

ЕМОЦІЙНА ПАМ'ЯТЬ ЯК ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ МЕХАНІЗМ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

М.А. Кузнцов,

доктор психологічних наук, професор кафедри
практичної психології Харківського національного
педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Емоційна пам'ять розглядається як механізм формування самооцінки особистості. Для доказу цієї гіпотези проведений експеримент, учасники якого (студенти), оцінювали себе відразу після актуалізації позитивних, або негативних емоцій, а також у нейтральній ситуації. Доведений вплив актуалізованих емоцій на самооцінку особистості за параметрами Особистісного Диференціалу й частотам категорій у тесті двадцяти самовизначень «Хто я? Який я?». У ситуації самооцінювання емоційна пам'ять синтезує афективно заряджений образ себе, який виконує роль фільтра при відтворенні понять, що асоціюються з власною особистістю.

Виявлені гендерні особливості впливу емоційної пам'яті на самооцінку особистості. Інтенсивна стимуляція позитивних, або негативних емоцій про себе в емоційній пам'яті суттєво вплинула на оцінку своєї активності й товариськості в чоловіків, але не в жінок. Під впливом негативних емоцій, пов'язаних із власною особистістю, у жінок у порівнянні з чоловіками відбувається більш значне зниження оцінок своїх вольових якостей.

Ключові слова: самооцінка; образ Я; емоційна пам'ять; механізм самооцінки; особистість.

Эмоциональная память рассматривается как механизм формирования самооценки личности. Для доказательства этой гипотезы проведен эксперимент, участники которого (студенты), оценивали себя сразу после актуализации позитивных, или негативных эмоций, а также в нейтральной ситуации. Доказано влияние воспроизведенных эмоций на самооценку личности по параметрам Личностного Дифференциала и частотам категорий в тесте двадцати самоопределений «Кто я? Какой я?». В ситуации самооценивания эмоциональная память синтезирует аффективно заряженный образ себя, который играет роль фильтра при воспроизведении понятий, ассоциирующихся с собственной личностью.

Выявлены гендерные особенности влияния эмоциональной памяти на самооценку личности. Интенсивная стимуляция положительных, или отрицательных эмоций о себе в эмоциональной памяти существенно повлияла на оценку своей активности и общительности у мужчин, но не у женщин. Под влиянием негативных эмоций, связанных с собственной личностью, у женщин по сравнению с мужчинами происходит более значительное снижение оценок своих волевых качеств.

Ключевые слова: самооценка; образ Я; эмоциональная память; механизм самооценки; личность.

Проблема. Емоційна пам'ять (ЕП) бере участь у акумуляції й синтезі самовідбиттів людини в різних ситуаціях [3]. Кожний образ себе, своїх діяльностей і спілкувань, сприймана самоефективність, висловлення й оцінки навколишніх, процедури порівняння себе з іншими, кодуються (здебільшого мимоволі) і фіксуються (непомітно для суб'єкта) у його мнемічній системі. При цьому в пам'яті закріплюються не тільки когнітивні, але й емоційні компоненти образів себе. Кожний акт діяльності протікає на тлі певного емоційного ставлення до себе, з урахуванням системи сформованих самооцінок. Синтезуючись у пам'яті, вони дозволяють людині відчуті своє «авторство в дії», пережити власну суб'єктність, зацікавленість, захопленість. Кожний моментальний знімок «себе діючого» має певний емоційний тон. Можливо, ЕП у структурі особистості функціонує як механізм, аналогічного тому, за рахунок якого, за В. Вундтом, відбувається синтез перцептивних образів (механізм злиття афективних тонів окремих відчуттів) [1].

Зокрема, узагальнена самооцінка й самоствавлення саме і є продуктами зв'язування й узагальнення емоційних тонів парціальних самооцінок і образів себе в різних конкретних ситуаціях спілкування й діяльності. Злиттю й узагальненню піддаються не тільки емоційні тони таких образів, але й «емоційний супровід» внутрішніх діалогів і міркувань людини про себе, вторинних оцінювань і переоцінювань у процесі самоаналізу, спогадів про минуле, фантазій про те, як треба було надійти в тій або іншій ситуації. ЕП, очевидно, містить у собі велику кількість «афективних слідів» рефлексивної активності.

Гіпотеза. У нашій дослідженні вирішувалося завдання експериментально зафіксувати прояв продуктивної ролі ЕП у формуванні й підтримці самооцінки особистості на певному рівні. Перевірялося припущення про те, що актуалізовані в довгочасній ЕП Я-образи є основою для синтезу в оперативній короткочасній пам'яті людини уявлення про самого себе й самооцінки в процесі рішення того або іншого життєвого завдання.

Методика. Розповсюдженим експериментальним прийомом актуалізації емоцій є процедура Е. Велтона [4]. Досліджувані читають серію тверджень, що мають певне емоційне фарбування, оцінюючи, наскільки кожне з них підходить до нього або до неї. Усього таких пропозицій шістдесят, з яких кожне наступне більш депресивно пофарбоване, ніж попереднє. Список може подаватися як у прямому порядку, для створення депресії, так і у зворотному – для того щоб актуалізувати приємний і щасливий настрій. Ця методика одержала неоднозначну оцінку, хоча її автор, а також інші дослідники приводять докази ефективності процедури Велтона в плані перекладу емоційних патернів із довгочасової пам'яті в оперативну. Досліджувані, що піддалися впливу прочитаного тексту, демонстрували статистично значимі зміни в оцінках настрою, отриманих за допомогою опитувальників. Причому ці зміни відповідали напряму впливу пропозицій Велтона (негативному або позитивному).

У нашій експерименті замість пропозицій Велтона використовувалися письмові твори на теми: «Мої достоїнства», «Мої недоліки» і «Як я провів(ла) учорашній день». У дослідженні брали участь 180 осіб (69 юнаків і 111 дівчат) – студенти II й III курсів Харківського національного педагогічного університету й Харківського національного університету внутрішніх справ (майбутні психологи й юристи) у віці від 18 до 28 років.

Досліджувані були розподілені на три групи. Студенти першої групи (групи «самовихвалювання», 69 чол.) протягом напівгодини описували свої найкращі якості, усіляко підкреслювали достоїнства своєї особистості, цінні риси характеру. Така постановка задачі приводила до актуалізації в пам'яті досліджуваних головним чином позитивних Я-Образів і схем.

Друга група, що складалася з 77 чоловіків і названа надалі групою «самокритики», актуалізувала негативні Я-образи. Протягом 30 хвилин кожний студент цієї групи писав твір на тему: «Недоліки моєї особистості і якості, якими я незадоволений». Перед виконанням завдання експериментатор створював безпечну атмосферу в аудиторії. Студенти писали твір невеликими групами в умовах анонімності після того, як експериментатор повідомляв про винятково наукову мету дослідження.

Досліджувані третьої групи («нейтральної», 34 осіб) протягом такого ж часу описували свої спогади на тему «Як я провів учорашній день». Ці студенти відтворювали відносно нейтральні Я-образи, які не відрізнялися чітко негативним або чітко позитивним емоційним тоном.

Досліджувані всіх трьох груп відразу після завершення письмової роботи виконували по два тести на самооцінку й самоствавлення. Вони охарактеризували себе по шкалах «Оцінка», «Сила» й «Активність» Особистісного Диференціалу (ОД) і протягом 10 хвилин спонтанно генерували 20 відповідей на питання «Хто я? Який Я?» [6]. Перед тестами на самооцінювання й самоствавлення експериментатор підