

Адаптивна роль чутливості - дослідники, такі як Дж. Бельські та М. Плюз, вивчають, як чутливість до зовнішніх подразників могла сприяти виживанню в процесі еволюції [35, 57].

Розглянемо основні еволюційні теорії в контексті дослідження чутливості:

#### 1. Теорія біологічної чутливості до контексту

Томас Бойс досліджував, як індивідуальні відмінності в реакції нервової системи на стрес впливають на адаптивну поведінку. Він виявив, що діти з високою біологічною чутливістю до стресу демонструють сильніші реакції на стресори.

За його теорією, висока чутливість може бути як перевагою, так і недоліком, залежно від умов. У сприятливому середовищі чутливі діти можуть досягти більшого розвитку, тоді як у несприятливому вони більш схильні до проблем [36, с. 260].

У своїх роботах Т. Бойс розділив дітей на дві групи:

- «орхідеї» (високочутливі, які «розквітають» у сприятливих умовах) і «кульбаби» (менш чутливі, здатні адаптуватися до різних умов).

Ця теорія пояснює чутливість через фізіологічні механізми, такі як реакція системи стресу та автономної нервової системи [36, с. 261].

## 2. Теорія диференційованої сприйнятливості

Джей Бельскі наголошує, що люди різняться за сприйнятливістю до впливу середовища, як позитивного, так і негативного. Високочутливі люди більш пластичні: вони можуть досягти більшого у сприятливих умовах, але також мають більший ризик проблем у несприятливих.

Бельскі вважає, що біологічною основою цієї сприйнятливості є генетичні варіації дофамінової системи та риси темпераменту, такі як негативна емоційність. Він підкріплює свої висновки довготривалими дослідженнями впливу виховання на розвиток дітей з різним рівнем сприйнятливості [35].

## 3. Теорія екологічної чутливості (чутливість до переваг)

Майкл Плюз, британський психолог, вивчав, як люди з різним рівнем чутливості реагують на якість середовища. Він встановив, що високочутливі люди більш реагують на позитивні та негативні аспекти середовища, тоді як менш чутливі люди демонструють стабільнішу поведінку [57].

Теорія екологічної чутливості перегукується з теоріями диференційованої сприйнятливості та біологічної чутливості до контексту, маючи відмінність від них у ширшому спектрі факторів, що визначають індивідуальну реакцію.

Для аналізу чутливості як риси темпераменту важливо звернутися до праць Ганса Айзенка – німецько-британського психолога, який досліджував зв'язок між темпераментом, сенсорною чутливістю та когнітивними процесами [42].

Основні положення теорії Айзенка щодо сенсорної чутливості та темпераменту:

### 1. Зв'язок між чутливістю та екстраверсією/інтроверсією

Айзенк припустив, що інтроверти мають вищу сенсорну чутливість порівняно з екстравертами. Вони швидше насичуються сенсорними сигналами, тому потребують меншої стимуляції для комфортного функціонування. Екстраверти, навпаки, мають вищий поріг збудження, що змушує їх шукати додаткові стимули, щоб підтримувати оптимальний рівень активації [42, с. 245].

### 2. Вплив чутливості на когнітивні процеси

Айзенк досліджував, як сенсорна чутливість впливає на навчання, розв'язання проблем та швидкість обробки інформації. Він встановив, що надмірна чутливість може перевантажувати когнітивні функції, що знижує ефективність виконання завдань [42, с. 251].

### 3. Зв'язок чутливості з тривожністю та стресом

Вчений припустив, що висока сенсорна чутливість може сприяти підвищеній тривожності та схильності до стресу. Люди з такою особливістю сильніше реагують навіть на слабкі подразники, що може викликати стресові реакції та емоційне виснаження [42, с. 260].

Таким чином, дослідження Айзенка підтверджують важливість сенсорної чутливості у формуванні індивідуального стилю поведінки, адаптації до середовища та емоційної стійкості. Його теорія є основою для розуміння впливу темпераменту на когнітивні процеси та реакцію на зовнішні стимули.

Існування індивідів із різними рівнями чутливості доведено численними дослідженнями. Так, автори Франческа Ліонетті, Майкл Плюсс, Елейн Арон підтверджують диференційні відмінності у чутливості до впливу навколишнього середовища у різних людей емпіричними даними. За результатами дослідження 2018 року тими ж вченими представлено докази існування трьох груп чутливості:

виявлено існування індивідів з високим, середнім та низьким рівнями чутливості [52]. Досліджувалися також відмінності груп чутливості щодо рис особистості Великої п'ятірки. Було виявлено значно вищі показники нейротизму та емоційної реактивності у представників з високим рівнем чутливості, ніж представників двох інших груп, та нижчі за екстраверсію.

Для опису високого рівня чутливості американська психологиня Елейн Арон у 1997 році створила концепцію високочутливої людини, назвавши цю рису чутливістю сенсорної обробки (SPS, від англійського «Sensory Processing Sensitivity») та запровадивши термін «високочутлива особистість» (HSP, Highly Sensitive Person) [33].

На початку 20-ого століття концепцію чутливості сенсорної обробки почали розвивати і досліджувати рису високої чутливості інші американські та європейські вчені, такі як Б'янка Ачеведо [28], Франческа Ліонетті та ін. [53, 54].

Чутливість сенсорної обробки – генетично детермінована властивість темпераменту, яка визначається сильною реакцією на зовнішні та внутрішні подразники [44, 51, 64].

Кількість осіб з високим рівнем чутливості становить близько 20–35% населення планети. При цьому високочутливими можуть бути як чоловіки, так і жінки [52].

Чутливість сенсорної обробки має нейробіологічну основу, що підтверджується дослідженнями активності мозку за допомогою функціональної МРТ. Дослідження виявили, що люди з високою чутливістю мають підвищену активність у зонах мозку, які відповідають за глибоку обробку інформації [48].

Результати нейровізуалізації дають змогу відрізнити цю властивість від інших рис темпераменту. Так, SPS є продуктом діяльності не лише лімбічної системи головного мозку, відповідальної за емоції, але також задіюються вищі структури мозку, відповідальні за свідомість, процеси уваги, консолідацію пам'яті, планування, інтеграцію сенсорних стимулів, фізіологічний гомеостаз та емпатію [48, с. 38].

Згідно з дослідженням американських вчених Б. Ачеведо, Е. Арон, Н. Коллінс у людей з високим рівнем чутливості спостерігається сильніша активація ділянок мозку, пов'язаних із усвідомленням, інтеграцією сенсорної інформації, емпатією та плануванням дій (включаючи поясну звивину, острівець, нижню лобову звивину, середню скроневу звивину та премоторну кору) у відповідь на перегляд сумних чи радісних образів. [48, с. 44]. Результати фМРТ відслідковують активізацію ділянок, які забезпечують глибоку обробку інформації.

Завдяки своїм численным дослідженням Е.Арон розробила чотирьохкомпонентну модель чутливості сенсорної обробки DOES [32, 33].

- Depth of processing - глибока обробка інформації;

Дослідження під керівництвом Я. Ягелловіч та ін. [47] порівняло реакцію мозку високочутливих та людей із низькою чутливістю під час експерименту визначення відмінностей у сприйнятті картинок, які незначно відрізнялися між собою та тих, які мали велику різницю. Особи з високою чутливістю при перегляді зображень із тонкими відмінностями продемонстрували більшу активність мозку у областях, які відповідають за складності та деталізоване сприйняття, складніше оброблення.

- Overstimulation – надмірна стимуляція нервової системи зовнішніми та внутрішніми подразниками [33, с. 27];

- Emotional responsivity/empathy - висока емоційна реактивність та емпатія;

Глибинна обробка інформації супроводжується виникненням емоцій. Надмірна стимуляція нервової системи відповідно викликає інтенсивні емоції як реакцію на дію подразників. Висока емоцій тісно пов'язана із легкістю запуску процесу збудження, яка викликається активною діяльністю симпатичної нервової системи внаслідок її активізації [33, с. 28];

- Sensitiveness to subtleties - підвищена чутливість до тонкощів у середовищі (наприклад, до змін у настрої інших людей) [32].

Під впливом ідей Дж. Бельскі та М. Плюза [35, 57] психологиня Е. Арон додала ще 1 компонент до своєї моделі чутливості сенсорної обробки –

диференційну сприйнятливість як здатність осіб з високим рівнем чутливості проявляти інтенсивний тип негативного реагування на несприятливе середовище та інтенсивну позитивну реакцію у сприятливих умовах, підкреслюючи можливе зниження або підвищення продуктивності роботи HSP залежно від контексту [31].

Чутливість сенсорної обробки включає в себе 3 типи чутливості: сенсорну, емоційну та соціальну [34, 43].

Група вчених таких як К.Смолевська, Б.Скотт, Б.Маккей та Е.Вуді подають таку структуру чутливості сенсорної обробки: естетична чутливість, низький сенсорний поріг, який призводить до активізації діяльності нервової системи внаслідок дії тонких подразників та до надмірної її стимуляції, легкість збудження нервової системи [61].

Групою голландських дослідників таких як Вероніка де Гухт, Діон Х. А. Вестенбург, Том Ф. Вілдер'янс було визначено такі фактори, які визначають високу чутливість: сенсорна чутливість до тонких внутрішніх і зовнішніх стимулів; емоційна та фізіологічна реактивність; сенсорний дискомфорт; сенсорний комфорт; соціально-афективна чутливість; естетична чутливість [39].

Дослідження Е. Арон, Ф. Ліонеті та ін. вказують на зв'язок чутливості сенсорної обробки із емоційною реактивністю [47], чутливістю до стресу [41] та схильністю до депресивних станів [55, 56, 60].

Досвід раннього дитинства, стилі прихильності та стилі виховання є одними з найбільш вивчених факторів навколишнього середовища, які формують складну модель взаємодії між вродженими, біологічними факторами та особистісними, поведінковими та функціональними рисами [50, 53, 54, 59].

Дослідження, проведене Е. Арон та А. Арон [30], дає змогу встановити, що дорослі HSP з історією нещасливого дитинства мають вищі показники негативної емоційності та соціальної інтроверсії, в той час як HSP, які мали щасливе дитинство, мало відрізняються в цьому відношенні від дорослих з низькою чутливістю. Ф. Ліонетті та ін. [54] дійшли схожих висновків, вказавши, що негативний досвід дитинства впливає на HSP більше, ніж на осіб з низьким

рівнем чутливості, що призводить до значно нижчого рівня задоволеності життям та більшої сприйнятливості до негативного досвіду у дорослому віці. Щодо ситуації позитивного досвіду дитинства дослідниками не було виявлено відмінностей між групами з високою та невисокою чутливістю. В іншому дослідженні Е.Арон та ін. [37] повідомили про дещо інші висновки, коли високочутливі особи, які мали важке дитинство, отримали особливо високі оцінки за показниками негативного впливу, але HSP без такого досвіду отримали особливо низькі оцінки за цим показником.

Високий рівень чутливості сенсорної обробки характеризується великою віддачею внаслідок переживання позитивного досвіду. Шестимісячне дослідження з оцінки SPS у якому вивчалася поведінка дітей дошкільного віку виявило, що високочутливі більш чуйно реагували на зміни в поведінці батьків, передбачаючи зовнішні поведінкові проблеми, коли виховання стає більш негативним, та демонстрували стабілізацію самопочуття, коли виховання покращується та стає підтримуючим [59].

## **1.2 Загальна характеристика видів чутливості: сенсорної, емоційної та соціальної**

У психологічній науці існують різні види чутливості. В даній роботі розглянемо сенсорну, емоційну та соціальну чутливість. Відповідаючи за сприйняття та обробку інформації з різних джерел, кожен з названих видів чутливості є важливим елементом у адаптації людини до навколишнього середовища [18, с. 148].

Сенсорна чутливість представляє здатність органів чуття та інших сенсорних систем організму (зору, слуху, смаку, нюху, дотику, пропріоцепції, інтероцепції, вестибулярної системи) сприймати фізичні подразники та передавати отримані сигнали для обробки головному мозку. Важливими складовими сенсорної чутливості є абсолютний та диференційний пороги відчуттів. Абсолютним порогом чутливості визначається мінімальна інтенсивність подразника, необхідна для виникнення відчуття. Диференційний

пори́г чутливості (ледве помітна різниця) характеризує мінімальну зміну інтенсивності подразника, яку людина здатна помітити [64].

Сенсорну чутливість забезпечує робота органів чуття та відповідних відділів нервової системи, між якими відбувається тісна взаємодія. Рівень сенсорної чутливості залежить від різних факторів, зокрема генетики, стану здоров'я, рівня відтренованості сенсорних систем, віку, досвіду тощо і може значно відрізнятись у різних людей. Сенсорні системи мають здатність адаптовуватися до тривалості та інтенсивності подразників, в результаті чого чутливість знижується [18, с. 148].

Сенсорна чутливість забезпечує отримання первинної інформації про фізичні властивості об'єктів та явищ. Вона забезпечує орієнтацію в просторі та часі: сприйняття положення тіла, руху, звуків, світла; є основою задоволення базових потреб: сприйняття смаку їжі, запахів, що забезпечує потребу у їжі, тактильних відчуттів – потребу у безпеці, комфорті, соціальній взаємодії; сприйняття зорових, слухових образів дає можливість спостерігати красу та отримувати задоволення [64].

Емоційна чутливість представляє собою здатність людини сприймати, розпізнавати, розуміти та реагувати на власні емоції та емоції інших людей. Сюди відносять усвідомлення емоційних станів, відтінків емоцій, їхньої інтенсивності, здатність виражати та проживати емоції, а також співчувати співпереживати іншим [14, с.30].

У забезпеченні емоційної чутливості беруть участь такі відділи головного мозку як лімбічна система, префронтальна кора та інші нейронні структури, що відповідають за емоційну обробку. У структурі емоційної чутливості виділяють когнітивний аспект (усвідомлення та розуміння емоцій) та емоційний аспект і (переживання емоційних станів).

Даний вид чутливості забезпечує здатність управляти власними емоційними реакціями, що робить його важливою складовою емоційного інтелекту. Одним із компонентів емоційної чутливості є емпатія, яка являє собою здатність розуміти та співпереживати емоціям інших [4, с.58].

Рівень емоційної чутливості може відрізнятися залежно від типу темпераменту, раннього дитячого досвіду, рівня соціальних навичок та емоційного інтелекту [1, с.159].

Виділяють такі функції емоційної чутливості:

- регулятивна – призводить до усвідомлення власних потреб, мотивів, бажань та допомагає у процесі прийняття рішень, сприяє самопізнанню.
- соціальна – допомагає краще зрозуміти емоції співрозмовника, сприяє розвитку емпатії та побудові конструктивних взаємовідносин.
- адаптивна – допомагає помічати зміни у емоціях співрозмовників, адаптуватися до них та адекватно реагувати.
- мотиваційна – емоційна чутливість допомагає усвідомлювати власні мотиви та збільшувати мотивацію [4, с.59].

Соціальна чутливість являє собою здатність людини сприймати та розуміти соціальні сигнали, норми, правила, усвідомлювати соціальні ролі, контексти, поведінку інших людей. Вона допомагає розуміти правила взаємодії з іншими та специфіку соціальних відносин, виявляти особливості групової динаміки, адекватно реагувати на соціальні ситуації та адаптовуватися до змін [18, с.148].

Розвиток соціальної чутливості відбувається з віком в процесі соціалізації: її формування забезпечується внаслідок взаємодії з іншими людьми, засвоєння соціальних норм та цінностей [18, с.149].

Рівень соціальної чутливості змінюється залежно від когнітивних здібностей, досвіду побудови та підтримки соціальних контактів, рівня емпатії та засвоєння суспільних наук [39].

Соціальна чутливість певною мірою є культурним феноменом, оскільки соціальні норми та правила відрізняються в різних культурах. [18, с.148].

Соціальна чутливість має тісний зв'язок з емоційною – розуміння емоцій інших допомагає будувати соціальні контакти. Серед функцій виділимо такі як забезпечення успішної комунікації, співпраці, розв'язання конфліктів та побудови позитивних соціальних відносин, адаптація до соціальних груп,

прогнозування поведінки інших, забезпечення успішної професійної діяльності [39].

Важливо розуміти, що сенсорна, емоційна та соціальна чутливість є тісно взаємопов'язаними та впливають одна на одну. Так, сприйняття міміки обличчя та невербальних сигналів (зорова сенсорна інформація), тону голосу (слухова сенсорна інформація), дотиків (тактильна сенсорна інформація) ставить базу для розпізнавання емоцій та соціальних сигналів. Емоційна чутливість є компонентом соціальної чутливості: розуміння емоційного стану інших є ключовим елементом здатності адекватно інтерпретувати соціальні ситуації та реагувати на них. Соціальні очікування та установки можуть впливати на те, як ми сприймаємо сенсорну інформацію (наприклад, сприйняття болю в різних соціальних ситуаціях) [40].

Отже, сенсорна, емоційна та соціальна чутливість є трьома важливими видами чутливості, які забезпечують людині можливість орієнтуватися в просторі та адаптуватися до навколишнього середовища. Розвиток кожного з цих видів чутливості є важливим для повноцінного функціонування особистості, її психологічного благополуччя та успішної взаємодії з оточенням. Розуміння особливостей кожного виду чутливості допомагає краще розкрити складність людської психіки та її взаємодію з навколишнім світом.

### **1.3 Емоційна чутливість в контексті становлення особистості**

Емоційна чутливість – одна із ключових характеристик, яка визначає емоційне ставлення людини до себе, до інших і до навколишнього світу. У контексті становлення особистості вона відіграє роль внутрішнього механізму, що дозволяє тонко реагування на події, явища, стосунки, що мають особистісне значення. Рівень емоційної чутливості впливає на глибину переживань, рівень емпатії, рефлексивності та здатність будувати глибокі міжособистісні відносини [40].

Емоційна чутливість – це здатність людини тонко сприймати, розпізнавати та реагувати на власні емоції та емоції інших людей. Як компонент емоційного

інтелекту вона дозволяє керувати власними емоціями, краще розуміти інших людей, будувати та підтримувати соціальні контакти [20, с. 238].

Процес становлення особистості відбувається під впливом розгортання внутрішніх конфліктів та суперечностей, які розв'язання яких проходить у взаємодії із навколишнім світом. Саме емоційна чутливість виступає каналом внутрішнього осмислення соціальної взаємодії із світом, апелюючи до саморефлексії та зміни поведінки [18, с. 151].

За словами українського психолога В.В. Рибалки, розвиток особистості не може відбуватися без формування здатності до емоційного відгуку. Він визначає чутливість не як слабкість, а як форму емоційної сили, яка дозволяє людині не лише усвідомлювати та відчувати власні емоції, але розпізнавати та реагувати на чужі [23, с. 157].

Розглядаючи розвиток емоційної чутливості у різних вікових періодах, важливо відмітити, що у підлітковому та юнацькому віці вона загострюється, це створюючи потенціал для глибокого самопізнання з одного боку, та ризик для нестабільності самооцінки з іншого. Особливо це важливо осіб із високою чутливістю, які схильні до інтенсивних внутрішніх переживань, легко реагують стрес та навіть незначні подразники [20, с. 238].

Емоційна чутливість виконує регулятивну функцію у становленні «Я-концепції», впливаючи на:

- емоційну рефлексію (усвідомлення, розуміння власних емоцій, причин їх виникнення);
- інтерпретацію емоційних реакцій (оцінку значущості подій);
- формування Я-образу в соціальних ситуаціях [24, с. 139].

Варто зазначити, що розвиток емоційної чутливості відбувається не лише як результат вроджених властивостей нервової системи, але й у процесі виховання, соціального досвіду та навчання. Таким чином, емоційна чутливість можна цілеспрямовано розвивати через конструктивне виховання, близьке спілкування, підтримку, емпатію, баланс любові та дисципліни [39].

Емоційна чутливість досліджувалася українськими науковцями у таких контекстах:

1. О.М. Пилипенко вивчала емоційний інтелект молодших школярів із порушеннями мовленнєвого розвитку. У своїй статті вона зазначає, що таким дітям властива висока емоційна чутливість та підвищена емоційна тривожність [21, с. 79].

2. Л. Пастух досліджувала емоційну складову сенситивності практичних психологів системи освіти. У своїй роботі вона аналізує особливості емоційної чутливості фахівців, які працюють у сфері освіти [20, с. 235].

3. О.Л. Кононко розглядала емоційну компетентність майбутніх фахівців дошкільної освіти, зокрема, аспекти емоційної сприйнятливості та чуйності [8, с. 18].

4. Науковцями Н.М. Калькою, О.М. Федішин та Г.Р. Горун було проведено емпіричне дослідження емоційної компетентності викладачів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Вони аналізували рівень емоційності, рефлексії та емпатії педагогів під час онлайн-навчання [4, с. 60].

Основні характеристики емоційної чутливості:

1. Швидка реакція на емоційні подразники (емоційна реактивність);
2. Глибоке переживання подій, навіть незначних на перший погляд.
3. Висока емпатія – здатність зрозуміти та співпереживати емоціям інших;
4. Схильність до емоційного виснаження в результаті надмірної стимуляції емоційними подразниками сеедовища;
5. Сприйнятливність до конфліктів та критики [15, с. 33].

З психологічної точки зору емоційна чутливість пов'язана з рівнем емоційного інтелекту; типом темпераменту (меланхоліки, наприклад, часто мають вищу чутливість); особливостями виховання (діти, яких часто критикували або ігнорували, можуть бути емоційно більш вразливими); нейробіологічними чинниками – наприклад, підвищена активність амігдали (центру страху та емоцій) в мозку [15, с. 31].

Емоційна чутливість відіграє фундаментальну роль у процесі становлення особистості. Це складна багаторівнева здатність, що включає в себе сприйняття, розуміння, переживання та регуляцію власних емоцій, а також емоцій інших людей. Розвиток емоційної чутливості є ключовим фактором у формуванні здорової, адаптивної та соціально компетентної особистості [9].

На ранніх етапах розвитку вона бере участь у формуванні типу прихильності. Емоційна чутливість матері (або іншої значущої фігури) до потреб та емоційних сигналів дитини є критично важливою для формування безпечної прихильності. Чутливе реагування на плач, посмішку чи інші прояви емоцій дитини закладає основу для довіри, безпеки та позитивного самосприйняття [16, с. 80].

З віком дитина починає усвідомлювати власні емоційні стани. Чутливе ставлення дорослих до її емоцій, їхнє вербальне позначення та прийняття допомагають дитині ідентифікувати, розуміти та називати власні почуття. Це є першим кроком до розвитку емоційної саморегуляції [9].

Через взаємодію з близькими дитина навчається соціально прийнятних способів вираження емоцій та розуміння емоційних реакцій інших. Спостереження за емоційними проявами дорослих та їхніми реакціями на емоції дитини формує її уявлення про емоційні норми та правила [17, с. 181].

У підлітковому віці емоційна чутливість допомагає у:

- ускладненні емоційного світу – підлітковий вік характеризується інтенсивними емоційними переживаннями, пов'язаними з гормональними змінами, соціальними відносинами та пошуком ідентичності. Розвинена емоційна чутливість допомагає підлітку краще розуміти ці складні емоції, як власні, так і однолітків.

- формуванні емпатії та соціальних навичок. Здатність відчувати та розуміти емоційний стан інших (емпатія) є сприяє встановленню глибоких міжособистісних стосунків, розв'язанню конфліктів та розвитку просоціальної поведінки [49, с.221].

- розвитку емоційної регуляції. У підлітковому віці зростає потреба в ефективній регуляції емоцій. Емоційно чутливі підлітки краще усвідомлюють свої емоційні тригери, можуть використовувати більш зрілі стратегії для управління своїми почуттями та уникати деструктивних емоційних реакцій [18, с. 149].

Роль емоційної чутливості у дорослому віці:

Збереження психологічного благополуччя. Розвинена емоційна чутливість сприяє кращому розумінню власних потреб та емоційних сигналів, що допомагає приймати усвідомлені рішення щодо свого життя та підтримувати психологічне здоров'я.

Побудова якісних міжособистісних стосунків. Емоційно чутливі дорослі краще розуміють емоційні потреби своїх партнерів, друзів та колег, що сприяє розвитку гармонійних стосунків.

Професійна успішність. У багатьох професіях здатність розуміти емоції клієнтів, колег чи підлеглих є ключовим фактором успіху. Емоційна чутливість допомагає ефективніше комунікувати, налагоджувати контакт та розв'язувати конфлікти.

Особистісне зростання та самопізнання. Глибоке розуміння власних емоцій та емоцій інших сприяє самопізнанню, розвитку самосвідомості та особистісному зростанню [15, с. 32].

Позитивними сторонами емоційної чутливості є розвинена емпатія та здатність будувати глибокі міжособистісні стосунки; художня чи творча обдарованість; спроможність бути хорошим психологом, педагогом, митцем. Проте серед можливих труднощів слід виділити такі як емоційне виснаження, знижена стесостійкість, тривожність, депресивні стани; непорозуміння в соціумі; самокритика або залежність від чужої думки [11, с. 47].

Емоційна чутливість є динамічним процесом, що розвивається протягом усього життя. Вона є ключовим елементом становлення зрілої, гармонійної та соціально адаптованої особистості. Розвиток емоційної чутливості починається з раннього дитинства у взаємодії з близькими та продовжується протягом усього

життя через досвід, навчання та саморефлексію. Недостатній розвиток емоційної чутливості може призводити до труднощів у міжособистісних стосунках, проблем з емоційною регуляцією та зниження загального рівня психологічного благополуччя. Тому, підтримка та розвиток емоційної чутливості є важливим завданням як для окремої людини, так і для суспільства в цілому [15, с. 35].

#### **1.4 Психологічні чинники становлення самооцінки в студентському віці**

Самооцінка – це багатогранна риса особистості, що формується завдяки життєвому досвіду, оцінкою людиною власних характеристик та впливом оточення. Відображаючи особливості внутрішнього світу людини, вона спрямовує особистість та виконує регулюючу функцію у поведінці [25, с. 169].

Самооцінка є однією з фундаментальних властивостей особистості. Вона поднує в собі віддзеркалення сприйняття себе іншими людьми та власні зусилля для саморефлексії власних думок, емоцій і дій. Самооцінка є стійким особистісним утворенням, компонентом самосвідомості, афективно-оцінювальною складовою «Я-концепції». Уявлення індивідом свого Я-образу може мати негативне чи позитивне забарвлення в цілому або стосуючись конкретних рис особистості, з наявністю прийняття або сорому, провини чи засудження. Формуючись на різних етапах життя людини, самооцінка має найсильнішими «орієнтири, прищеплені в дитинстві, закладеного ставлення до нас найближчими людьми та інтроєктованого ставлення до себе не так легко позбутися чи відмовитися від нього» [26, с. 248].

Виділяють такі погляди сучасної наукової спільноти на сутність та функції самооцінки:

- особистісний підхід – розглядає самооцінку структурним компонентом самосвідомості особистості;
- структурно-цілісний – самооцінка входить у загальну структуру особистості як система, що складається з ієрархічних елементів;

- діяльнісний – самооцінка є основою для ефективного прийняття рішень, вирішення проблем та визначає успішність діяльності;

- динамічний – віковий – зосереджується на віковій динаміці самооцінки на різних етапах життя;

- психопатологічний підхід – розглядає самооцінку як детермінанту підтримання або порушення психологічного та психічного здоров'я;

- функціональний – фокусується на функціях самооцінки у структурі особистості [2, с. 29].

Звідси зрозуміло, що самооцінка є складним психологічним утворенням, яке визначає рівень прояву власних здібностей, ставлення до себе, дає загальник напрямок оцінки ефективності діяльності та впливає на рівень психологічного благополуччя та психічного здоров'я [19, с. 398].

Розглянемо ще два підходи до трактування самооцінки та механізмів її формування:

1. Самооцінка як індикатор задоволеності собою. Самооцінка показує рівень самоприйняття власних якостей, можливостей, фокусування на позитивних сторонах та безоцінковому розвитку негативних. Тут підкреслюється емоційна складова самооцінки, яка впливає на самопочуття, мотивацію та рівень особистісного комфорту [7, с. 284].

2. Самооцінка як наслідок саморефлексії та самодослідження. Дана концепція робить самооцінку продуктом когнітивної діяльності особистості, коли на противагу емоціям ставиться глибокий самоаналіз [22, с. 37].

Дослідження самооцінки студентів закладів вищої освіти, проведене І. Тичиною, Л. Котловою, І. Шикиравою вказує на безпосередньо зв'язок самооцінки з рівнем домагань особистості. Остання визначає мотиваційні фактори, які сприяють академічній успішності у навчанні та результативності [12, с. 47–48].

Співвідношення між досягненнями людини та її визначеними цілями (рівнем домагань) визначає ступінь її самоствердження, самореалізації та

самоактуалізації. При цьому самооцінка відіграє роль регулятивного механізму, який допомагає проаналізувати реалісичність поставлених цілей та їх розбіжність із реальним проявленням, допомагаючи знайти прогалини та підвищити особистісну ефективність у процесі діяльності [6, с. 164].

Будучи складовим компонентом самосвідомості, самооцінка визначає характер соціальних взаємозв'язків, рівень самокритики та вимогливості, зумовлює сприйняття невдач та досягнень [3, с. 84].

Класифікація самооцінки відбувається за такими критеріями:

- адекватність та реалістичність – адекватна та неадекватна самооцінка;
- ступінь розвитку – високий, середній, низький рівні;
- структурні особливості – нестабільна і стабільна самооцінка;
- характер динаміки – ригідна і гнучка самооцінка;
- обсяг – загальна і часткова самооцінка [6, с. 165].

Самооцінка – це індивідуальний життєвий провідник, який є ключовим для формування впевненої особистості, яка володіє почуттям власної гідності, високим рівнем самоповаги та здатна критично оцінювати навколишню дійсність [3, с. 87].

Неадекватна, нездорова самооцінка може бути заниженою або завищеною. Занадто висока самооцінка призводить до розміщення власної особистості у епіцентр подій, при цьому перебільшуючи власні досягнення та применшуючи успіхи інших. Для таких особистостей характерний суттєвий розрив між Я-реальним та Я-ідеальним із суттєвим тяжінням в сторону останнього [19, с. 401].

Надто низька самооцінка, навпаки, ґрунтується на применшенні та недооцінці власних здібностей та рис та вихвалянні інших. Це призводить до труднощів із самореалізацією, страху перед ризиками та невдачами, складними задачами, постановкою легких цілей, консерватизмом у діяльності [3, с. 87].

Люди із заниженою самооцінкою схильні концентруватися на своїх слабких сторонах та помилках, для них характерна інтенсивна самокритика, вміння пристосовуватися та догоджати іншим, а також часто підвищена тривожність [22, с. 36].

Оскільки рівень адекватності самооцінки значною мірою визначає психологічне благополуччя та психологічне здоров'я особистості, то вкрай важливо сприяти її гармонізації.

Самооцінка у студентському віці продовжує проходити етапи свого становлення.

Я-концепція у юнацькому віці ще досить нестабільна і характеризується підвищеною чутливістю до образу власного тіла (тілобудови, вигляду окремих частин тіла та загальних рис зовнішності). В цей час виробляються активні гендерні стандарти, бачення справжньої «мужності» та «жіночності», яким молоді люди намагаються відповідати, підбираючи відповідну поведінку, одяг. Ці стандарти часто можуть бути завищеними чи ідеалізованими. Нереалістичність бачень може призвести до труднощів у міжособистісній взаємодії [3, с. 87].

Пізня юність часто супроводжується суттєвими змінами життєвого устрою, які вимагають перебудови особистості, наприклад, вступом до закладу вищої освіти, переїздом для навчання в іншу місцевість, початком професійної реалізації [60, с. 72].

Становлення ідентичності молоді людини пов'язане з потребою в самоаналізі, яка викликана когнітивними змінами (розвитком розумових здібностей), трансформацією соціального контексту необхідністю вирішення внутрішніх конфліктів. Рефлексія допомагає задовольнити потребу в самоусвідомленні, так як на шляху зіткнення змін виникають суперечності між ранніми уявленнями про себе, прагнення до визнання, пошуку себе та незалежності [62, с. 248].

Ці вищевказані фактори викликають зміну критеріїв самооцінки та уявлень молоді про себе. Вони також сприяють розвитку пізнавальних інтересів, соціальних мотивів навчальної та практично-професійної діяльності.

Прагнення до професійного становлення, самоствердження і суспільного визнання стимулює подальший розвиток самосвідомості. У її структурі дедалі

більше виділяється професійна складова, яка визначається психологами як професійна самосвідомість [24, с. 138].

Становлення самосвідомості у студентському віці супроводжується внутрішніми суперечностями особистості:

- між соціальним визнанням (у референтних групах та суспільстві) та обмеженими можливостями для його здобуття;
- між прагненням до автономії з одного боку, та надмірною опікою батьків з іншого;
- між недостатністим або суперечливим самоусвідомленням та вміння інтегрувати цю інформацію в особистісний досвід;
- між потребою бути прийнятим та почуттям самотності у новому для себе світі;
- між прагненням до професійного самовизначення та обмеженими можливостями для самореалізації [13, с. 146].

Ключовими психологічними чинниками становлення самооцінки в студентському віці є:

1. Академічна успішність. Одним із вирішальних чинників, що визначають, як студент сприймає себе, є його академічна успішність. Хороші оцінки, визнання з боку викладацького складу та схвалення товаришів по групі – сприяють формуванню адекватного рівня самоповаги. І навпаки, постійні невдачі та незадовільні результати у навчанні здатні викликати занижену оцінку власних здібностей, викликаючи відчуття некомпетентності та глибоке розчарування.

Крім того, критично важливою є здатність молодої людини пристосуватися до нової соціальної ролі студента, що особливо актуально для першокурсників. Вдале засвоєння нових вимог, правил освітнього процесу, а також подальше становлення професійної ідентичності на старших курсах, безперечно, позитивно корелює з підвищенням самооцінки [24, с. 138].

2. Соціальне середовище та міжособистісна взаємодія. Студентське життя передбачає суттєве розширення соціального об'єму. Найбільш значущими

особами стають однокурсники, викладачі, друзі, родичів. Підтримка та прийняття з боку ключових соціальних груп (сім'я, друзі) живлять формування впевненої та позитивної самооцінки. У протилежному випадку гостра критика, осуд, будь-який інший булінг можуть мати гнітючий ефект, особливо для молодих людей із низьким рівнем самоповаги, які є надзвичайно вразливими до зовнішнього несхвалення.

Невідворотним аспектом даного віку є порівняння себе з іншими членами студентської спільноти, який може впливати на самооцінку як позитивно, так і негативно [7, с. 284].

3. Критичний період пошуку «Я» та життєвого орієнтиру. Рання та пізня юність часто співпадає у часових рамках із кризою самоідентифікації, під час якої індивід активно прагне знайти відповіді на екзистенційно важливі запитання: «Хто я є насправді?», «Яку мету я переслідую?», «Які мої можливості?». Це інтенсивний етап самоаналізу і пошуку власного шляху може супроводжуватися розмитістю або недостатньою сформованістю життєво-ціннісних орієнтирів, нерозумінням причин та факторів власних поведінкових моделей.

Успішне подолання цієї кризи, що передбачає встановлення чітких життєвих цілей, ціннісних установок та прийняття відповідальності за своє бачення, сприяє формуванню міцної та реалістичної самооцінки. Натомість, нерозв'язаний конфлікт ідентичності веде до її розмитого стану та нестійкого самосприйняття, яке повністю залежить від схвалення іншими чи, навпаки, опозиції до суспільства [3, с. 87].

4. Реальні досягнення та їх підтвердження. Самосприйняття особистості значною мірою ґрунтується на фактичних успіхах та результатах її діяльності. Для студентів це може проявлятися у навчанні, участі в дослідницьких чи наукових проєктах, активній волонтерській/громадській діяльності, перемогах у спортивних або мистецьких змаганнях тощо. Кожен вагомий результат, значимий чи невеликий, підтверджує власну ефективність, тим самим зміцнюючи позицію самооцінки [22, с. 37].

5. Реалістичність та досяжність цілей. Для формування адекватної самооцінки цілі повинні бути конкретними та досяжними, що передбачає передній аналіз своїх можливостей та планування. Нереалістично високі чи низькі домагання можуть спричинити фрустрацію (у випадку завищених цілей) або недооцінку власних здібностей (у випадку занижених цілей). Обидва ці сценарії негативно відбиваються на стійкості самосприйняття [7, с. 284].

6. Внутрішній аналіз та ставлення до себе. Критично важливими для становлення позитивної та об'єктивної самооцінки є здатність до саморефлексії, тобто до глибокого та безоцінкового аналізу своїх думок, почуттів та дій, а також позитивне ставлення до себе – внутрішнє відчуття власної гідності, оптимістичний світогляд та глибока повага до власної особистості [24, с. 138].

Всі ці фактори взаємопов'язані, створюючи унікальну траєкторію розвитку самооцінки для кожного студента. Розуміння цих рушійних сил дозволяє створити в освітньому середовищі необхідні умови для формування здорового та реалістичного самосприйняття у молоді.

Емоційна чутливість може суттєво впливати на самооцінку студентів через декілька моментів:

1. Розуміння почуттів та саморегуляція. Підвищена чутливість дає студентам змогу глибоко усвідомлювати свої емоції та їх етіологію. Це знання є підґрунтям для ефективної саморегуляції. Здатність успішно керувати внутрішнім станом допомагає справлятися з академічними та життєвими перешкодами, зміцнюючи позитивне ставлення до себе та віру у власні сили.

Недостатність навичок самоконтролю може призвести до надмірної вразливості до стресу та погіршення психічного й фізичного здоров'я. Наслідками можуть бути підвищена тривожність, депресивні стани та інші психологічні проблеми.

2. Емпатія. Високий рівень емпатії сприяє побудові міцних соціальних контактів, що своєю чергою допомагає студентам відчувати ключове для них прийняття та приналежність до групи. Однак низька емоційна чутливість та

низький рівень емпатії може бути джерелом виникнення непорозумінь та конфліктів, та соціальної відчуженості [7, с. 284].

3. Соціальна компетентність та адаптація. Здатність розшифровувати емоційні сигнали в соціальному просторі веде до розвитку емоційного та соціального інтелекту, веде до покращення ефективності спілкування, а також поліпшує адаптацію до нових умов.

4. Сприйняття оцінювання та зворотного зв'язку. Студенти з високою емоційною чутливістю, як правило, гостріше реагують на оцінювання їхньої роботи та відгуки від викладачів чи однокурсників. Навіть конструктивна критика може сприйматися болісно і викликати значне зниження самооцінки. Аналіз негативних коментарів та робота над власним сприйняттям може перетворити ситуацію на позитивний зворотний зв'язок для розвитку самооцінки [7, с. 273].

Характер впливу емоційної чутливості на самооцінку студентів може визначатися попереднім досвідом (наприклад, травматичного дитячого досвіду), стилем виховання, якісною вираженістю дитячо-батьківських стосунків, характерологічними особливостями (нейротизм, добродушність), наявністю програм розвитку емоційного інтелекту та інших ресурсо-орієнтованих тренінгів у закладах освіти [9, с. 273].

Отже, у першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз чутливості та емоційної чутливості як одного із її видів.

Чутливість є характеристикою нервової системи людини, яка позначає здатність до сприймання, обробки інформації, яка надходить до головного мозку через рецептори з навколишнього середовища, та реагування на неї. Сенситивність, що в перекладі означає «чутливий» характеризує мінімальну сильну подразника, яка необхідна для виникнення психічної реакції.

Чутливість поєднує в собі два аспекти: фізіологічний (інтенсивна реакція на мінімальний прояв подразників зовнішнього середовища таких як світло, шум тощо) та психологічний (реакція на емоційні подразники).

Рівень чутливості залежить від індивідуальних характеристик нервової системи, а також від стилю виховання та особливостей середовища, в якому відбулося становлення та розвиток індивіда.

Висока чутливість вказує на слабкість нервової системи і своїми ознаками має труднощі із пристосуванням до змін, вразливість до стресу, схильність до емоційного виснаження і підвищену потребу у відпочинку та усамітненні, емоційну реактивність з одного боку та глибину обробки інформації, високий рівень емпатії, саморефлексії з іншого. Останні сприяють розвитку емоційного інтелекту, уяви та творчого мислення, опануванню навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

У роботах зарубіжних дослідників виділяють такі підходи до вивчення чутливості: психо-фізіологічний, нейробіологічний, когнітивно-нейропсихологічний, біхевіористичний, еволюційний. Останній включає теорії біологічної чутливості до контексту (Т. Бойс), диференційованої сприйнятливості (Дж. Бельскі), екологічної чутливості (чутливість до переваг)(М. Плюз), чутливості сенсорної обробки Е. Арон).

Структура високої чутливості: глибока обробка інформації, надмірна стимуляція нервової системи подразниками середовища, емоційна реактивність та емпатія, чутливість до тонкощів середовища, диференційна сприйнятливність (позитивна віддача у відповідь на сприятливе середовище та негативний відгук із здатністю до самовиснаження при негативному) – за Е. Арон); естетична чутливість, низький сенсорний поріг, легкість збудження нервової системи (за К.Смолевська та ін.).

Фактори високої чутливості за дослідженням В. де Гухт та ін. включають сенсорну чутливість до тонких стимулів середовища, фізіологічну та емоційну реактивність, сенсорний комфорт та дискомфорт, соціально-афективну чутливість; естетичну чутливість.

Виділяють такі види чутливості як сенсорна (реакції на фізичні подразники), емоційна (обробка емоційних проявів) та соціальна (проявляється у міжособистісній взаємодії).

Емоційна чутливість виражається через тонку здатність сприймати, обробляти свої та чужі емоції, а також реагувати на них. Забезпечуючи емоційну рефлексію, інтерпретацію, формування Я-образу, вона виконує регулятивну функцію в процесі побудови Я-концепції. Чинниками, які формують емоційну чутливість, є біологічні властивості нервової системи, система виховання, навчання та особистісного досвіду. Пік розвитку даного виду чутливості припадає на підлітковий та юнацький вік.

Основні риси емоційної чутливості: велика швидкість реагування на емоційні подразники, глибоке переживання емоцій, висока емпатія, схильність до емоційного виснаження, чутливість до конфліктів або критики.

Самооцінка є одним із компонентів самосвідомості особистості та характеризує її ставлення до себе, власних думок, емоцій, здібностей, вчинків тощо. Її становлення відбувається внаслідок самопізнання та соціального досвіду, з одного боку, та впливом зовнішніх чинників, з іншого.

Самооцінка буває адекватною та неадекватною (за ступенем реалістичності), високою, середньою та низькою (за рівнем розвитку), стабільною та нестабільною (за особливостями структури), гнучкою і ригідною (за динамікою), загальною і частковою (за обсягом).

Здорова самооцінка дозволяє адекватно оцінювати власні характеристики, вчинки, можливості, бути впевненим, враховувати думку інших, не відмовляючись від своєї, а також мати невисоку чутливість до критики та невдач. Занижена самооцінка призводить до недооцінки власної спроможності, залежності від думки інших, а завищена – до ігнорування слабких сторін і переоцінки позитивних.

У студентському віці самооцінка визначається такими потребами: в самостійності, зростання самосвідомості, прагненням до професійного самовизначення, в розумінні і прийнятті, проте юнаки та юнки зіштовхуються з обмеженими можливостями для їх реалізації. Чинниками, які визначають самооцінку студента є академічна успішність, соціальна взаємодія, становлення ідентичності, рівень домагань, досягнення та успіхи.

Оскільки у студентському віці спостерігається підвищена емоційна чутливість, це неминуче позначається на самооцінці. Зокрема, усвідомлення та розуміння власних емоцій є основою самоконтролю і саморегуляції, чутливість до емоцій інших виявляється у емпатійності та розвитку соціальної компетентності, а також дозволяє адаптуватися до умов навколишнього середовища. Здатність до глибокої обробки інформації формує успішність у навчанні. Тим не менш, недостатньо розвинені навички саморегуляції можуть призводити до зниження стресостійкості, погіршення стану фізичного та психічного здоров'я (депресивність, тривожність та ін.).

Характер впливу емоційної чутливості на самооцінку студентів можуть визначати такі чинники як попередній досвід, якість стосунків з батьками та однолітками, особистісні риси, соціальне атмосфера в закладі освіти, навчальні та тренінгові програми.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЧУТЛИВОСТІ ЯК ЧИННИКА СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1 Організація та методика емпіричного дослідження

Дослідження емоційної чутливості та її впливу на самооцінку дорослих осіб є актуальним та перспективним напрямком сучасної психології. Для даної роботи ми обрали студентський вік, так як на нього припадає пік формування ціннісно-мотиваційного компонента Я-концепції, становлення професійного бачення та ідентичності. У студентському віці розвивається не лише загальна самооцінка, але й парціальна в контексті професійної спрямованості. Для отримання достовірних результатів щодо впливу емоційної чутливості на загальну самооцінку студентів було проведено емпіричне дослідження.

Метою дослідження є емпіричний аналіз впливу емоційної чутливості на самооцінку осіб студентського віку.

Для реалізації поставленої мети були сформовані такі завдання:

1. Визначити рівень емоційної чутливості та самооцінки студентів.
2. Встановити взаємозв'язок між емоційною чутливістю та самооцінкою у студентському віці.
3. Виявити характерологічні риси особистості, на які впливає емоційна чутливість та направленість, інтенсивність зв'язку між ними.
4. Провести факторний аналіз показників для встановлення прихованих взаємозв'язків між емоційною чутливістю, темпераментом та самооцінкою студентів.
5. Розробити рекомендації для гармонізації самооцінки студентів з високим рівнем емоційної чутливості.

План емпіричного дослідження містив такі етапи:

1. Підбір інструментарію для психодіагностики.

Вибір діагностичних методик здійснювався з урахуванням їх надійності та валідності, глибини охоплення сутності досліджуваних конструктів,

зрозумілості та доступності для респондентів, можливості використання опитувальників у Google Forms, наявності чіткої, короткої інструкції.

## 2. Проведення опитування та збір первинних даних.

Опитувальники були розміщені у Google Формі, яка надсилалася студентам у Telegram-групи. Дослідження проводилося анонімно для забезпечення збереження конфіденційності наданої інформації. Також були зібрані згоди респондентів на обробку персональних даних.

## 3. Обробка результатів опитування

Статистичний аналіз даних проводився з використанням програмного забезпечення Jamovi та Microsoft Excel. Було проведено математичну статистику, кореляційний та факторний аналіз для опису структури, динаміки та зв'язків між досліджуваними психологічними конструктами.

Комплекс застосованих статистичних методів включав:

1) Метод відсоткових співвідношень використаний для структурування кількісного опису масиву даних.

2) Коефіцієнт кореляції Пірсона ( $r$ ) – застосовувався для визначення сили та напрямку лінійного зв'язку між парами кількісних змін, що дало змогу виявити характер та інтенсивність взаємозв'язку між досліджуваними психологічними показниками.

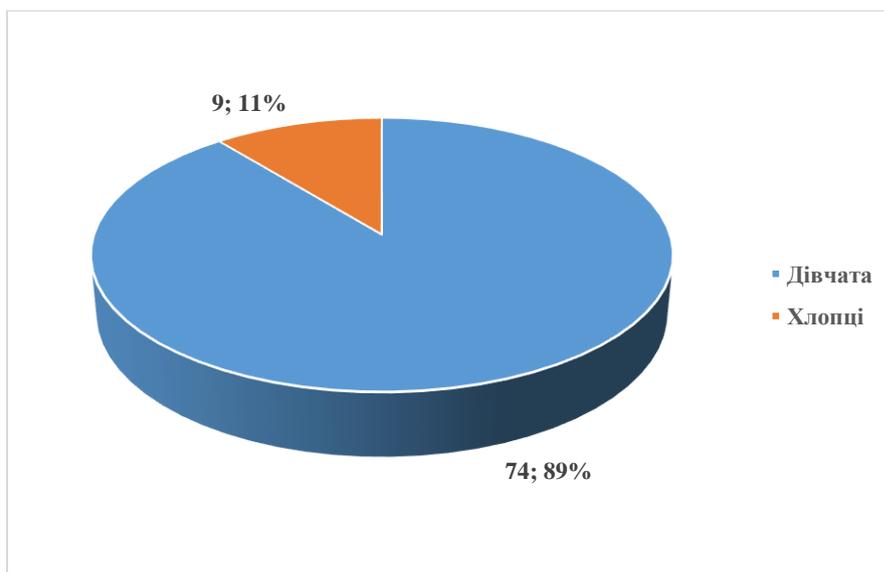
3) Факторний аналіз – застосовано для виявлення прихованих (латентних) змінних та структурування даних. Метод допоміг побудувати факторну модель для ідентифікації основних психологічних показників, які найбільше впливають на емоційну чутливість та самооцінку студентів.

## 4. Інтерпретація результатів опитування

## 5. Розробка практичних рекомендацій на основі отриманих результатів.

Для дослідження впливу емоційної чутливості на самооцінку осіб студентського віку була сформована вибірка, яка нараховувала 83 досліджуваних, з них 89 % – дівчата, 11 % – хлопці. Структура вибірки за статевою ознакою представлена на рис. 2.1. Опитування проводилося на базі

Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. У ньому взяли участь студенти 1-6 курсів.



**Рис. 2.1 Структура вибірки досліджуваних за статевою ознакою**

Для визначення впливу емоційної чутливості на самооцінку осіб студентського віку було підбрано комплекс психодіагностичних методик. Оскільки в процесі теоретичного аналізу проблеми ми зіштовхнулися з фактом відсутності діагностичного інструментарію для вимірювання емоційної чутливості, адаптованих та валідизованих українською мовою, для вивчення даного психологічного конструкту ми використали опитувальники, які визначають пов'язані з емоційною чутливістю показники. Зокрема, це методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла (показники «емоційна обізнаність», «емпатія», «розпізнавання емоцій інших людей», загальний показник емоційного інтелекту); опитувальник структури темпераменту В. М. Русалова, (показники «емоційність», «соціальна емоційність»); шкала соціально-ситуативної тривоги О. Кондаша (показники «навчальна тривожність», «самооцінна тривожність», «міжособистісна тривожність», «загальна тривожність»).

Використання опитувальника В. М. Русалова дає можливість проаналізувати взаємозв'язки емоційної чутливості з іншими властивостями темпераменту (ергічністю, соціальною ергічністю, пластичністю, соціальною

пластичністю, темпом, соціальним темпом) та виконати завдання 3 емпіричного дослідження.

У методиці вимірювання соціально-ситуативної тривоги О. Кондаша особливу значимість має показник самооцінної тривожності, в якому простежується зв'язок між емоційною чутливістю та самооцінкою.

Для визначення рівня самооцінки у вибірці досліджуваних було обрано такі методики як семантичний диференціал (Ч. Осгуд), методика Т. Дембо, С. Я. Рубінштейн. При цьому в якості показників для останньої було відібрано 15 характерологічних особистісних рис, які суттєво впливають на самооцінку у студентському віці. Знаходження взаємозв'язків між даними рисами, 21 рисою показників методики семантичного диференціалу для вимірювання самооцінки та емоційною чутливістю дозволить визначити характерологічні риси особистості, на які впливає емоційна чутливість та кількісне і якісне вираження цих впливів, таким чином виконавши завдання 4 емпіричного дослідження.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла призначена для виявлення здатності особистості розуміти емоції та керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень, які об'єднуються у п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями»;
- шкала 3 – «Самотивація»;
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» [14, с. 241].

Інтерпретація вказаних показників у даній методиці звучить так:

1. Емоційна обізнаність. Цей показник передбачає здатність до усвідомлення та глибокого розуміння власних емоцій, а також систематичне розширення лексичного запасу для їх точного опису. Особи з розвиненою емоційною обізнаністю значно краще усвідомлюють свій внутрішній стан порівняно з іншими. Така людина чітко розуміє причини виникнення тих чи

інших почуттів, бачить сильні та слабкі сторони своєї емоційної сфери, схильна до рефлексії та здатна засвоювати уроки зі свого досвіду.

2. Управління своїми емоціями. Цей компонент охоплює емоційну гнучкість та здатність до емоційної відхідливості, що фактично означає довільне регулювання власних почуттів. Сюди входять самоконтроль та вміння ефективно стримувати деструктивні переживання. Високі результати у цій сфері свідчать про чітке, свідоме мислення та збереження самовладання навіть у стресових умовах. Люди з цією якістю є обов'язковими та тактовними, здатні визнавати власні прорахунки й несуть відповідальність за успіх чи провал у досягненні поставлених цілей. Вони легко сприймають нові відомості та зміни в оточенні, демонструючи адаптивність.

3. Самомотивація. Цей аспект пов'язаний з регулюванням власної поведінки через свідоме управління емоціями, що стає потужним інструментом у прагненні до самореалізації. Він виявляється в чіткій орієнтації на кінцевий результат і постійному пошуку найоптимальніших методів досягнення мети. Особа з високим рівнем самомотивації ефективно працює в колективі, прагне завершити поставлені завдання, не боїться потенційних невдач і може приймати виправдані ризики [14, с. 242].

4. Емпатія. Емпатія означає здатність розпізнавати емоції інших людей та виявляти до них щире зацікавлення. Це вміння співпереживати поточний емоційний стан іншої особи і готовність надати необхідну підтримку. Носії цієї якості є уважними слухачами, чутливими до міміки та жестів, здатними передбачати емоційні реакції та настрої. Вони демонструють повагу до оточуючих, незалежно від їхнього походження чи рівня освіти, а також проявляють толерантність і терпимість до чужих недоліків.

5. Управління емоціями інших. Це вміння впливати на емоційний стан оточуючих та ефективно переконувати. Проявляється у здатності завойовувати прихильність, знаходити компромісні рішення та переконливо подавати інформацію.

Після проходження тестування, отримані відповіді підлягають оцінці по кожній окремій шкалі, а для визначення загального показника емоційного інтелекту бали за всіма шкалами підсумовуються.

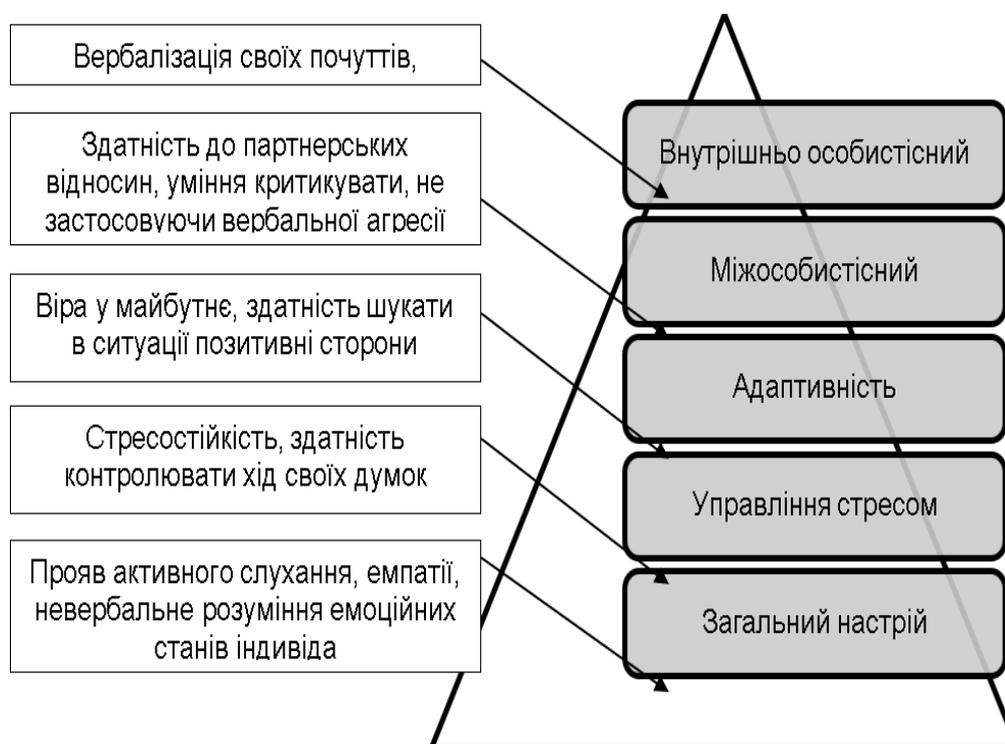
Оцінка за окремою шкалою:

- високий рівень – понад 14 балів.
- середній рівень – від 7 до 14 балів.
- низький рівень – менше 7 балів.

Оцінка загального рівня емоційного інтелекту:

- високий рівень – понад 70 балів.
- середній рівень – від 40 до 69 балів.
- низький рівень – менше 39 балів.

Фактично, цей діагностичний інструмент ілюструє, яким чином людина інтегрує емоції у своє повсякденне життя, охоплюючи різні структурні елементи емоційного інтелекту: відношення до себе і до інших, навички комунікації; життєву позицію та пошук внутрішньої гармонії [14, с. 243].



**Рис. 2.2** Характерні особливості застосування моделі Н. Холла

1. Методика «Опитувальник структури темпераменту» (ОСТ), розроблена В. М. Русаловим, слугує для діагностики властивостей, що характеризують два ключові аспекти темпераменту: «предметно-діяльний» та «комунікативний». Співвідношення рівнів вираженості цих властивостей дозволяє встановити тип темпераменту обстежуваної особи, наприклад, холерик, сангвінік, флегматик чи меланхолік [14, с. 111].

Опитувальник дає можливість визначити ступінь вираженості таких ключових параметрів темпераменту, як ергічність, пластичність, темп та емоційність. Ергічність (енергійність) визначає загальну активність, яку індивід демонструє у процесі практичної роботи та у взаємодії з іншими людьми. Пластичність відображає легкість, з якою людина здатна переходити від одного виду діяльності до іншого, або ж змінювати свою поведінку під час спілкування. Темп вказує на швидкість виконання окремих операцій, рухів та дій. Емоційність характеризує схильність особи до емоційного реагування на події, що виникають як у її практичній діяльності, так і у спілкуванні.

ОСТ складається зі 105 запитань. Кожне питання належить до однієї з дев'яти шкал: вісім основних шкал містять по 12 питань, а дев'ята (контрольна шкала соціальної бажаності відповідей) – 9 питань. До структури ОСТ входять такі шкали: предметна ергічність, соціальна ергічність, пластичність, соціальна пластичність, темп чи швидкість, соціальний темп, емоційність, соціальна емоційність та контрольна [14, с. 113]. Для проведення дослідження респондентам видають брошури з тестовими завданнями та спеціальні бланки для фіксації відповідей.

#### Інтерпретація результатів

1. Предметна ергічність. Високі значення (ВЗ) – 9-12 балів – за цією шкалою свідчать про велику потребу в освоєнні предметного світу, прагнення до інтенсивної фізичної та розумової роботи, а також про легкість розумової активації. Натомість, низькі значення (НЗ) – 3-4 бали – вказують на пасивність, низький рівень тону, небажання докладати розумових зусиль і слабе залучення у процес діяльності.

2. Соціальна ергічність. ВЗ характеризують комунікативну енергійність, високу потребу в соціальних контактах, товариськість, прагнення до лідерства та освоєння соціальних норм через спілкування. НЗ, навпаки, вказують на незначну потребу у соціальних зв'язках, відхід від активних соціальних форм поведінки, замкнутість і соціальну пасивність.

3. Пластичність. ВЗ цієї шкали демонструють легкість переходу між різними видами діяльності, швидку зміну форм мислення у предметному середовищі та прагнення до різноманіття форм діяльності. НЗ вказують на схильність до монотонної роботи, побоювання різноманітності та консервативний підхід до діяльності [14, с. 114].

4. Соціальна пластичність. ВЗ виявляються у широкому виборі комунікативних програм, легкості включення у соціальні зв'язки та контакти, а також у комунікативній імпульсивності. НЗ – це складнощі у виборі форм соціальної взаємодії, низька готовність до контактів та перевага підтримки монотонних комунікацій.

5. Темп чи швидкість. ВЗ відображають високий темп поведінки, велику швидкість виконання предметних операцій, високу моторно-рухову та психічну швидкість при виконанні конкретних завдань. НЗ – це уповільненість дій і низька швидкість моторно-рухових операцій.

6. Соціальний темп. ВЗ вказують на високу мовнорухову швидкість, швидкість мови та розвинені можливості мовнорухового апарату. НЗ, навпаки, свідчать про слабо розвинену мовнорухову систему, мовну повільність і повільну вербалізацію.

7. Емоційність. ВЗ характеризуються високою чутливістю до розбіжностей між очікуваними та фактичними результатами, відчуттям тривоги, невпевненості, занепокоєння з приводу роботи та чутливістю до невдач. НЗ – це незначна емоційна реакція на невдачі, нечутливість до провалів, спокій та впевненість у собі.

8. Соціальна емоційність. ВЗ означають високу емоційність у спілкуванні та підвищену чутливість до невдач у комунікативній сфері. НЗ вказують на низьку емоційність у спілкуванні, відсутність чутливості до оцінок оточуючих та впевненість у ситуаціях спілкування.

9. Контрольна шкала (шкала соціальної бажаності відповідей). ВЗ (7-9) сигналізують про неадекватну оцінку власної поведінки, бажання виглядати краще, ніж є насправді. НЗ (0-6) свідчать про адекватне сприйняття та оцінку власної поведінки [14, с. 115].

Шкала соціально-ситуативної тривоги О. Кондаша.

Шкала соціально-ситуативної тривоги була розроблена О. Кондашем у 1973 році. Її призначення – визначення рівня тривожності у підлітків та юнаків. Оцінювання проводиться за трьома субшкалами: шкільна, самооцінкова та міжособистісна тривожність, а також формується загальний індикатор тривожності.

Особливість подібних шкал полягає в тому, що обстежуваний не оцінює наявність у себе тих чи інших симптомів або переживань тривожності. Замість цього, людина оцінює конкретну ситуацію з точки зору її потенційної здатності викликати тривогу [14, с. 81].

Переваги таких діагностичних інструментів багатогранні. По-перше, вони дають можливість ідентифікувати сфери та об'єкти реальності, що є основними джерелами тривоги для школяра. По-друге, вони меншою мірою, ніж інші опитувальники, залежні від рівня розвитку інтроспекції (самопостереження) в учнів.

Методика, розроблена О. Кондашем, активно застосовується у діагностичній роботі шкільного психолога. Її функції охоплюють аналітичну, консультативно-методичну, облікову та корекційно-розвивальну діяльність. Крім того, ця шкала слугує основою для розробки як індивідуальних, так і групових корекційно-розвивальних програм [14, с. 83].

2. Метод семантичного диференціалу (Ч. Осгуд).

Метод семантичного диференціалу (СД), запропонований Ч. Осгудом, є особливим видом семантичної рейтингової шкали. Його основне призначення полягає у вимірюванні конотативних значень (суб'єктивних емоційно-оцінних відтінків) широкого спектра понять, включаючи терміни, об'єкти, події, ідеї тощо. Завдяки СД дослідники мають змогу фіксувати як афективні (емоційні), так і когнітивні (пізнавальні) компоненти цих понять [14, с. 154].

Згідно з задумом авторів, коли велика кількість респондентів оцінює певні слова або концепції за серією рейтингових шкал, представлених парами антонімів (прикметників з протилежним значенням), це дозволяє шляхом факторного аналізу перейти до меншої кількості фундаментальних вимірів. У результаті Ч. Осгудом та його співробітниками було виділено три основні, взаємонезалежні (ортогональні) чинники: активність (активний-пасивний), оцінка (хороший-поганий) і сила (сильний-слабкий).

Ці чинники є ключовими вимірами, за допомогою яких люди здійснюють ментальну організацію значень, що приписуються різноманітним поняттям. Пізніше Ч. Осгуд та колеги (1969) концептуалізували ці чинники як виміри гіпотетичного тривимірного когнітивного «простору», в якому слова та поняття зберігаються у свідомості людини. Факторні навантаження, отримані для конкретного слова чи поняття, дозволяють визначити його місце розташування в цьому просторі. Концепції, схожі за значенням, розміщуються близько одна до одної у цьому семантичному просторі, оскільки мають ідентичні навантаження на три фактори. Водночас, поняття з істотно відмінними значеннями матимуть різні навантаження та зберігатимуться у більш віддалених місцях. Таким чином, семантична відстань між парами слів чи понять може бути кількісно визначена на основі різниці в їхніх навантаженнях на фактори СД. З моменту свого створення й до сьогодні метод СД надає дослідникам можливість вивчати, як саме організовані знання або значення понять у свідомості людей.

На сьогодні семантичний диференціал визнано стандартною технікою шкалювання у соціальних та поведінкових науках. Він найбільш поширений у

психології, але також активно використовується в лінгвістиці, соціології, маркетингу та інших емпірично орієнтованих галузях.

Межі для інтервальної оцінки самооцінки (за методом СД):

> +6: завищена самооцінка.

Від -6 до +6: адекватна самооцінка.

< - 6: занижена самооцінка.

Оптимальний рівень розвитку факторів оцінки (O), сили (C) та активності (A) досягається при вираженні високими балами та позитивними середніми значеннями [14, с. 156].

Фактор оцінки (O) свідчить про рівень самоповаги-самоприниження. Високі бали вказують на те, що досліджуваний приймає себе як особистість, задоволений собою, позитивно оцінює свої якості, схильний усвідомлювати себе носієм позитивних, соціально бажаних характеристик. Низькі значення цього фактора підкреслюють критичне ставлення до себе, невдоволеність власною поведінкою, досягненнями та особливостями особистості, а також низький рівень прийняття власного «Я». Крайні негативні бали можуть свідчити про потенційні невротичні проблеми, пов'язані з відчуттям нікчемності. Загалом, фактор (O) застосовується для діагностики рівня привабливості, симпатії-антипатії та емоційного ставлення людини до власного образу «Я».

Фактор сили (C) відображає усвідомлення та оцінку людиною своїх вольових якостей. Високі показники за фактором (C) свідчать про впевненість у собі, незалежність, здатність покладатися на власні сили у складних або непередбачених ситуаціях. Низькі показники вказують на недостатній рівень самоконтролю, нездатність дотримуватись обраної лінії поведінки, залежність від зовнішніх оцінок та обставин. Особливо низькі показники позитивно корелюють із наявністю астенії та високого рівня тривожності.

Фактор активності (A) інтерпретується як свідчення екстраінтровертованості особистості. Позитивні (+) значення вказують на екстравертованість, високу активність, комунікабельність, імпульсивність.

Негативні значення (-) тлумачаться як інтровертованість, певна пасивність, замкнутість, низька контактність та спокійні емоційні реакції [14, с. 157].

### 3. Методика вимірювання самооцінки Т. Дембо, С. Я. Рубінштейн

Методика була розроблена Т. В. Дембо для дослідження уявлень про щастя. У модифікації С. Я. Рубінштейн вона має на меті вивчення самооцінки особистості [14, с. 161].

Класичний варіант методики містить чотири шкали: «здоров'я», «розум», «характер», «щастя». Однак для конкретного дослідження було обрано п'ятнадцять рис, які є визначальними для самооцінки у студентському віці. Серед них: привабливість, впевненість у собі, цілеспрямованість (визначеність), комунікабельність, товариськість, сміливість, відповідальність, успішність у навчанні, ініціативність, лідерські якості, організованість (дисциплінованість), успішність у романтичних стосунках, інтелект, майстерність у обраній справі (вправність) та емоційний інтелект.

Учасникам пропонується оцінити кожен з цих рис за шкалою від 1 до 10, де 1 відповідає найнижчому значенню показника, а 10 – найбільшому. Орієнтовні норми для визначення рівня самооцінки такі:

1-3 бали – занижена самооцінка;

4-7 балів – адекватна самооцінка;

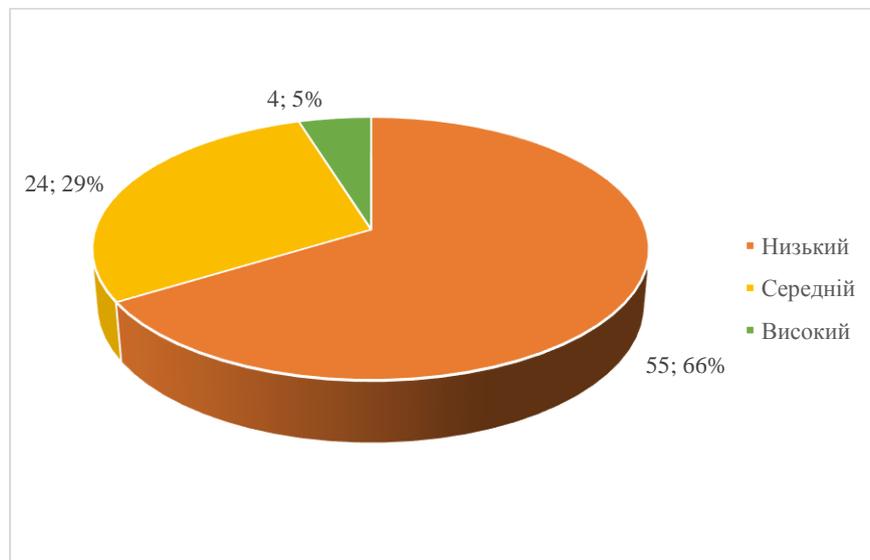
8-10 балів – завищена самооцінка [14, с. 162].

## **2.2 Аналіз емпіричних показників емоційної чутливості та самооцінки студентів**

Проаналізуємо результати дослідження за проведеними психодіагностичними методиками.

За результатами діагностики емоційного інтелекту Н. Холла встановлено, що 55 опитуваних (66%) має низький показник емоційного інтелекту (нижче 39 балів) (див. рис. 2.2), що може свідчити про недостатній або низький рівень розуміння власних емоцій, їх усвідомлення та вміння їх контролювати, а також про невисокий рівень емпатійності, здатності мотивувати себе до досягнення

цілей та стійкості до невдач, розпізнавання емоцій оточуючих та адекватного реагування на них. 24 респонденти (29%) володіє середнім рівнем емоційного інтелекту (40-69 балів), що може означати наявність у них достатньої усвідомленості власних емоційних реакцій, вміння їх називати та частково проживати екологічним чином, середнього рівня самоконтролю, самомотивації, здатності співпереживати та розрізняти емоції інших. Лише 4 досліджуваних (5%) мають розвинений високий рівень емоційного інтелекту (вище 70 балів), що вказує на їхню здатність розуміти себе та інших, конструктивно виражати власні емоції, переживати невдачі та використовувати власні здібності для встановлення та підтримання ефективної комунікації.



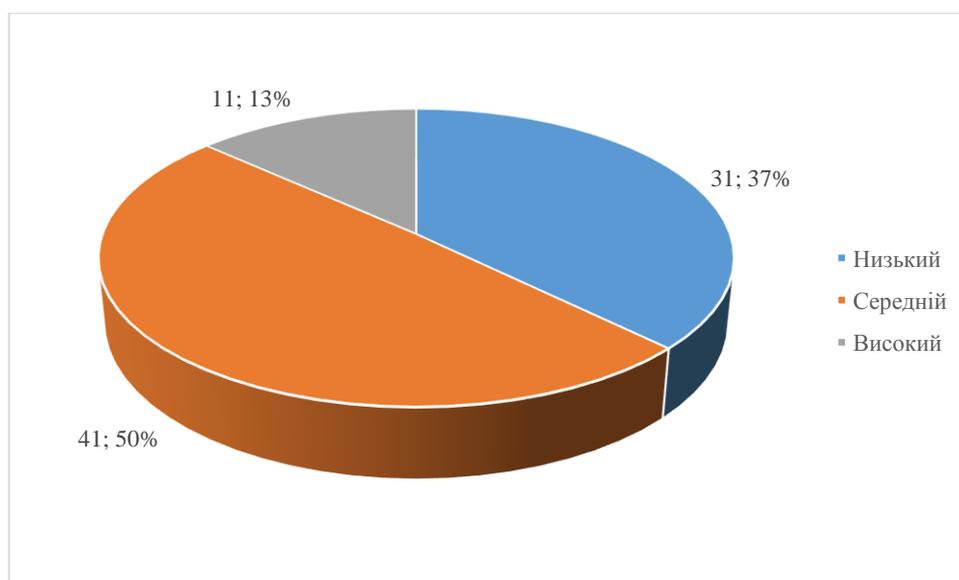
**Рис. 2.3 Показники емоційного інтелекту за методикою діагностики Н.Холла**

Варто зазначити, що 19 опитуваних (23%) набрали менше 10 балів, що свідчить про велику частку досліджуваних студентів з достатньо низьким показником емоційного інтелекту, що є дуже невтішним результатом.

При дослідженні емоційного інтелекту у вибірці досліджуваних за статевим розподілом отримано такі показники: низький рівень емоційного інтелекту мають 63 % дівчат та 89 % хлопців, середній рівень характерний для 32 % дівчат та 11 % хлопців і лише 5 % дівчат володіють високим рівнем емоційного інтелекту.

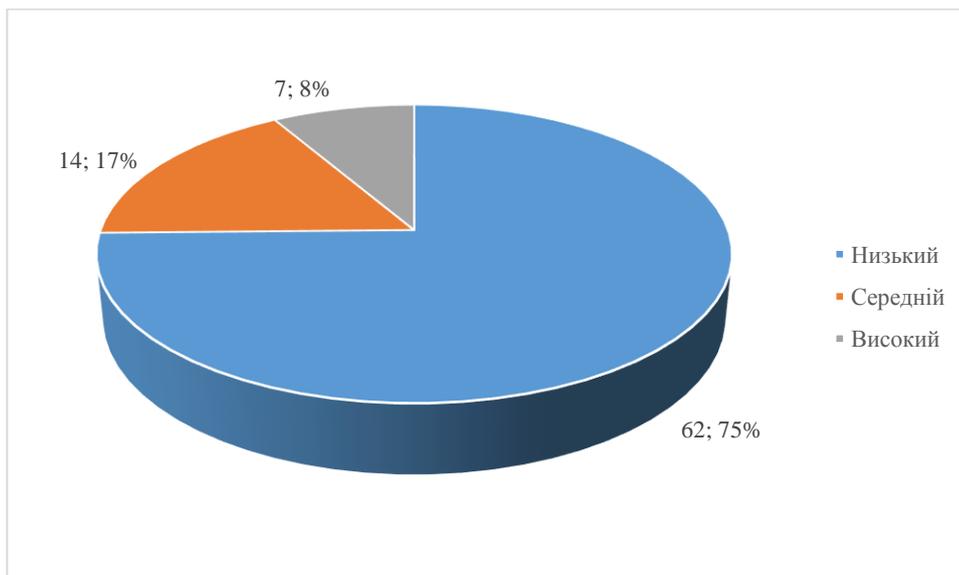
Аналіз парціального емоційного інтелекту дозволив визначити показники досліджуваних за п'ятьма субшкалами: емоційною обізнаністю, управлінням своїми емоціями, здатністю до емпатії, самомотивації та розпізнаванням емоцій інших людей.

Зокрема, 31 студент (37%) продемонстрував низький рівень обізнаності власних емоцій (див. рис. 2.4). Середній рівень усвідомлення та розуміння своїх емоційних реакцій виявлено у 41 досліджуваних (50%). І лише 11 опитуваних (13%) має високий рівень обізнаності своїх емоцій, що свідчить про високу здатність усвідомлення власних емоційних реакцій, розпізнавання емоцій, почуттів та емоційних станів, вміння називати, ідентифікувати емоції та наявність багатого словника мови для опису реакцій.



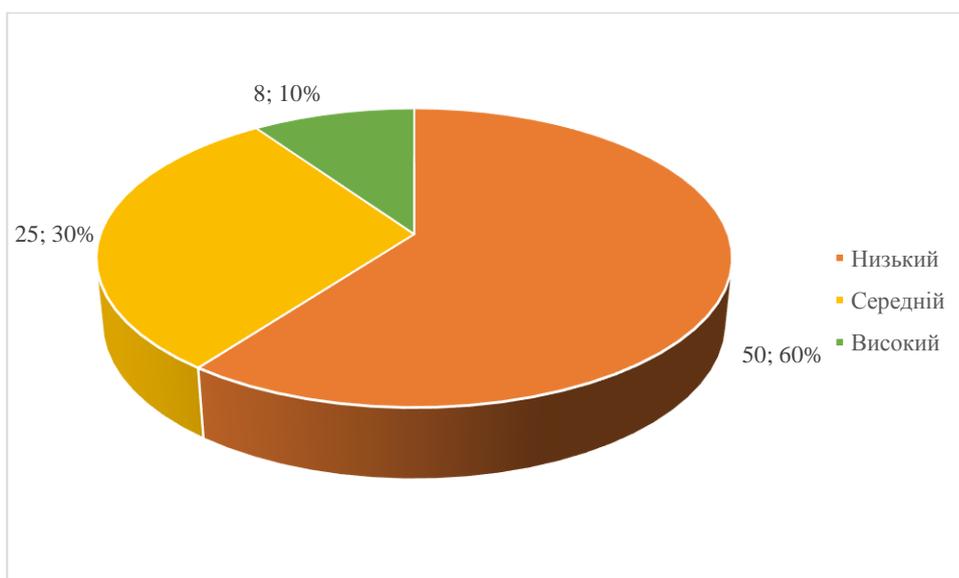
**Рис. 2.4 Рівні емоційного інтелекту за субшкалою «Емоційна обізнаність»**

Аналіз за субшкалою «Управління власними емоціями» показав такі результати (див. рис. 2.5): більша половина опитуваних, а саме 62 студенти (75%) мають низький рівень управління власними емоціями, що говорить про слабку здатність до самоконтролю та стримування руйнівних емоційних реакцій відносно себе та інших, а отже, високий рівень емоційної чутливості; 14 досліджуваних (17%) відмітили наявність середнього рівня управління емоціями і лише 7 студентів (8%) – високого рівня.



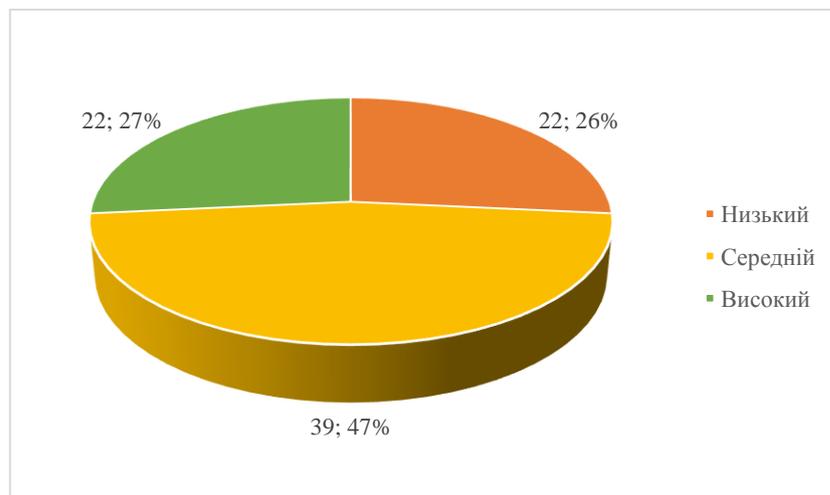
**Рис. 2.5 Показники емоційного інтелекту за субшкалою «Управління власними емоціями»**

Аналіз результатів опитування за субшкалою «Самомотивація» (див. рис. 2.6) показав, що для більшої половини студентів – 50 опитованих (60%) характерний низький рівень самомотивації; для 25 опитованих (30%) середній рівень. Високий показник продемонструвало 8 респондентів. Це вказує на те, що лише 10% опитованих володіють на високому рівні навичками ефективно ставити цілі, досягати результату, конструктивно реагувати на невдачі, активізувати свої здібності для саморозвитку та самореалізації.



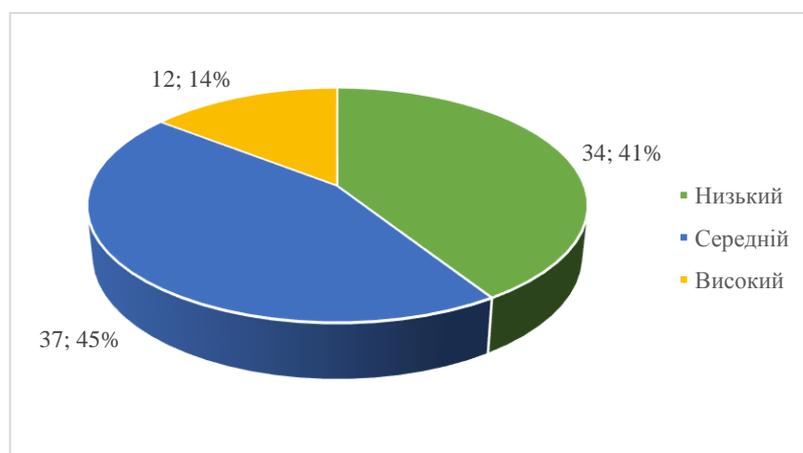
**Рис. 2.6 Рівні емоційного інтелекту за субшкалою «Самомотивація»**

22 досліджуваних (26,5 %) володіють низьким рівнем емпатії (див. рис.2.7), стільки ж студентів мають середній рівень. Більша половина респондентів, а саме 50 опитуваних (60%) мають високу емпатійність, що дає їм змогу розуміти емоції інших людей, співпереживати їхньому емоційному стану, співчувати та підтримувати, бути чуйними особистостями.



**Рис. 2.7 Показники емоційного інтелекту за субшкалою «Емпатія»**

Аналіз відповідей за субшкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» виявив такі результати (див. рис.2.8): 34 респонденти (41%) мають низький рівень цієї здатності, 37 досліджуваних (45 %) – середній рівень. 12 опитуваних (14%) володіють високим показником розпізнавання та управління емоціями оточуючих, що також включає вміння переконувати та конструктивно реагувати на емоційних стан інших людей.



**Рис. 2.8 Рівні емоційного інтелекту за субшкалою «Розпізнавання емоцій інших людей»**

Отже, проаналізувавши результати дослідження за методикою Н. Холла, було виявлено досить низькі показники за субшкалами «Управління власними емоціями», «Самотивація», середні показники за субшкалами «Емоційна обізнаність» та «Розпізнавання емоцій інших людей». Високі показники спостерігалися лише за субшкалою «Емпатія». Такі результати констатують високу важливість проведення комплексу заходів для розвитку емоційного інтелекту у студентів.

Використання опитувальника структури темпераменту М. Русалова дозволило проаналізувати комунікативні, емоційні та діяльнісні аспекти темпераменту у вибірці досліджуваних.

Так, 30 студентів мають низький ступінь предметної ергічності (активності), 40 студентів – середній ступінь, 13 студентів – високий ступінь активності у повсякденному житті. Це вказує на низький рівень енергійності у 36 % опитуваних, небажання виконувати напружену розумову роботу та пасивність, на противагу 16 % респондентів, які мають протилежні прояви ергічності. 48 % досліджуваних характеризуються середнім ступенем енергійності, активності, залученості до вивчення предметного світу, участі у фізичній та розумовій діяльності.

За показником соціальної ергічності у 27 студентів (32,5 %) спостерігається низька потреба у комунікації, соціальна пасивність, замкнутість, 41 опитуваний (49,5 %) має середній ступінь вираженості соціальної ергічності, 15 студентів (18 %) характеризуються високою залученістю до соціальної взаємодії, мають високу потребу в соціальних зв'язках, комунікації з іншими, прагнення до лідерства та роботи у команді.

Пластичність проявляється у досліджуваних у таких ступенях: 23 студенти (28 %) мають схильність до монотонної діяльності, невисоку швидкість перемикання між завданнями, ригідність, 33 студенти (40 %) володіють середнім рівнем пластичності, 27 студентів (32 %) прагнуть до різноманітності та багатоплановості предметно-мисленнєвої діяльності, легко перемикаються з однієї роботи на іншу.

За показником соціальної пластичності структура досліджуваної вибірки розподілилася таким чином: 27 опитуваних (32,5 %) має труднощі із побудовою соціальних контактів, низький рівень комунікативних навичок, труднощі у спілкуванні та виконання роботи, яка потребує великої кількості взаємодій із різними людьми; 44 студенти (53 %) мають середній рівень соціальної пластичності; 12 досліджуваних (14,5 %) мають хорошу здатність перемикання між соціальними взаємодіями, проявляють гнучкість у спілкуванні, здатні легко заводити нові соціальні зв'язки, спілкуватися з великою кількістю людей з мінімальним емоційним виснаженням.

28 опитуваних (34 %) мають невисокий темп виконання операцій та моторно-рухову швидкість; 39 студентів (47 %) мають середню швидкість моторних рухів у предметній діяльності; 16 досліджуваних (19 %) володіють великою швидкістю виконання окремих операцій та дій.

Що стосується розподілу за показником соціального темпу, то 12 учасників опитування (15 %) мають низьку швидкість мовлення, дещо обмежені можливості мовнорухового апарату внаслідок недостатньо розвиненої системи головного мозку, яка забезпечує виконання операцій мовлення. 36 опитуваних (43 %) характеризується середнім показником соціального темпу, у 35 респондентів (42 %) спостерігається розвинена мовнорухова система та велика швидкість мовлення.

За показником емоційності 20 студентів (24 %) продемонструвало низьку емоційну чутливість до невдач, тенденцію до прояву спокою у складних ситуаціях; 25 студентів (30 %) мають середній рівень емоційності, що свідчить про здатність частково контролювати власні емоційні реакції у відповідь на дії стимулів навколишнього середовища; для 38 студентів (46 %) характерна висока емоційна чутливість до подразників як внутрішнього, так і зовнішнього середовища, що проявляється у високій чутливості до невдач, фрустрації, тривожності.

Соціальна емоційність проявляється у вибірці досліджуваних таким чином: 13 респондентів (16 %) демонструють низьку чутливість до невдач у

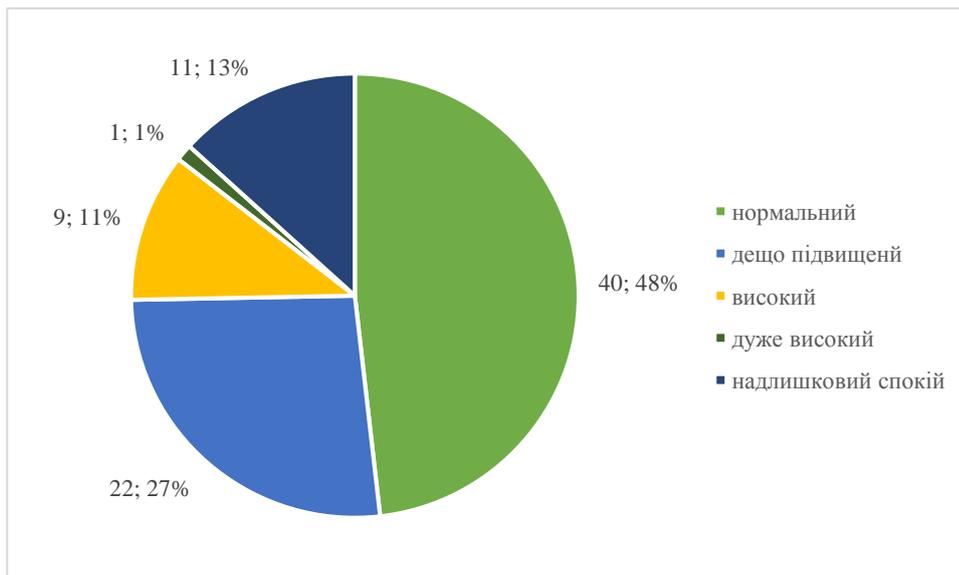
соціальної сфері, до критики та оцінок оточуючих, впевненість у собі; 30 опитуваних (36 %) володіють середнім рівнем соціальної емоційності; 40 студентів (48 %) мають високу емоційну чутливість до невдач у спілкуванні, взаємодії з іншими, можуть бути непевненими та залежними від схвалення інших та нестійкими перед критикою.

Контрольний показник, який обчислюється у методиці М. Русалова для оцінки ступеня наявності соціальної бажаності відповідей, показує, що 95 % респондентів (79 учасників опитування) адекватно сприймають та оцінюють власну особистість та поведінку, тоді як 5 % студентів, а саме чотири особи, проявляють бажання виглядати кращими, ніж є насправді.

Аналіз результатів шкали соціально-ситуативної тривоги О. Кондаша допоміг визначити рівні навчальної, самооцінної, міжособистісної, а також загальної тривожності у вибірці досліджуваних.

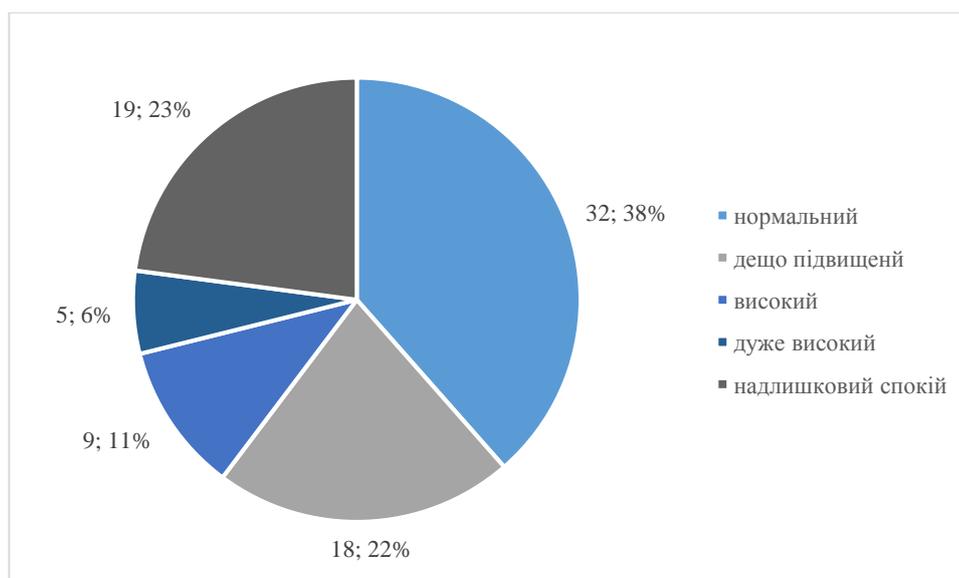
При аналізі показників навчальної тривожності за статевою ознакою отримано такі результати: 51% опитуваних жіночої статі має нормальний рівень навчальної тривожності, 26 % – дещо підвищений, 8 % – високий рівень; 15 % – перебувають на рівні надлишкового спокою; чоловіча частина вибірки: 22 % – нормальний рівень навчальної тривожності, 33,5 % – дещо підвищений, 33,5 % – високий; 11 % – дуже високий рівень.

В загальному спостерігається така структура субшкали «Навчальна тривожність» у вибірці досліджуваних (див. рис. 2.9): 40 опитуваних (48 %) продемонстрували нормальний рівень академічної тривожності; 22 студенти (27 %) – дещо підвищений рівень; 9 студентів (11 %) – високий рівень, що відзначається інтенсивними переживаннями щодо академічної успішності, страхом перед оцінюванням, невдачами у навчанні; 1 опитуваний (1 %) – дуже високий рівень; 11 респондентів (13 %) знаходяться на рівні надлишкового спокою.



**Рис. 2.9 Рівні шкільної тривожності за методикою О. Кондаша**

За результатами аналізу субшкали «Самооцінна тривожність» встановлено такий розподіл рівнів її прояву за статевими ознаками: 40,5 % опитуваних жіночої статі має нормальний рівень самооцінної тривожності, 19% – дещо підвищений, 12 % – високий; 3 % – дуже високий; 25,5 % – знаходяться на рівні надлишкового спокою; також 22 % досліджуваних чоловічої статі має нормальний рівень самооцінної тривожності, 44,5 % – дещо підвищений, 33,5 % – дуже високий рівень.

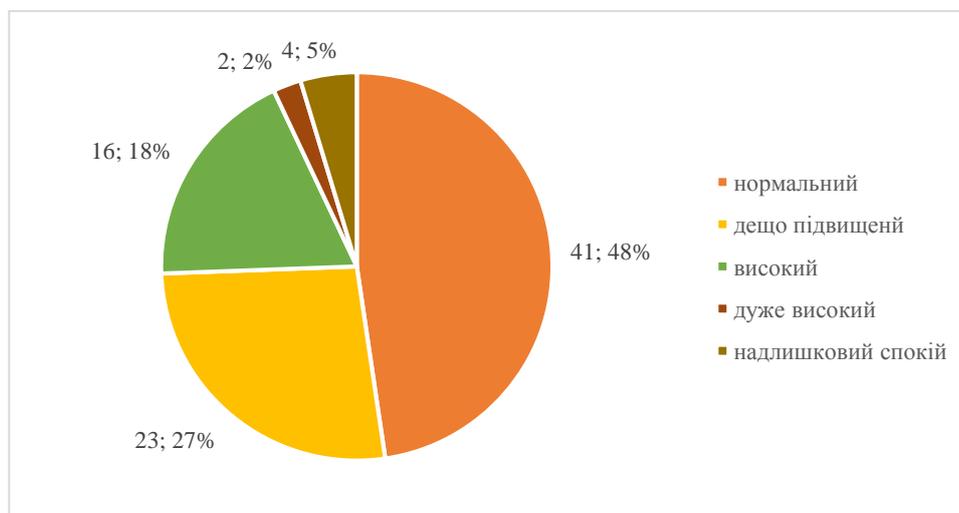


**Рис. 2.10 Показники самооцінної тривожності за методикою О. Кондаша**

Загальна структура показників за субшкалою «Самооцінна тривожність» у вибірці досліджуваних (див. рис. 2.10) виглядає так: для 32 опитуваних (38 %) характерний нормальний рівень тривожності щодо самооцінки; 18 студентів (22 %) мають дещо підвищений рівень; 9 студентів (11 %) – високий рівень; 5 респондентів (6 %) – дуже високий рівень; 19 опитуваних (23 %) мають надлишковий спокій відносно власної самооцінки.

Шкала міжособистісної тривожності, яка позначає рівень хвилювання щодо здатності до ефективної побудови та підтримки соціальних контактів також була проаналізована за статевою ознакою. Структура жіночої частини вибірки: 55,5 % респонденток має нормальний рівень міжособистісної тривожності, 24 % – дещо підвищений, 15 % – високий рівень; 5,5 % – перебувають на рівні надлишкового спокою. 56 % чоловіків мають дещо підвищений рівень міжособистісної тривожності, 22 % – високий; 22 % – дуже високий рівень.

Загальна структура субшкали «Міжособистісна тривожність» у вибірці досліджуваних (див. рис. 2.11) така: 41 учасник опитування (48 %) показав нормальний рівень тривожності, яка стосується соціальної взаємодії та комунікації; 23 респонденти (27 %) – дещо підвищений рівень; 16 опитуваних (18 %) – високий рівень; 2 студенти (2 %) – дуже високий рівень; 4 респонденти (5 %) перебувають на рівні надлишкового спокою.

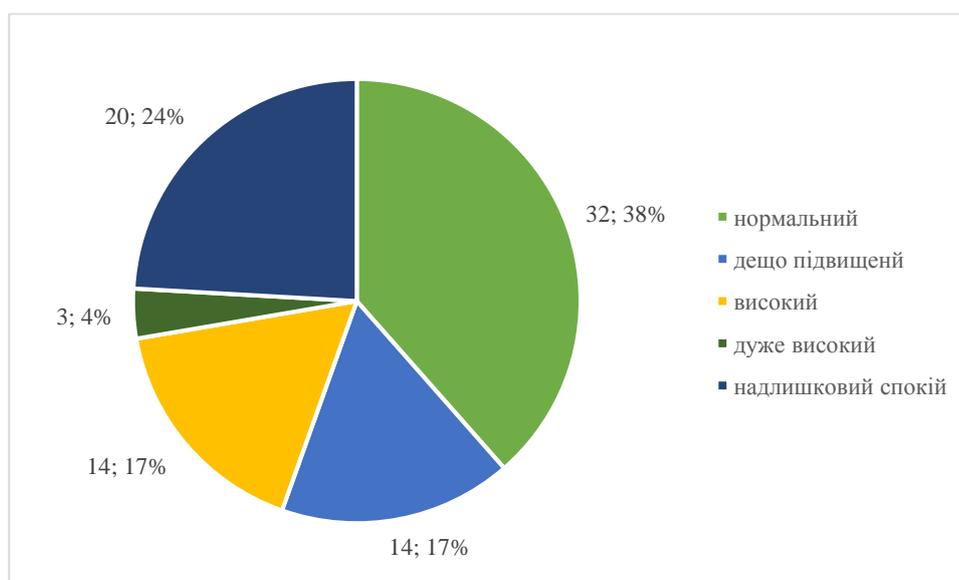


**Рис. 2.11** Показники міжособистісної тривожності за методикою

**О. Кондаша**

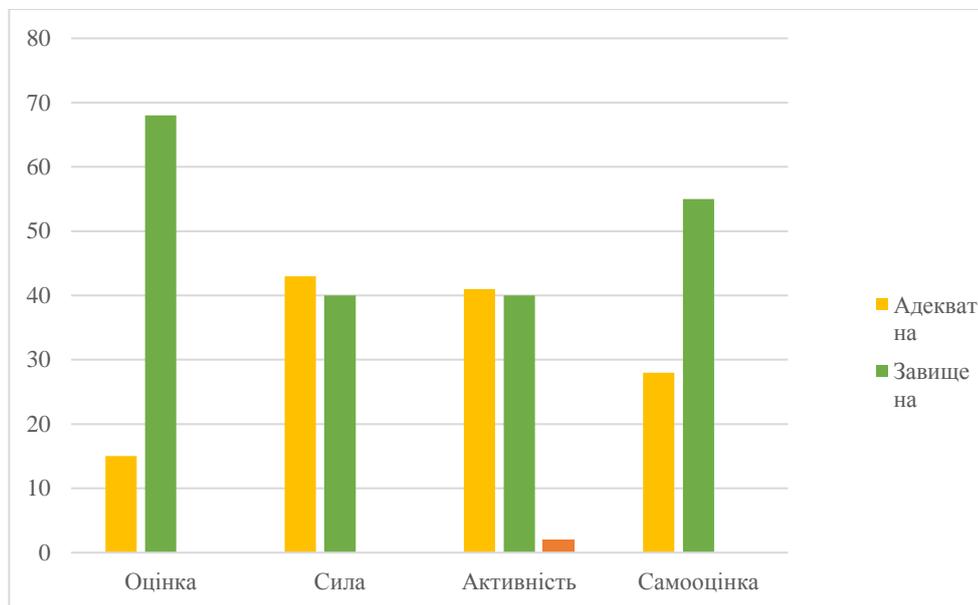
Визначивши показники загальної тривожності, нам вдалося отримати таку структуру: 42 % опитуваних жіночої статі має нормальний рівень загальної тривожності, 16 % – дещо підвищений, 13,5 % – високий рівень; 1,5 % – дуже високий; 27 % – знаходяться на рівні надлишкового спокою; чоловіча частина вибірки: 11 % – нормальний рівень загальної тривожності, 22 % – дещо підвищений, 45 % – високий; 22 % – дуже високий рівень.

Підсумковий аналіз за шкалою «Загальна тривожність» у вибірці досліджуваних (див. рис. 2.12) виявив такі результати: для 32 опитуваних (38 %) характерний нормальний рівень загальної тривожності; для 14 студентів (17 %) – дещо підвищений рівень; для 14 респондентів (17 %) – високий рівень; 3 опитуваних (4 %) має дуже високий рівень; 20 респондентів (24 %) перебуває на рівні надлишкового спокою. Наявність дуже високого рівня загальної тривожності у вибірці досліджуваних може свідчити про порушення емоційної сфери у даних студентів, можливо психічних розладів та їхню потребу у психотерапії та/або медикаментозного лікування. Велика кількість студентів з надлишковим спокоєм може свідчити про недобросовісне проходження опитування деякими з них та про можливі порушення емоційної сфери особистості та необхідність корекції іншої частини даного сегмента досліджуваних.



**Рис. 2.12** Рівні загальної тривожності за методикою О. Кондаша

Використання семантичного диференціалу дозволило обчислити та проаналізувати рівень самооцінки та факторів, які її визначають: оцінки, сили, активності. Результати дослідження за даною методикою розміщені на рисунку 2.13.



**Рис. 2.13 Структура самооцінки за методикою семантичного диференціалу (Ч.Осгуд)**

Загалом за показником оцінки видно, що 15 опитуваних (18 %) мають адекватний рівень самоповаги, 68 респондентів (82 %) демонструють завищену оцінку своїх особистісних якостей. 43 студенти (52 %) адекватно оцінюють характеристики своєї вольової сфери, 40 студентів (48 %) є незалежними та володіють високим рівнем впевненості в собі. Аналіз показника активності вказує на інтровертований тип особистості у 2 учасників опитування (2 %), амбівертність у 41 респондента (50 %), при цьому 40 студентів (48 %) є екстравертованими особистостями. Загальний показник самооцінки за всіма факторами свідчить про адекватний рівень самооцінки у 28 студентів (34 %) та завищений рівень у 55 студентів (66 %).

Проаналізувавши результати опитування за методикою Дембо-Рубінштейн, отримано показники рівнів самооцінки відносно особистісних рис, які визначають спрямованість самооцінного компонента Я-концепції у студентському віці.

**Рівні самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн на основі аналізу  
ключових рис для студентського віку (у % співвідношенні)**

№	Показник	Рівні самооцінки, % студентів від загальної вибірки		
		Занижена	Адекватна	Завищена
1	Привабливість	5	53	42
2	Впевненість у собі	7	62	31
3	Цілеспрямованість	7	47	46
4	Комунікабельність	4	46	50
5	Товариськість	7	35	58
6	Сміливість	11	60	29
7	Відповідальність	2,5	26,5	71
8	Успішність у навчанні	4	42	54
9	Ініціативність	7	57	36
10	Лідерські якості	10	57	33
11	Організованість	8	40	52
12	Успішність у романтичних стосунках	28	21	51
13	Інтелект	1	47	52
14	Майстерність у обраній справі	4	46	50
15	Емоційний інтелект	8	46	46
16	Загальна самооцінка	0	32,5	67,5 %

Як видно з табл. 2.2, 32,5 % опитуваних мають адекватну самооцінку, в той час як 67,5 % досліджуваних – завищену самооцінку.

Отже, у даному підрозділі ми дослідили емпіричні показники емоційної чутливості та самооцінки, що допомогло виявити рівні прояву даних психологічних концептів у вибірці досліджуваних, а також підготували дані для проведення кореляційного аналізу зв'язків між змінними.

### **2.3 Аналіз кореляційних зв'язків між показниками емоційної чутливості та самооцінки студентів**

На основі отриманих результатів опитування було проведено

кореляційний аналіз Пірсона. Метою проведення статистичного аналізу є виявлення зв'язків та їх характеру між досліджуваними змінними. В результаті було встановлено наявність низки статистично значущих психологічних показників, які підтверджують, що побудована гіпотеза має високу актуальність.

Дослідження залежності між емоційною чутливістю та самооцінкою студентів проводилося з урахуванням факту відсутності шкали емоційної чутливості у існуючих діагностичних методиках, валідизованих та апробованих для українського населення та адаптованих українською мовою. Тому показник емоційної чутливості досліджувався опосередковано через пов'язані показники, а саме емоційний інтелект, емоційну обізнаність, емпатію, розпізнавання емоцій інших, тривожність (навчальну, самооцінну, міжособистісну, загальну), емоційність та соціальну емоційність. Кореляційний аналіз був покликаний виявити, чи існує залежність між емоційною чутливістю, яка проявляється у вказаних показниках, та самооцінкою студентів. Також в процесі роботи був проведений аналіз кореляцій між особистісними рисами, що визначають рівень самооцінки в студентському віці, властивостями темпераменту та емоційною чутливістю. Такі операції допомогли глибше дослідити структуру та сутність досліджуваного психологічного показника емоційної чутливості.

Під час дослідження зв'язків між емоційною чутливістю та самооцінкою студентів виявлено пряму та обернену залежності в розрізі показників, через які виражається емоційна чутливість. Так, пряма кореляція спостерігається у парах:

1) рівень значущості 0,001 – емпатія та самооцінка 2 (за методикою семантичного диференціалу Ч. Осгуда),  $r = 0,472$ ; самооцінка 1 (за методикою Дембо-Рубінштейн) та розпізнавання емоцій інших,  $r = 0,395$ ; самооцінка 2 та розпізнавання емоцій інших,  $r = 0,575$ ; самооцінка 1 та емоційний інтелект,  $r = 0,505$ ; самооцінка 2 та емоційний інтелект  $r = 0,578$ ;

2) рівень значущості 0,01 – самооцінка 2 та емоційна обізнаність,  $r = 0,286$ ;

3) рівень значущості 0,05 – самооцінка 1 та емпатія,  $r = 0,267$ .

Це означає, що чим вищий рівень емпатії, емоційної обізнаності,

розпізнавання чужих емоцій та емоційного інтелекту, тим вищий рівень самооцінки. При цьому найсильніший вплив на самооцінку мають розпізнавання емоцій інших та емоційний інтелект з імовірністю похибки 0,1 %.

Від'ємні кореляції знаходимо між показниками:

1) рівень значущості 0,01 – самооцінка 1 та самооцінна тривожність,  $r = - 0,43$ ; самооцінка 1 та загальна тривожність,  $r = - 0,39$ ; самооцінка 1 та соціальна емоційність,  $r = - 0,41$ ;

2) рівень значущості 0,01 – самооцінка 1 та міжособистісна тривожність,  $r = - 0,34$ ; самооцінка 1 та емоційність,  $r = - 0,31$ ;

3) рівень значущості 0,05 – самооцінка 1 та навчальна тривожність,  $r = - 0,26$ .

Такі результати говорять про те, що при збільшенні рівня загальної, самооцінної, навчальної, міжособистісної тривожності, емоційності та соціальної емоційності рівень самооцінки має тенденцію до зниження. Найсильніший зв'язок спостерігається між самооцінкою, загальною, самооцінною тривожністю та соціальною емоційністю (імовірність похибки становить 0,1 %).

Щодо залежності між самооцінкою та іншими показниками, то найбільш статистично значущою є пряма залежність із оцінкою ( $r = 0,578$ ), силою ( $r = 0,731$ ), активністю ( $r = 0,584$ ), управління власними емоціями ( $r = 0,438$ ), самомотивацією ( $r = 0,498$ ,  $r = 0,454$ ), пластичністю ( $r = 0,433$ ,  $r = 0,374$ ), темпом ( $r = 0,431$ ,  $r = 0,453$ ), соціальним темпом ( $r = 0,431$ ,  $r = 0,327$ ), соціальною ергічністю ( $r = 0,41$ ). На рівні значущості 0,01 є прямий зв'язок з ергічністю ( $r = 0,331$ ,  $r = 0,242$ ), соціальною пластичністю ( $r = 0,305$ ).

При виявленні залежності між емоційною чутливістю та іншими показниками, встановлено прямі зв'язки у парах показників:

1) з рівнем значущості 0,001 – емпатія та оцінка,  $r = 0,529$ ; емпатія та сила,  $r = 0,387$ ; розпізнавання емоцій інших та оцінка,  $r = 0,534$ ; розпізнавання емоцій інших та сила,  $r = 0,506$ ; розпізнавання чужих емоцій та активність,  $r = 0,434$ ; розпізнавання чужих емоцій та самомотивація,  $r = 0,765$ ; розпізнавання чужих емоцій та соціальний темп,  $r = 0,369$ ; емоційний інтелект та оцінка,  $r = 0,52$ ;

емоційний інтелект та сила,  $r = 0,574$ ; емоційний інтелект та активність,  $r = 0,396$ ; емоційний інтелект та пластичність,  $r = 0,426$ ; навчальна тривожність та емоційність,  $r = 0,581$ ; навчальна тривожність та соціальна емоційність,  $r = 0,566$ ; самооцінна тривожність та емоційність,  $r = 0,654$ ; самооцінна тривожність та соціальна емоційність,  $r = 0,612$ ; міжособистісна тривожність та емоційність,  $r = 0,682$ ; стосункова тривожність та соціальна емоційність,  $r = 0,695$ ; загальна тривожність та емоційність,  $r = 0,71$ ; загальна тривожність та соціальна емоційність,  $r = 0,692$ ;

2) з рівнем значущості 0,01 – емоційна обізнаність та оцінка,  $r = 0,289$  (чим вищий рівень усвідомлення та розуміння власних емоцій, тим більше людина здатна оцінити їх позитивно чи негативно, проявивши повагу до себе чи самоприпущення); емоційна обізнаність та управління власними емоціями,  $r = 0,284$ ; емоційна обізнаність та самомотивація,  $r = 0,314$  (мотивація зростає під впливом розуміння власних емоцій); емпатія та активність,  $r = 0,301$ ; емпатія та самомотивація,  $r = 0,329$ ; розпізнавання чужих емоцій та управління власними емоціями,  $r = 0,288$ ; розпізнавання чужих емоцій та соціальна ергічність,  $r = 0,325$ ; розпізнавання емоцій інших та пластичність,  $r = 0,353$ ; емоційний інтелект та соціальний темп,  $r = 0,305$ ;

3) з рівнем значущості 0,05 – емоційна обізнаність та сила,  $r = 0,235$ , що підтверджує факт, що чим більше людина здатна усвідомлювати та розуміти свої емоції, тим більше вона може регулювати їх вольовими зусиллями; розпізнавання чужих емоцій та соціальна пластичність,  $r = 0,22$ ; емоційна обізнаність та навчальна тривожність,  $r = 0,25$ ; розпізнавання чужих емоцій та темп,  $r = 0,28$ ; емоційний інтелект та ергічність,  $r = 0,225$ ; емоційний інтелект та соціальна ергічність,  $r = 0,229$ ; емоційний інтелект та темп,  $r = 0,251$ .

Отже, при збільшенні рівня емоційного інтелекту та його складових, таких як розпізнавання емоцій інших, емпатія, емоційна обізнаність, зростає рівень оцінки, сили та активності, і як наслідок самооцінки, пластичність, ергічність та соціальна ергічність, частково соціальний темп.

Обернена залежність спостерігається за показниками:

1) навчальна тривожність та управління власними емоціями,  $r = - 0,347$ ; навчальна тривожність та самомотивація,  $r = - 0,372$ ; самооцінна тривожність та управління власними емоціями,  $r = - 0,482$ ; самооцінна тривожність та самомотивація,  $r = - 0,366$ ; самооцінна тривожність та пластичність,  $r = - 0,37$ ; міжособистісна тривожність та управління власними емоціями,  $r = - 0,421$ ; стосункова тривожність та самомотивація,  $r = - 0,379$ ; загальна тривожність та управління власними емоціями,  $r = - 0,468$ ; загальна тривожність та самомотивація,  $r = - 0,411$ ; емоційність та управління власними емоціями,  $r = - 0,493$ ; емоційність та пластичність,  $r = - 0,423$  – на рівні значущості 0,001.

2) емоційний інтелект та навчальна тривожність,  $r = - 0,32$ ; емоційний інтелект та самооцінна тривожність,  $r = - 0,29$ ; емоційний інтелект та загальна тривожність,  $r = - 0,3$ ; самооцінна тривожність та сила  $r = - 0,301$ ; загальна тривожність та сила,  $r = - 0,283$ ; загальна тривожність та пластичність,  $r = - 0,32$ ; емоційність та самомотивація,  $r = - 0,326$ ; соціальна емоційність та сила,  $r = - 0,315$ ; соціальна емоційність та управління власними емоціями,  $r = - 0,522$ ; соціальна емоційність та самомотивація,  $r = - 0,39$ ; соціальна емоційність та ергічність,  $r = - 0,3$ ; соціальна емоційність та пластичність,  $r = - 0,31$  – на рівні значущості 0,01.

3) емоційний інтелект та емоційність,  $r = - 0,24$ ; навчальна тривожність та соціальна ергічність,  $r = - 0,265$ ; навчальна тривожність та соціальний темп,  $r = - 0,231$ ; самооцінна тривожність та ергічність,  $r = - 0,274$ ; самооцінна тривожність та соціальний темп,  $r = - 0,241$ ; міжособистісна тривожність та сила,  $r = - 0,267$ ; міжособистісна тривожність та пластичність,  $r = - 0,22$ ; загальна тривожність та ергічність,  $r = - 0,24$ ; загальна тривожність та соціальний темп,  $r = - 0,25$ ; емоційність та соціальний темп,  $r = - 0,256$ ; соціальна емоційність та соціальний темп,  $r = - 0,221$  – на рівні значущості 0,05.

Як видно, зростання рівня тривожності (самооцінної, навчальної, стосункової, загальної) та емоційності, соціальної емоційності призводить до зниження рівня емоційного інтелекту та його складових (управління своїми емоціями, самомотивації), сили вольових якостей для самоконтролю,

властивостей темпераменту (ергічності, пластичності, соціального темпу).

Розгорнутий аналіз зв'язків між емоційною чутливістю та особистісними рисами, що визначають самооцінку у студентському віці показав поглиблену природу кореляції між досліджуваними величинами, а також допоміг ще глибше дослідити природу емоційної чутливості та її вплив на інші значимі риси особистості.

Так, пряма статистично значуща кореляція спостерігається між показниками:

1) емоційна обізнаність: товарицькість ( $r = 0,229$ );

2) емпатія: товарицькість ( $r = 0,403$ ), сміливість ( $r = 0,285$ ), успішність у стосунках ( $r = 0,284$ ), майстерність у обраній справі ( $r = 0,293$ ), комунікабельність ( $r = 0,261$ );

3) розпізнавання емоцій інших: комунікабельність ( $r = 0,372$ ), товарицькість ( $r = 0,447$ ), сміливість ( $r = 0,312$ ), ініціативність ( $r = 0,334$ ), майстерність у обраній справі ( $r = 0,299$ ), успішність у стосунках ( $r = 0,235$ ).

4) емоційний інтелект: привабливість ( $r = 0,355$ ), комунікабельність ( $r = 0,407$ ), товарицькість ( $r = 0,431$ ), сміливість ( $r = 0,441$ ), ініціативність ( $r = 0,368$ ), впевненість у собі ( $r = 0,326$ ), лідерські якості ( $r = 0,291$ ), майстерність у обраній справі ( $r = 0,313$ ), цілеспрямованість ( $r = 0,264$ ), відповідальність ( $r = 0,222$ ), організованість ( $r = 0,254$ ), успішність у стосунках ( $r = 0,276$ ), інтелект ( $r = 0,260$ ).

Отже, підвищення рівня емоційного інтелекту та його складових, і як наслідок, емоційної чутливості, призводить до покращення таких особистісних рис як привабливість, комунікабельність, цілеспрямованість, товарицькість, сміливість, організованість, ініціативність, впевненість у собі, лідерські якості, інтелект, майстерність у обраній справі, відповідальність, організованість, успішність у стосунках.

Обернений статистично значущий зв'язок демонструють пари показників:

1) шкільна тривожність: сміливість ( $r = - 0,376$ ), впевненість у собі ( $r = - 0,280$ ), цілеспрямованість ( $r = - 0,249$ ), відповідальність ( $r = - 0,225$ ),

ініціативність ( $r = - 0,221$ ), лідерські якості ( $r = - 0,247$ );

2) самооцінна тривожність: впевненість ( $r = - 0,422$ ), цілеспрямованість ( $r = - 0,424$ ), сміливість ( $r = - 0,462$ ), ініціативність ( $r = - 0,369$ ), комунікабельність ( $r = - 0,305$ ), лідерські якості ( $r = - 0,320$ ), привабливість ( $r = - 0,281$ ), відповідальність ( $r = - 0,279$ ), організованість ( $r = - 0,251$ ), успішність у стосунках ( $r = - 0,246$ ), інтелект ( $r = - 0,262$ ), майстерність у обраній справі ( $r = - 0,238$ ).

3) міжособистісна тривожність: впевненість ( $r = - 0,425$ ), сміливість ( $r = - 0,416$ ), лідерські якості ( $r = - 0,308$ ), привабливість ( $r = - 0,258$ ), цілеспрямованість ( $r = - 0,280$ ), комунікабельність ( $r = - 0,269$ ), ініціативність ( $r = - 0,244$ ), майстерність у обраній справі ( $r = - 0,232$ ).

4) загальна тривожність: впевненість ( $r = - 0,422$ ), цілеспрямованість ( $r = - 0,360$ ), сміливість ( $r = - 0,467$ ), ініціативність ( $r = - 0,315$ ), привабливість ( $r = - 0,242$ ), комунікабельність ( $r = - 0,273$ ), відповідальність ( $r = - 0,267$ ), лідерські якості ( $r = - 0,326$ ), організованість ( $r = - 0,229$ ), майстерність у обраній справі ( $r = - 0,235$ ).

5) емоційність: сміливість ( $r = - 0,355$ ), лідерські якості ( $r = - 0,355$ ), ініціативність ( $r = - 0,351$ ), привабливість ( $r = - 0,250$ ), впевненість ( $r = - 0,244$ ), інтелект ( $r = - 0,236$ ).

6) соціальна емоційність: цілеспрямованість ( $r = - 0,387$ ), сміливість ( $r = - 0,454$ ), лідерські якості ( $r = - 0,378$ ), впевненість ( $r = - 0,353$ ), ініціативність ( $r = - 0,347$ ), організованість ( $r = - 0,341$ ), привабливість ( $r = - 0,220$ ), комунікабельність ( $r = - 0,231$ ), відповідальність ( $r = - 0,233$ ), успішність у стосунках ( $r = - 0,253$ ), інтелект ( $r = - 0,270$ ).

Як видно, підвищення тривожності та її видів, емоційності та соціальної емоційності негативно впливають на вищевказані риси особистості.

Проаналізуємо також зв'язки між емоційною чутливістю та особистісними рисами, представленими у семантичному диференціалі Ч. Осгуда.

Пряму залежність спостерігаємо між показниками:

1) емоційна обізнаність: сила ( $r = 0,280$ ), відкритість ( $r = 0,323$ ), незалежність ( $r = 0,307$ ), чуйність ( $r = 0,244$ ), справедливість ( $r = 0,288$ ),

дружелюбність ( $r = 0,395$ ), чесність ( $r = 0,219$ ), самостійність ( $r = 0,287$ );

2) емпатія: сила ( $r = 0,330$ ), балакучість ( $r = 0,231$ ), доброта ( $r = 0,564$ ), незалежність ( $r = 0,411$ ), чуйність ( $r = 0,600$ ), рішучість ( $r = 0,285$ ), енергійність ( $r = 0,389$ ), дружелюбність ( $r = 0,593$ ), комунікабельність ( $r = 0,272$ ), самостійність ( $r = 0,387$ );

3) розпізнавання емоцій інших: привабливість ( $r = 0,244$ ), сила ( $r = 0,395$ ), балакучість ( $r = 0,361$ ), відповідальність ( $r = 0,255$ ), відкритість ( $r = 0,422$ ), доброта ( $r = 0,430$ ), незалежність ( $r = 0,454$ ), активність ( $r = 0,365$ ), чуйність ( $r = 0,530$ ), рішучість ( $r = 0,414$ ), енергійність ( $r = 0,432$ ), справедливість ( $r = 0,275$ ), дружелюбність ( $r = 0,588$ ), впевненість ( $r = 0,238$ ), комунікабельність ( $r = 0,436$ ), чесність ( $r = 0,382$ ), самостійність ( $r = 0,560$ );

4) емоційний інтелект: привабливість ( $r = 0,321$ ), сила ( $r = 0,501$ ), балакучість ( $r = 0,287$ ), відповідальність ( $r = 0,298$ ), відкритість ( $r = 0,469$ ), доброта ( $r = 0,387$ ), незалежність ( $r = 0,569$ ), активність ( $r = 0,428$ ), чуйність ( $r = 0,531$ ), рішучість ( $r = 0,538$ ), енергійність ( $r = 0,507$ ), справедливість ( $r = 0,380$ ), дружелюбність ( $r = 0,491$ ), впевненість ( $r = 0,410$ ), комунікабельність ( $r = 0,430$ ), чесність ( $r = 0,452$ ), самостійність ( $r = 0,553$ );

5) навчальна тривожність: напруженість ( $r = 0,213$ );

6) самооцінна тривожність: напруженість ( $r = 0,372$ ), дратівливість ( $r = 0,228$ );

7) міжособистісна тривожність: дружелюбність ( $r = 0,247$ ), дратівливість ( $r = 0,223$ );

8) загальна тривожність: напруженість ( $r = 0,297$ ), дратівливість ( $r = 0,215$ );

9) емоційність: напруженість ( $r = 0,363$ ), дратівливість ( $r = 0,227$ );

10) соціальна емоційність: напруженість ( $r = 0,296$ ), дружелюбність ( $r = 0,216$ ), дратівливість ( $r = 0,293$ ).

Наведені коефіцієнти кореляції показують, що підвищення рівня емоційної чутливості, представленої показниками емоційного інтелекту та його складових, призводить до покращення таких особистісних рис як привабливість, комунікабельність, сила, балакучість, енергійність, рішучість, незалежність,

активність, відкритість, чуйність, доброта, чесність, справедливість, відповідальність, дружелюбність, впевненість, самостійність. При підвищенні рівня загальної тривожності та її видів, емоційності та соціальної емоційності і, як наслідок, емоційної чутливості, зростає напруженість та дратівливість, а при підвищенні рівня міжособистісної тривожності та соціальної емоційності зростає дружелюбність.

Обернений статистично значущий зв'язок виявлено у парах показників:

1) навчальна тривожність: відповідальність ( $r = - 0,208$ ), рішучість ( $r = - 0,299$ ), впевненість ( $r = 0,328$ ), самостійність ( $r = - 0,231$ );

2) самооцінна тривожність: привабливість ( $r = - 0,233$ ), сила ( $r = - 0,251$ ), відповідальність ( $r = - 0,258$ ), рішучість ( $r = - 0,438$ ), енергійність ( $r = - 0,255$ ), впевненість ( $r = - 0,516$ ), комунікабельність ( $r = - 0,236$ ), самостійність ( $r = - 0,281$ );

3) міжособистісна тривожність: привабливість ( $r = - 0,244$ ), відповідальність ( $r = - 0,233$ ), рішучість ( $r = - 0,430$ ), впевненість ( $r = - 0,423$ ), комунікабельність ( $r = - 0,430$ ), чесність ( $r = - 0,452$ ), самостійність ( $r = - 0,553$ );

4) загальна тривожність: привабливість ( $r = - 0,225$ ), відповідальність ( $r = - 0,260$ ), рішучість ( $r = - 0,437$ ), енергійність ( $r = - 0,213$ ), впевненість ( $r = - 0,476$ ), самостійність ( $r = - 0,255$ );

5) емоційність: відкритість ( $r = - 0,223$ ), рішучість ( $r = - 0,287$ ), впевненість ( $r = - 0,450$ );

6) соціальна емоційність: сила ( $r = - 0,231$ ), відповідальність ( $r = - 0,240$ ), активність ( $r = - 0,235$ ), рішучість ( $r = - 0,474$ ), впевненість ( $r = - 0,467$ ).

Отже, підвищення рівня емоційної чутливості, вираженої показниками загальної тривожності та її видів, емоційності та соціальної емоційності призводить до зниження таких особистісних рис як привабливість, сила, відповідальність, рішучість, енергійність, впевненість, комунікабельність, самостійність.

Риси особистості, які мають статистично значущі кореляції з емоційною чутливістю (за методикою семантичного диференціалу Ч. Осгуда, методикою

вимірювання самооцінки (Т.Дембо, С.Я.Рубінштейн), представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Перелік рис особистості, які корелюють із емоційною чутливістю**

№	Назва риси	№	Назва риси
1	Привабливість	15	Сила
2	Впевненість	16	Балакучість
3	Цілеспрямованість	17	Відкритість
4	Комунікабельність	18	Доброта
5	Товариськість	19	Незалежність
6	Сміливість	20	Активність
7	Відповідальність	21	Чуйність
8	Успішність у стосунках	22	Рішучість
9	Ініціативність	23	Енергійність
10	Лідерські якості	24	Справедливість
11	Організованість	25	Напруженість
12	Майстерність у обраній справі	26	Чесність
13	Інтелект	27	Самостійність
14	Успішність	28	Дратівливість

Отже, результати кореляційного аналізу водночас і підтверджують, і спростовують гіпотезу дослідження. Такі показники як емоційна обізнаність, емпатія, розпізнавання емоцій інших та емоційний інтелект, через які проявляються емоційна чутливість, мають прямий вплив на самооцінку, тобто зростання їх рівня призводить до підвищення самооцінки. З іншого боку, спостерігається обернений зв'язок між тривожністю, емоційністю, соціальною емоційністю та самооцінкою. Тому емоційна чутливість може мати як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку студентів.

#### **2.4 Результати факторного аналізу емпіричних показників**

З метою виявлення прихованих латентних зв'язків між емоційною чутливістю, темпераментом та самооцінкою студентів було проведено факторний аналіз. Процедура виділення факторів ґрунтується на основі аналізу

факторних навантажень – стандартизованих вагових коефіцієнтів, які показують ступінь зв'язку змінної з фактором. Зв'язок тим сильніший, чим більше абсолютне значення навантаження. Фактор визначається на основі тих змінних, з якими він пов'язаний найбільше.

Результати факторного аналізу наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Матриця факторних навантажень за результатами аналізу всіх психометричних шкал дослідження**

Психометричні шкали	Factor			Uniqueness
	1	2	3	
Самооцінка 1	-0,305	<b>0,540</b>		0,4003
Оцінка		0,355	<b>0,474</b>	0,5148
Сила		<b>0,576</b>		0,3515
Активність		<b>0,930</b>		0,1671
Самооцінка 2		<b>0,772</b>		0,1225
Емоційна обізнаність			<b>0,636</b>	0,6413
Управління власними емоціями	<b>-0,506</b>		<b>0,418</b>	0,4941
Самомотивація	-0,378		<b>0,522</b>	0,4477
Емпатія			<b>0,753</b>	0,3945
Розпізнавання емоцій інших			<b>0,738</b>	0,2841
Емоційний інтелект			<b>0,973</b>	-0,0240
Шкільна тривожність	<b>0,767</b>			0,3795
Самооцінна тривожність	<b>0,846</b>			0,2590
Міжособистісна тривожність	<b>0,865</b>			0,2724
Загальна тривожність	<b>0,957</b>			0,0828
Ергічність		0,345		0,7892
Соціальна ергічність		<b>0,517</b>		0,7411
Пластичність	-0,339	<b>0,451</b>		0,6061
Соціальна пластичність		<b>0,607</b>		0,7110
Темп		<b>0,698</b>		0,5679
Соціальний темп		<b>0,519</b>		0,6768
Емоційність	<b>0,784</b>			0,3757
Соціальна емоційність	<b>0,823</b>			0,3348
Контрольна				0,9138

Для проведення факторного аналізу використовувалися отримані кореляційні зв'язки між змінними, метод мінімальних решт, ротація Oblimin. Базуючись на паралельному аналізі, було виявлено наявність трьох латентних факторів, які відображають приховані взаємозв'язки між психометричними

показниками. Критичне значення навантаження, необхідне для віднесення до фактору становить 0,4.

Як видно з таблиці 2.4, перший фактор об'єднує високі позитивні навантаження за показниками «Загальна тривожність» (0,957), «Міжособистісна тривожність» (0,865), «Самооцінна тривожність» (0,846), «Соціальна емоційність» (0,823), «Емоційність» (0,784), «Шкільна тривожність» (0,767). Дані показники описують схильність до тривожності та емоційного реагування на події життя та ситуації, пов'язані із спілкуванням. Це дає змогу інтерпретувати фактор як особистісну тривожність. Окрім цього, сюди також входить показник «Управління власними емоціями» (-0,506), який має високе негативне навантаження. Це означає, що підвищення рівня особистісної тривожності пов'язані зі зниженням здатності керувати власними емоційними реакціями.

Другий фактор включає такі показники як «Активність» (0,930), «Самооцінка 2» (0,772), «Темп» (0,698), «Соціальна пластичність» (0,607), «Сила» (0,576), «Самооцінка 1» (0,540), «Соціальний темп» (0,519), «Соціальна ергічність» (0,517), «Пластичність» (0,451). Бачимо, що найвищі навантаження припадають на активність, рівень самооцінки, темп, які відображають енергійність, високий темп мислення та діяльності, позитивне ставлення до себе, впевненість у собі. Це характеризує самостійну, активну, автентичну особистість, тому даний фактор можна описати як суб'єктну позицію. Соціальна пластичність та пластичність, які входять до даного фактору, позначають гнучкість у соціальних контактах, мисленні та поведінці, що є важливою ознакою зрілої суб'єктної позиції.

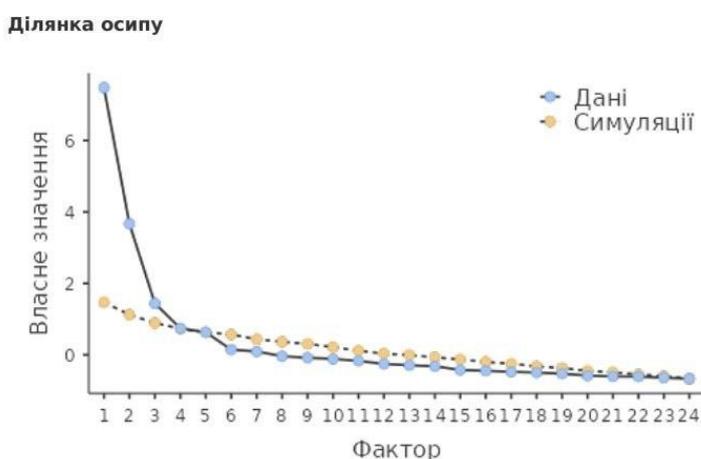
Третій фактор об'єднує показники «Емоційний інтелект» (0,973), «Емпатія» (0,573), «Розпізнавання емоцій інших» (0,738), «Емоційна обізнаність» (0,636), «Самомотивація» (0,522), «Оцінка» (0,474), «Управління власними емоціями» (0,418). Високі навантаження на емоційний інтелект (майже одиниця), емпатію, розпізнавання емоцій інших та емоційну обізнаність визначають цей фактор як інтегральний показник емоційного інтелекту, оскільки

він саме позначає здатність до усвідомлення, розуміння власних та чужих емоцій та вміння керувати ними. Помірні навантаження за шкалами «Самотивація», «Управління власними емоціями» та «Оцінка» підкреслюють, що внутрішня мотивація, здатність до оцінки та саморегуляції емоцій також є важливими складовими емоційного інтелекту.

Аналіз додаткових факторних статистичних показників показує, що три виявлені фактори пояснюють 56,2% загальної дисперсії («Особистісна тривожність» – 22,3%, «Суб'єктна позиція» – 18,1%, «Емоційний інтелект» – 15,9%).

Аналіз міжфакторних кореляцій дає змогу відстежити помірну позитивну кореляцію між фактором 2 (суб'єктна позиція) та фактором 3 (емоційний інтелект) (0,462), тобто активна, самостійна позиція пов'язана із розвиненим емоційним інтелектом. Також бачимо, що фактор 1 (особистісна тривожність) має слабкі негативні зв'язки з фактором 2 (суб'єктна позиція) (-0,160) та фактором 3 (емоційний інтелект) (-0,184). Це свідчить про те, що чим вищим є рівень тривожності, тим нижчі показники суб'єктності та емоційного інтелекту.

З метою виявлення більш чіткої структури взаємозв'язків між досліджуваними змінними та виключно обґрунтованих статистичних факторів, було побудовано графік власних значень факторів з порівнянням емпіричних даних (див. рис. 2.14).



**Рис. 2.14** Графік власних значень для визначення оптимальної кількості латентних факторів

Як видно на рисунку 2.14, лише три фактори, які мають власні значення вищі, ніж симульовані, отримані в результаті створення випадкових наборів даних із аналогічними характеристиками. На графіку ці фактори розташовані на лінії синього кольору, яка лежить вище оранжевої. На основі цього можна зробити висновок, що кількість латентних факторів на графіку дорівнює кількості, отриманій за допомогою вище проведеної процедури аналізу.

Отже, за допомогою факторного аналізу виділено три фактори:

- 1) особистісна тривожність, яка включає види тривожності, емоційність та соціальну емоційність;
- 2) суб'єктна позиція, що визначається активністю, силою, позитивним ставленням до себе, темпом, соціальним темпом, пластичністю, соціальною пластичністю соціальною ергічністю;
- 3) емоційний інтелект, який включає здатність до усвідомлення, розуміння, оцінки власних та чужих емоцій, управління ними та самомотивації.

## **2.5 Психологічне забезпечення гармонізації самооцінки студентів з високим рівнем емоційної чутливості**

Грунтуючись на попередніх результатах дослідження, при розробленні рекомендацій для стабілізації самооцінки осіб з підвищеним рівнем чутливості, було виділено два психологічних аспекти необхідної роботи: зосередженість на розвитку позитивних ознак емоційної чутливості та мінімізації впливу її негативних проявів у життєдіяльності особистості.

Ключові напрямки психологічної підтримки:

### **1. Прийняття високої емоційної чутливості.**

Даний етап повинен ґрунтуватися на пізнанні себе, формуванні емоційної обізнаності, розвитку самоповаги, співчуття до себе, виділення та прийняття сильних та слабких сторін власної емоційної вразливості, розвиток емоційної компетентності.

### **2. Розвиток емоційної саморегуляції**

Цей напрямок охоплює опанування навичок самоконтролю, безпечного

вираження емоцій, зменшення емоційної реактивності

### 3.Розвиток стресостійкості

Робота потребує застосування підходів для зниження навчальної, міжособистісної, самооцінної тривожності (наприклад, техніки когнітивно-поведінкової терапії для перетворення ірраціональних переконань (когнітивна реструктуризація), техніка аргументів і контраргументів, робота над спотвореннями мислення), навчання прийняттю конструктивної критики, неминучості невдач, проходження тренінгу стресостійкості, розвиток резильєнтності.

4.Управління стимуляцією внутрішнього та зовнішнього середовища, опанування технік самозаспокоєння.

Визначення емоційного порогу чутливості та перезбудження, навчання розпізнаванню ранніх ознак емоційного перевантаження (таким може бути прагнення до самоізоляції, відчуття перевтоми, тривожність чи дратівливість), уникнення сильних подразників середовища та дистанціювання від них у випадку емоційного перевантаження, усамітнення.

Техніки самозаспокоєння:

- техніки заземлення;
- дихальні вправи;
- медитації, візуалізації;
- фізична активність.

### 5. Організація безпечного простору та ефективного тайм-менеджменту

Варто мінімізувати кількість шуму у навколишньому середовищі, забезпечити місце для відпочинку та відновлення, обмежити кількість соціальних контактів при ознаках емоційної перевтоми. Розклад на день обов'язково повинен містити перерви між роботою, прогулянки на свіжому повітрі, фізичну активність.

Важлива інформаційна дієта – мінімізація некритичних соціальних взаємодій, перегляду новин, гортання стрічок соціальних мереж, уникнення частого перебування в багатолюдних та шумних місцях. Інформаційна дієта

передбачає відкладання гаджетів, припинення перегляду телебачення та емоційно насичених розмов як мінімум за годину до сну.

#### 6. Формування адекватної самооцінки

Робота із самокритикою, розвиток самоспівчуття, самоцінності та турботливого, безцінного ставлення до себе, терплячості до власних помилок. Зосередженість на сильних сторонах особистості та зміцнення і розвиток слабких, виховання безумовного самоприйняття.

#### 7. Опанування навичок ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії

Розвиток комунікативних навичок, засвоєння правил поведінки у конфліктних ситуаціях та опанування ефективних стратегій вирішення конфліктів; збільшення підтримки рідних та друзів.

Важливу роль відіграє робота з особистими межами – вмінням розпізнавати їх та забезпечувати їхню цілісність, побудова гнучких меж; розвиток асертивності – здатності відстоювати власну думку, інтереси конструктивним способом. Корисними будуть тренінги асертивності, участь у терапевтичних групах підтримки.

Розуміння особливостей високої емоційної чутливості та її впливу на самооцінку студентів дозволило створити рекомендації для адаптації освітнього простору до потреб емоційно чутливої студентської молоді:

- створення безпечного середовища для емоційного самовираження, сприятливої атмосфери в освітньому закладі (заохочення, конструктивна критика від викладачів, стимулювання вираження власної думки, творчості та заохочення співпраці під час освітнього процесу);

- забезпечення якісної психологічної підтримки (проведення внутрішньоуніверситетських та позауніверситетських заходів, тренінгів асертивності, розвитку емоційного інтелекту, емоційної регуляції, стресостійкості, розвитку комунікативних та соціальних навичок, воркшопів, майстр-класів, просвітницької роботи, надання індивідуальної консультативної допомоги);

- створення місць для відновлення та зміцнення ресурсів (гуртки, групи за інтересами, кімнати для релаксації та зняття стресу);

- вдосконалення програм професійної підготовки фахівців (розуміння позитивного впливу емоційної чутливості на становлення особистості майбутнього спеціаліста та внесення відповідних компетенцій при розробці освітніх програм).

Отже, емоційна чутливість може мати як позитивний, так і негативний вплив на формування самооцінки студентської молоді. Вкрай важливим є розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, стресостійкості та резильєнтності, створення безпечного середовища, опанування технік самозаспокоєння, розвиток самоприйняття, самоповаги та турботи до себе, навичок ефективної комунікації та міжособистісної взаємодії задля перетворення високої емоційної чутливості в ресурс особистості та мінімізації її негативних проявів на самооцінку. Особливості даної властивості темпераменту також вимагають проведення комплексу заходів для адаптації освітнього середовища для осіб з високим рівнем чутливості, що потребує співпраці між адміністрацією закладу освіти, викладацьким складом та психологічною службою.

Отже, у другому розділі кваліфікаційної роботи здійснено організацію емпіричної частини дослідження для виявлення впливу емоційної чутливості на самооцінку у студентському віці. Аналіз отриманих результатів дав можливість встановити характер зв'язку між досліджуваними змінними, визначити чинники самооцінки, емоційна чутливість, виявити приховані фактори, які відображають взаємозв'язки між емоційною чутливістю, темпераментом та самооцінкою студентів. А також на основі інтерпретації результатів математичного та статистичного аналізу було розроблено ряд рекомендацій для гармонізації самооцінки осіб з високим рівнем емоційної чутливості.

Емпіричне дослідження проводилося у вибірці з 83 учасників, які є студентами 1-6 курсів Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. У ньому взяло участь 74 дівчини та дев'ять хлопців.

Діагностичний інструментарій дослідження включав такі методики:

- методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл);
- опитувальник структури темпераменту (В. М. Русалов);
- шкала соціально-ситуативної тривоги (О. Кондаш);
- семантичний диференціал для вимірювання самооцінки (Ч. Осгуд);
- методика вимірювання самооцінки (Т.Дембо, С.Я.Рубінштейн).

Дослідження емоційної чутливості проводилося за допомогою вивчення кількісного та кореляційного вираження таких показників як емоційний інтелект та його складові (емоційна обізнаність, емпатія, розпізнавання емоцій інших), тривожність (самооцінна, навчальна, міжособистісна, загальна), емоційність та соціальна емоційність.

Для обробки отриманих даних опитування використовувалися методи описової статистики, відсоткового співвідношення, обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона та факторний аналіз, який допоміг визначити латентні зв'язки між властивостями темпераменту, емоційною чутливістю та самооцінкою студентів. Отримані результати вказують на актуальність подальшого дослідження в даній сфері та запровадження комплексу заходів, створення програм підтримки осіб з високим рівнем емоційної чутливості у студентському середовищі.

На першому етапі аналізу було виявлено, що 66% досліджуваних має низький показник емоційного інтелекту, що може свідчити про недостатній або низький рівень усвідомлення та розуміння власних емоцій, навичок емоційного самоконтролю, здатності мотивувати себе, розпізнавати та адекватно реагувати на емоції інших людей; 29% продемонстрували середній рівень емоційного інтелекту і лише 5 % респондентів володіють високим рівнем. Щодо парціального аналізу, то низькі показники спостерігалися за субшкалами самомотивації, емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій інших і високі показники емпатії.

24 % опитуваних відзначилося низьким рівнем емоційності, а отже і емоційної чутливості; 30 % студентів – середнім рівнем та 46% досліджуваних –

високим рівнем. Щодо соціальної емоційності, то 16% студентів мають низький рівень; 36 % – середній та 48 % – високий. Звідси видно, що близько половини учасників опитування мають високу емоційну чутливість, що виражається у чутливості до критики та невдач у спілкуванні та під час виконання предметних операцій, непевненість у собі та залежність від думок інших.

За показником загальної тривожності бачимо, що високий рівень емоційної чутливості спостерігається у 21% досліджуваних, середній – у 55 % та низький у 24 %. Структура показника самооцінної тривожності, що відображає хвилювання щодо ідентичності та небажаного спрямування Я-образу показує, що 60% студентів мають середній рівень емоційної чутливості, 17 % – високий, 23 % – низький. Це означає, що лише у 17 % досліджуваних їхня висока емоційна чутливість призводить до зниження самооцінки.

Аналіз самооцінки за методикою семантичного диференціалу показав, що адекватний рівень самооцінки спостерігається у 34 % студентів та завищений рівень у 66 %. За методикою Дембо-Рубінштейн отримано схожі результати: 32, 5 % досліджуваних характеризуються адекватною самооцінкою, 67,5 % з – завищеною.

Проведений кореляційний аналіз допоміг встановити наявність як прямого, так і оберненого зв'язку між емоційною чутливістю та самооцінкою студентів. Так, прямолінійна залежність спостерігається між емоційною чутливістю з одного боку, та емпатією, емоційною обізнаністю, розпізнаванням чужих емоцій та емоційним інтелектом з іншого. Обернено пропорційна залежність – між емоційною чутливістю та такими показниками як загальна, шкільна, самооцінна, стосункова тривожність, емоційність та соціальна емоційність, управління своїми емоціями та самомотивація.

Розгорнутий аналіз зв'язків між визначальними рисами самооцінки для студентського віку та емоційною чутливістю допоміг глибше розкрити природу емоційної чутливості. Так, пряма залежність встановлена між емоційною чутливістю, вираженою через емоційний інтелект та його складові, та такими особистісними рисами як привабливість, інтелект, комунікабельність,

ініціативність, цілеспрямованість, відповідальність, товариськість, сміливість, організованість, впевненість у собі, лідерські якості, майстерність у обраній справі, організованість, успішність у стосунках. У випадку, коли емоційна чутливість проявляється через показники тривожності, емоційності та соціальної емоційності, спостерігається обернений характер зв'язку з вищевказаними рисами.

Позитивні зв'язки також виявлено між емоційною чутливістю та такими рисами як сила, балакучість, доброта, чуйність, енергійність, рішучість, самостійність, незалежність, активність, відкритість, чесність, справедливість, дружелюбність.

За допомогою факторного аналізу було виділено три фактори, які відображають приховані латентні зв'язки між емоційною чутливістю, темпераментом та самооцінкою: особистісна тривожність, суб'єктна позиція та емоційний інтелект.

Оскільки в процесі дослідження було виявлено, що підвищення емоційної чутливості студентів може впливати, як позитивно, так і негативно на їхню самооцінку, то програма підтримки осіб з високою емоційною чутливістю має базуватися на фокусуванні та розвитку позитивних якостей даної властивості темпераменту та на роботі над мінімізацією недоліків. Зокрема, напрямки психологічної підтримки можуть включати розвиток емоційного інтелекту, навчання навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю, підвищення рівня стресостійкості, асертивності, опанування технік самозаспокоєння, використання технік когнітивно-поведінкової терапії тощо. Також важливою є адаптація освітнього простору, що є перспективним завданням діяльності адміністрації та психологічної служби закладів освіти.

## ВИСНОВКИ

Емоційна чутливість, яка позначає здатність нервової системи сприймати, обробляти та реагувати на внутрішні та зовнішні емоційні подразники, здатна підвищуватися під впливом викликів студентського життя.

Академічні вимоги, професійне становлення, питання побудови романтичних стосунків роблять юнаків та юнок вразливими до негативного впливу навколишнього середовища, що чинить суттєвий вплив на становлення їхньої самооцінки.

Високий рівень емоційної чутливості дозволяє глибоко відчувати та проживати емоції, покращує здатність до саморефлексії, розуміння власних емоційних проявів та допомагає краще зрозуміти почуття інших, сприяє естетичному сприйняттю навколишнього світу та творчому самовираженню, що робить цю рису темпераменту запорукою успішності у міжособистісних стосунках та професійній діяльності. Однак недоліками високої чутливості є низький рівень стресостійкості, вразливість до критики та невдач, що може призвести до емоційного виснаження та дає підґрунтя для розвитку психічних розладів.

У даній кваліфікаційній роботі ми здійснили аналіз зв'язку емоційної чутливості та самооцінки у студентському віці.

Для емпіричного дослідження була сформована вибірка з 83 студентів, а саме 74 дівчат та 9 хлопців. Процедура відбувалася із використанням валідизованих психодіагностичних методик: семантичний диференціал для вимірювання самооцінки Ч. Осгуда; методика вимірювання самооцінки Т.Дембо, С.Я.Рубінштейн, методика для діагностики емоційного інтелекту Н. Холла; опитувальник структури темпераменту М. Русалова, шкала соціально-ситуативної тривоги О. Кондаша. Для аналізу результатів опитування було використано методи математичної статистики, кореляційний та факторний аналіз.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження зроблено такі висновки:

1. Близько половина досліджуваних мають високий рівень емоційної чутливості за показником емоційності та соціальної емоційності, що свідчить про вразливість до критики та невдач, невпевненість у собі, а також за показниками емпатії, самомотивації та управління своїми емоціями; п'ята частина учасників опитування – за показником загальної тривожності. Середній рівень емоційної чутливості спостерігався близько у половини респондентів за показниками емоційної обізнаності та здатності до розпізнавання емоцій інших.

У третини опитуваних студентів виявлено адекватну самооцінку, у інших двох третин – завищену.

2. За допомогою кореляційного аналізу водночас підтверджено і спростовано гіпотезу дослідження. Пряма залежність між емоційною чутливістю та самооцінкою студентів спостерігається за показниками емоційного інтелекту та його складових (емпатією, емоційною обізнаністю, розпізнаванням емоцій інших), а обернена – за такими показниками як загальна, навчальна, самооцінна, стосункова тривожність, самомотивація та управління своїми емоціями, емоційність та соціальна емоційність.

3. Встановлено наявність як прямолінійних, так і обернено пропорційних зв'язків між емоційною чутливістю за різними показниками та рисами, які визначають самооцінку у студентському віці, такими як привабливість, інтелект, організованість, комунікабельність, товариськість, ініціативність, цілеспрямованість, лідерські якості, відповідальність, сміливість, організованість, впевненість у собі, майстерність у обраній справі, успішність у стосунках, сила, активність, відкритість, балакучість, дружелюбність, доброта, чуйність, енергійність, рішучість, самостійність, незалежність, чесність, справедливість.

4. За допомогою факторного аналізу було виявлено три інтегративних латентних змінні:

- особистісна тривожність;
- суб'єктна позиція;
- емоційний інтелект.

5. Отримані результати дослідження підкреслюють, що емоційна чутливість може чинити як негативний, так і позитивний вплив на самооцінку у студентському віці. Нами було запропоновано напрямки психологічної підтримки для осіб із високим рівнем емоційної чутливості, що ґрунтуються на зосередженні на позитивних сторонах емоційної чутливості та мінімізації недоліків, використання емоційно-фокусованого та когнітивно-поведінкового підходів.

Проведене нами дослідження дозволило глибше і повніше розкрити сутність емоційної чутливості та відобразити багатогранність зв'язків цього психологічного конструкта з іншими, що дає можливість створювати програми психологічної підтримки для осіб з високим рівнем емоційної чутливості. Водночас недостатність наукового обґрунтування певних аспектів цієї теми вказує на актуальність та доцільність вивчення цієї сфери у майбутньому.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Том 2. Чернівці: Букрек, 2015. 640 с.
2. Дячук П. Самооцінка, її структура і функції в особистісному розвитку. *Уманський державний педагогічний університет імені П. Тичини*. 2013. С. 28-35.
3. Гуменюк О. Соціальний формат розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2004. № 3. С. 82-90.
4. Калька Н. М., Федішин О. М., Горун Г. Р. Емпіричне дослідження особливостей емоційної компетентності викладачів ВНЗ в умовах дистанційного навчання. *Науково-аналітичний журнал «Соціально-правові студії»*. 2022. Т. 5, вип. 1. С. 57–62.
5. Клепач Н. Емоційна чутливість як чинник становлення самооцінки у студентському віці. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених*, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. 389 с. (Електронне наукове видання). С.210 – 214. <http://dSPACE.tnpu.edu.ua/handle/123456789/36271>.
6. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2021. Вип. 124. С. 163–165.
7. Коляда Н. В., Тарасова Т. Б., Песоцька А. В. Психологічні особливості емоційної сфери студентів. *Стратегічні інновації соціальних комунікацій та зарубіжної філології у кризові часи: збірник наукових тез Першої міжнародної наукової та практичної конференції*. Суми: Сумський державний університет, 2024. С. 271-275.
8. Кононко О. Л. Особиста позиція: суть, типологія, розвиток у майбутніх фахівців дошкільної освіти. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 1. С. 14-25. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vgnpu\\_2021\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vgnpu_2021_1_3).

9. Коробко Ю. В., Тройніна С. О., Остапко Л. О., Годзь Т. О. Емоційний інтелект у ХХІ столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. *Академічні візії*. 2023 № 24. С.1-12.

10. Костюк, Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Академія, 2007. 608 с.

11. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 50(2). С. 45–50.

12. Котлова Л.О., Тичина І.М., Шикирава Н.М. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 47–51.

13. Кучеренко С. Методологічні підходи до вивчення самосвідомості особистості підлітків та юнаків. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 134-151.

14. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: метод. видання. Ужгород: Видавництво Олени Гаркуші, 2011. 612 с.

15. Люсин Д. В. Сучасні уявлення про емоційний інтелект. *Соціальний інтелект. Теорія, вимір, дослідження*. 2004. С. 29-39.

16. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 74(4). С. 79–86. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>.

17. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

18. Науменко О. С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI. Психологія обдарованості*. Вип. 8. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 147-155.

19. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 396–412.

20. Пастух Л. В. Розвиток психологічної компетентності керівників навчальних закладів освіти з попередження синдрому «професійного вигорання» педагогів у післядипломній освіті. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. Вип. 39. С. 231–243.

21. Пилипенко О. М. Особливості емоційного інтелекту молодших школярів з порушеннями мовленнєвого розвитку. *Актуальні питання корекційної освіти. Серія: педагогічні науки*. 2016. Вип. 7. С. 78–80.

22. Пухно С. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. Вип. 2. 2023. С. 35-39.

23. Рибалка В. В. Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2014. 220 с.

24. Савчин М. Студент. Рефлексія як механізм вдосконалення професійної діяльності фахівця. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2002. Т.2. С. 137-146.

25. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2016. Ч. 2. С. 168–170.

26. Тимофієва М. П., Павлюк О. І. Психологічні особливості формування та розвитку самооцінки особистості у студентському віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. С. 248–252.

27. Чепелева Н. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник самопроекування особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 22–26.

28. Acevedo B., Aron E., Aron A., Sangster M., Collins N., Brown L. The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain Behaviour*. 2014; № 4(4). P. 580–594.

29. Aron A., Ketay S., Hedden T., Aron E., Markus H. Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* 2010. № 5(2–3). P. 219–226.

30. Aron E., Aron A. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *J. Pers. Soc. Psychol.* 2002. № 73(2). P. 345–368.

31. Aron E., Aron A., Jagiellowicz J. Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 2012. № 16(3). P. 262–282.

32. Aron E. *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients.* New York: Routledge, 2010. 315 p.

33. Aron E. *The highly sensitive person (HSP), how to thrive when the world overwhelms you.* Harper Collins, 2003. 328 p.

34. Baryła-Matejczuk M., Poleszak W., Porzak R. Short Polish version of the Highly Sensitive Person Scale – Exploring its multidimensional structure in a sample of emerging adults. *Curr. Issues Pers. Psychol.* 2021. DOI: <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.107339>.

35. Belsky J. Variation in Susceptibility to Environmental Influence: An Evolutionary–Developmental Hypothesis. *Psychological Bulletin.* 2001. № 122(1). P. 5–22.

36. Boyce W. T., Ellis B. J. Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology.* 2005. № 17(2). P. 271–301.

37. Davidson R. J. Anxiety and affective style: role of prefrontal cortex and amygdala. *Biological Psychiatry.* 2002. Vol. 51, № 1. P. 68–80. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(01\)01328-2](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01328-2).

38. Decety J., Jackson P. L. The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews.* 2004. № 3(2). P. 71–100.

39. De Gucht V., Woestenburg D. H. A., Wilderjans T. F. The Different Faces of (High) Sensitivity, Toward a More Comprehensive Measurement Instrument.

Development and Validation of the Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ). *Journal of Personality Assessment*. 2022. P. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2032101>.

40. Eisenberg N. Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*. 2000. № 51(1). P. 665-697.

41. Elst T.V., Sercu M., Van den Broeck A., Van Hoof E., Baillien E., Godderis L. Who is more susceptible to job stressors and resources? Sensory-processing sensitivity as a personal resource and vulnerability factor. *PLoS One*. 2019. № 14(11). 34-38.

42. Eysenck H. Biological dimensions of personality. In: Pervin LA, editor. *Handbook of personality*. New York: Guilford Press. 2001. P. 244–276.

43. Greven C.U, Lionetti F., Booth C., Aron E., Fox E., Schendan H. et al. Sensory processing sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2019. № 98. P. 287–305.

44. Homberg J., Schubert D., Asan E., Aron E. Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2016. № 71. P. 472–483.

45. Hurt J., Shalgi R., Lindquist S., Burge C. B. Widespread regulation of translation by elongation pausing in heat shock. *The FASEB Journal*. 2013. Vol. 27, № 1. DOI: [https://doi.org/10.1096/fasebj.27.1\\_supplement.986.7](https://doi.org/10.1096/fasebj.27.1_supplement.986.7).

46. Ickes W. *Everyday mind reading: Understanding what other people are thinking and feeling*. Prometheus Books. 2003. 243 p.

47. Jagiellowicz J., Aron A., Aron E. Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Soc. Behav. Pers.* 2016. № 44(2). P. 185–200.

48. Jagiellowicz J., Xu X., Aron A., Aron E., Cao G., Feng T. et al. The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* 2011. № 6(1). P. 38–47.

49. Larson, R. W., Richards M. H. Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents. Basic Books, 2011. 420 p.

50. Le T., Geist R., Hunter J., Maunder R. Relationship between insecure attachment and physical symptom severity is mediated by sensory sensitivity. *Brain Behav.* 2020. № 10(8). P. 21-29.

51. Licht C., Mortensen E., Hjordt L., Stenbaek D., Arentzen T., Nørremølle A. et al. Serotonin transporter gene (SLC6A4) variation and sensory processing sensitivity-Comparison with other anxiety-related temperamental dimensions. *Mol. Genet. Genomic Med.* 2020. № 8(8). P. 13-52.

52. Lionetti F., Aron A., Aron E., Burns L., Jagiellowicz J., Pluess M. Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive, and high-sensitive individuals. *Transl. Psychiatry.* 2018. № 8(1). P. 24-41.

53. Lionetti F., Aron E., Aron A., Klein D., Pluess M. Observer-rated environmental sensitivity moderates children's response to parenting quality in early childhood. *Dev. Psychol.* 2019. № 55(11). P. 2389–2402.

54. Lionetti F., Spinelli M., Moscardino U., Ponzetti S., Garito M., Dellagiulia A. et al. The interplay between parenting and environmental sensitivity in the prediction of children's externalizing and internalizing behaviors during COVID-19. *Dev. Psychopathol.* 2023. № 35(3). P. 1390–1403.

55. Liss M, Mailloux J, Erchull MJ. The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Pers. Individ. Differ.* 2008. № 45(3). P. 255–259.

56. Liss M., Timmel L., Baxley K., Killingsworth P. Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Pers. Individ. Differ.* 2005. № 39(8). P.1429–1439.

57. Pluess M, Boniwell I. Sensory-processing sensitivity predicts treatment response to a schoolbased depression prevention program: Evidence of vantage sensitivity. *Pers. Individ. Differ.* 2015. № 82. P. 40–45.

58. Selye H. Stress without Distress. New York: Routledge. 251 p.

59. Şengül-İnal G., Kirimer-Aydinli F., Sümer N. The role of attachment insecurity and Big Five traits on sensory processing sensitivity. *J. Psychol.* 2018. № 152(7). P. 497–514.

60. Smith M.M., Sherry S.B., Mushquash A.R., Saklofske D.H., Gautreau Ch.M., Nealis L.J. Perfectionism erodes social self-esteem and generates depressive symptoms: Studying mother-daughter dyads using a daily diary design with longitudinal follow-up. *Journal of Research in Personality.* 2017. № 71. P. 72–79. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.10.001>.

61. Smolewska K., McCabe S., Woody E. A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/ BAS and «Big Five». *Pers. Individ. Differ.* 2006. № 40(6). P. 1269–1279.

62. Tetzner J., Becker M., Kai Maaz. Development in multiple areas of life in adolescence: Interrelations between academic achievement, perceived peer acceptance, and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development.* 2017. № 41 (6). P. 704–713. DOI: <https://doi.org/10.1177/0165025416664432>.

63. Watson J. Behaviourism. New York: Routledge. 251 p.

64. Weyn S., Van Leeuwen K., Pluess M., Goossens L., Claes S., Bosmans G. et al. Individual differences in environmental sensitivity at physiological and phenotypic level: Two sides of the same coin? *Int. J. Psychophysiol.* 2022. № 176. P. 36–53.

65. Zeng S., Liu C., Wang Z. The effect of CRHBP rs10062367 polymorphism and parenting styles on internalizing problems in preschoolers: The moderating effect of sensory processing sensitivity. *Child Psychiatry Hum. Dev.* 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01418-4>.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Діагностика «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;

шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 – «Емпатія»;

шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

#### Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

#### Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

#### КЛЮЧ

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

#### Обробка результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менш – низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

## Додаток Б

Опитувальник структури темпераменту В. М. Русалова

Інструкція досліджуваному: «Вам запропоновано дати відповідь на 105 запитань. Запитання спрямовано на з'ясування Вашого звичного способу поведінки. Намагайтеся пригадати типові ситуації і дайте першу-ліпшу відповідь, яка спаде Вам на думку. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, нема «гарних» чи «поганих» відповідей. Відповідайте «Так» або «Ні».

Тест-опитувальник

1. Чи рухлива Ви людина?
2. Чи завжди Ви можете відразу, без окремих роздумів, включитися у розмову?
3. Чи надаєте Ви перевагу самоті порівняно з великою компанією?
4. Чи відчуваєте Ви постійну потребу діяльності?
5. Ваша мова звичайно повільна і некваплива?
6. Чи вразлива Ви людина?
7. Чи часто Ви не можете заснути через те, що посперечались із друзями?
8. Ви завжди бажаєте займатися у вільний час чим-небудь?
9. Чи часто Ваша мова передує Вашій думці під час розмови з іншими людьми?
10. Чи дратує Вас швидка мова співрозмовника?
11. Чи почувалися б Ви нещасною людиною, коли б на тривалий час Вас було позбавлено можливості спілкуватися з людьми?
12. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи на роботу?
13. Чи подобається Вам швидко бігати?
14. Чи дуже Ви хвилюєтеся через розлад у роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, яка вимагає тривалої уваги та великої зосередженості?
16. Чи важко Вам говорити дуже швидко?

17. Чи часто Ви відчуваєте занепокоєння, що виконали роботу не так, як треба?
18. Чи часто Ваші думки перескакують з однієї іншу під час розмови?
19. Чи подобаються Вам ігри, які вимагають швидкості та спритності?
20. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти вирішення відомого завдання?
21. Чи зазнаєте Ви почуття неспокою, що Вас неправильно зрозуміли під час розмови?
22. Чи охоче Ви виконуєте складну, відповідальну роботу?
23. Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
24. Чи легко Ви сприймаєте швидку мову?
25. Чи легко Вам виконувати одночасно дуже багато справ?
26. Чи виникають у Вас конфлікти з друзями через те, що Ви сказали їм щось, не обміркувавши?
27. Чи надаєте Ви перевагу неважким справам, які не вимагають від Вас багато енергії?
28. Чи легко Ви засмучуєтеся, коли виявляєте незначні недоліки у своїй роботі?
29. Чи любляете Ви сидячу роботу?
30. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
31. Ви завжди надаєте перевагу роздуму, зважуєте всі «за» і «проти» і тільки тоді висловлюєте свою думку?
32. Чи всі Ваші звички гарні та бажані?
33. Чи швидкий у Вас рух рук?
34. Ви завжди мовчите і не контактуєте, коли перебуваєте в товаристві малознайомих людей?
35. Чи легко Вам переключатися з одного варіанту вирішення завдання на інший?
36. Чи схильні Ви іноді перебільшувати у своїй уяві негативне ставлення близьких Вам людей?

37. Ви говірка людина?
38. Вам звичайно легко виконувати справу, яка вимагає миттєвої реакції?
39. Ви звичайно говорите повільно, без запинки?
40. Чи хвилюють Вас побоювання, що Ви не можете виконати якусь роботу?
41. Чи легко Ви ображаєтеся, коли близькі люди вказують на Ваші особисті недоліки?
42. Чи відчуваєте Ви потяг до напруженої, відповідальної діяльності?
43. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
44. Чи бувають у Вас думки, які б Ви хотіли приховати від інших?
45. Чи можете Ви без тривалих роздумів задати делікатне запитання іншій людині?
46. Чи подобаються Вам швидкі рухи?
47. Чи легко Ви генеруєте нові ідеї?
48. Чи хвилюєтеся Ви перед відповідальною розмовою?
49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
50. Чи подобається Вам братися за велику справу самостійно?
51. Чи багата у Вас міміка під час розмови?
52. Якщо Ви пообіцяли що-небудь зробити, то чи завжди Ви виконуєте обіцяне, незалежно від того, зручно Вам це чи ні?
53. Чи ображаєтеся Ви через те, що люди, які Вас оточують, поведуться з Вами значно гірше, ніж це може бути?
54. Ви звичайно віддаєте перевагу виконанню одночасно тільки однієї операції?
55. Чи подобаються Вам ігри, які відбуваються у швидкому темпі?
56. Чи багато у Вашій мові тривалих пауз?
57. Чи легко Вам внести пожвавлення до компанії?
58. Чи відчуваєте Ви звичайно в собі надлишок сил, бажаючи зайнятися якою-небудь важкою справою?
59. Вам звичайно важко переключити увагу з однієї справи на іншу?

60. Чи буває так, що у Вас на тривалий час псується настрій через те, що зірвано заплановану справу?

61. Чи часто Ви не можете заснути через те, що щось негаразд у справах, пов'язаних з роботою?

62. Чи подобається Вам бути у великій компанії?

63. Чи хвилюєтеся Ви, коли з'ясовуєте стосунки з друзями?

64. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, яка потребує повної віддачі?

65. Чи втрачаєте Ви іноді самовладання, чи обурюєтеся?

66. Чи здатні Ви вирішувати багато справ одночасно?

67. Чи почуваетесь Ви вільно у великій компанії?

68. Чи часто Ви висловлюєте своє перше враження, не обміркувавши все як слід?

69. Чи непокоїть Вас почуття невпевненості в процесі виконання роботи?

70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви майструєте що-небудь?

71. Чи легко Ви переключаєтеся з однієї роботи на іншу?

72. Чи швидко Ви читаєте вголос?

73. Чи Ви іноді розпускаєте плітки?

74. Ви мовчазні, коли перебуваєте в колі друзів?

75. Чи маєте Ви потребу в таких людях, які могли б Вас підбадьорити, розрадити?

76. Чи охоче Ви виконуєте багато всіляких доручень одночасно?

77. Чи охоче Ви виконуєте роботу в швидкому темпі?

78. Чи у вільний час Ви звичайно відчуваєте потяг до спілкування з людьми?

79. Чи часто у Вас безсоння через невдачі на роботі?

80. Чи тремтять у Вас іноді руки під час сварки?

81. Чи довго Ви подумки готуєтеся перед тим, як висловитися?

82. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?

83. Чи Ви звичайно надаєте перевагу легкій роботі?

84. Чи легко Ви ображаєтеся через дрібниці під час розмови?

85. Чи Ви звичайно першим у компанії вирішуєте почати розмову?
86. Чи відчуваєте Ви потяг до людей?
87. Чи схильні Ви спочатку все обміркувати і лише потім говорити?
88. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?
89. Чи завжди Ви платили б за перевезення багажу в транспорті, якби не побоювалися перевірки?
90. Чи тримаєтеся Ви на вечірках або в компанії відокремлено?
91. Чи схильні Ви перебільшувати у власній уяві невдачі, пов'язані з роботою?
92. Чи подобається Вам швидко говорити?
93. Чи легко Вам утриматися від висловлення ідеї, яка негадано у Вас виникла?
94. Чи надаєте Ви перевагу повільній роботі?
95. Чи хвилюєтеся Ви через найдрібніші негаразди в роботі?
96. Ви надаєте перевагу повільній, спокійній розмові?
97. Чи часто хвилюєтеся через помилки в роботі, які Ви зробили?
- Чи здатні Ви виконувати тривалу роботу?
99. Чи можете Ви, не довго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?
100. Чи часто Вас непокоїть почуття невпевненості в собі?
101. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?
102. Чи стомлюєтеся Ви, коли доводиться довго говорити?
103. Чи надаєте Ви перевагу роботі без напруження?
104. Чи подобається Вам різноманітна робота, яка потребує переключення уваги?
105. Чи подобається Вам тривалий час бути на самоті?

#### Обробка результатів

Мета обробки результатів – обчислення ряду показників властивостей темпераменту: ергічності, соціальної ергічності, пластичності, соціальної пластичності, темпу, емоційності, соціальної емоційності і контролю з питань на

соціальну бажаність. Величини показників підраховуються за кількістю збігань з відповідями «Так» чи «Ні», які подано в ключі.

#### Ключ

Ергічність (Ер): відповіді «Так» на запитання № 4, 6,15,22, 42, 50, 58, 64, 98; відповіді «Ні» на запитання № 27,83,103.

Соціальна ергічність (СЕр): відповіді «Так» на запитання № 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86; відповіді «Ні» на запитання № 3, 34, 74, 90, 105.

Пластичність (П): відповіді «Так» на запитання № 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101; відповіді «Ні» на запитання № 54, 59.

Соціальна пластичність (СП): відповіді «Так» на запитання № 2, 9,18, 26, 45, 68, 85, 99; відповіді «Ні» на запитання №31, 81, 87, 93.

Темп (Т): відповіді «Так» на запитання № 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77; відповіді «Ні» на запитання № 29, 43, 70, 94.

Соціальний темп (СТ): відповіді «Так» на запитання № 24, 37, 39, 51, 72, 92; відповіді «Ні» на запитання № 5, 10,16, 56, 96,102.

Емоційність (Ем): відповіді «Так» на запитання № 14,17, 28,40, 60, 61, 79, 88, 91, 95, 97.

Соціальна емоційність (СЕМ): відповіді «Так» на запитання № 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84,100.

Контрольні запитання на соціальну бажаність (Я): відповіді «Так» на запитання № 32, 52, 89; відповіді «Ні» на запитання № 12, 23, 44, 65, 73, 82.

#### Аналіз результатів

Рівень кожної властивості досліджуваного темпераменту оцінюється окремо. При цьому якщо той чи інший показник має величину в межах 0-3, то це говорить про низький рівень, якщо 4-8 – про середній, якщо 9-12 – про високий.

## Додаток В

### Шкала соціально-ситуативної тривоги О. Кондаша

Інструкція. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком відповідну цифру: 0 – якщо ситуація взагалі не здається вам неприємною; 1 – трохи хвилює вас; 2 – ситуація достатньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви воліли б краще уникнути її; 3 – ситуація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу; 4 – ситуація вкрай неприємна, ви не можете її перенести, вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння та навіть страх.

1. Відповідати біля дошки – 0 1 2 3 4
2. Піти в будинок до незнайомих людей – 0 1 2 3 4
3. Брати участь в змаганнях, конкурсах, олімпіадах – 0 1 2 3 4
4. Розмовляти з директором школи – 0 1 2 3 4
5. Думати про своє майбутнє – 0 1 2 3 4
6. Вчитель дивиться по журналу, кого б запитати – 0 1 2 3 4
7. Тебе критикують, в чомусь дорікають – 0 1 2 3 4
8. Спостерігають за тобою під час роботи (розв'язання задачі) 0 1 2 3 4
9. Пишеш контрольну роботу – 0 1 2 3 4
10. Після контрольної вчитель називає відмітки – 0 1 2 3 4
11. На тебе не звертають уваги – 0 1 2 3 4
12. У тебе щось не виходить – 0 1 2 3 4
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів – 0 1 2 3 4
14. Тобі загрожує неуспіх, провал – 0 1 2 3 4
15. Чуєш за своєю спиною сміх – 0 1 2 3 4
16. Складаєш іспити в школі – 0 1 2 3 4
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому) – 0 1 2 3 4
18. Виступаєш перед великою аудиторією – 0 1 2 3 4
19. Має відбутися важлива, вирішальна справа – 0 1 2 3 4
20. Не розумієш пояснень вчителя – 0 1 2 3 4

21. З тобою не згодні, суперечать тобі – 0 1 2 3 4
22. Порівнюєш себе з іншими – 0 1 2 3 4
23. Перевіряються твої здібності – 0 1 2 3 4
24. На тебе дивляться, як на маленького – 0 1 2 3 4
25. На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання – 0 1 2 3 4
26. Замовкли, коли ти підійшов – 0 1 2 3 4
27. Оцінюється твоя робота – 0 1 2 3 4
28. Думаєш про свої справи – 0 1 2 3 4
29. Тобі треба прийняти для себе рішення – 0 1 2 3 4
30. Не можеш впоратися з домашнім завданням – 0 1 2 3 4

Ключ

<b>Види тривожності</b>	<b>Номер пункту шкали</b>
Шкільна	1 4 6 9 10 13 16 20 25 30
Самооцінна	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Міжособистісна	2 7 8 11 15 17 18 21 24 26

Загальна тривожність = шкільна тривожність + самооцінна тривожність + міжособистісна тривожність

Кількісні результати у вигляді цифрових даних фіксуються в протокол дослідження. Якісний аналіз проводиться, зважаючи на інтерпретаційні таблиці рівнів тривожності, розроблені на підставі статево-вікових нормативів виконання тесту.

## Додаток Г

### Методика «ОСОБИСТІСНИЙ ДИФЕРЕНЦІАЛ»

(Ч. Осгуд, адаптована в НІІ ім. В.М. Бехтерева)

Мета: вивчення індивідуальних особливостей особистості, її самосвідомості, міжособистісних стосунків.

Інструкція досліджуваному: «Перед Вами 21 пара прикметників, які характеризують особистість. Будь ласка, оцініть наскільки вираженими є ці ознаки у Вас та обведіть на бланку цифру, що відображає вашу оцінку її вираженості відповідно до шкали:

- 3 – Яскраво виражена перша ознака
- 2 – Виражена перша ознака
- 1 – Трохи виражена перша ознака
- 0 – Обидві ознаки виражені однаково (не виражена жодна ознака, важко відповісти)»
- 1 – Незначно, трішки виражена друга ознака;
- 2 – Друга ознака виражена;
- 3 – Яскраво виражена друга ознака.

Відповідно до ключа підраховуйте суму балів по кожному фактору оцінки (О), сили (С), активності (А) та загальну суму балів:

Шкала	Оцінка (О)	Сила (С)	Активність (А)
Кількість балів			
Рівень самооцінки			

Межі для інтервальної оцінки:

- 1) > +6 Завищена самооцінка
- 2) -6- +6 Адекватна самооцінка
- 3) < - 6 Занижена самооцінка

## Бланк дослідження і ключ ОД:

А	1.	Привабливий	+3	2	1	0	1	2	-3	Непривабливий
О	2.	Слабкий	-3	2	1	0	1	2	+3	Сильний
С	3.	Балакучий	+3	2	1	0	1	2	-3	Мовчазний
А	4.	Безвідповідальний	-3	2	1	0	1	2	+3	Добросовісний
О	5.	Впертий	+3	2	1	0	1	2	-3	Поступливий
С	6.	Замкнутий	-3	2	1	0	1	2	+3	Відкритий
А	7.	Добрий	+3	2	1	0	1	2	-3	Егоїстичний
О	8.	Залежний	-3	2	1	0	1	2	+3	Незалежний
С	9.	Діяльний	+3	2	1	0	1	2	-3	Пасивний
А	10.	Черствий	-3	2	1	0	1	2	+3	Чуйний
О	11.	Рішучий	+3	2	1	0	1	2	-3	Нерішучий
С	12.	В'ялий	-3	2	1	0	1	2	+3	Енергійний
А	13.	Справедливий	+3	2	1	0	1	2	-3	Несправедливий
О	14.	Розслаблений	-3	2	1	0	1	2	+3	Напружений
С	15.	Метушливий	+3	2	1	0	1	2	-3	Спокійний
А	16.	Ворожий	-3	2	1	0	1	2	+3	Дружелюбний
О	17.	Впевнений	+3	2	1	0	1	2	-3	Невпевнений
С	18.	Нелюдимий	-3	2	1	0	1	2	+3	Комунікабельний
А	19.	Чесний	+3	2	1	0	1	2	-3	Нещирий
О	20.	Несамостійний	-3	2	1	0	1	2	+3	Самостійний
С	21.	Дратівливий	+3	2	1	0	1	2	-3	Незворушний

## Додаток Д

Методика вимірювання самооцінки (Т.Дембо, С.Я.Рубінштейн).

Інструкція: Оцініть вказані риси за шкалою від 1 до 10, де 1 – найменше значення, 10 – найбільше, відповідно до того, як себе відчуваєте.

1. Привабливість;
2. Впевненість у собі;
3. Цілеспрямованість;
4. Комунікбельність;
5. Товариськість;
6. Сміливість;
7. Відповідальність;
8. Успішність (у навчанні);
9. Ініціативність;
10. Лідерські якості;
11. Дисциплінованість;
12. Успішність у романтичних стосунках;
13. Інтелект (IQ);
14. Майстерність у обраній справі (спеціальності);
15. Емоційний інтелект.

Обробка та аналіз результатів:

Орієнтовні норми для визначення рівня самооцінки:

- 1-3 – занижена самооцінка;
- 4-7 – адекватна самооцінка;
- 8-10 – завищена самооцінка.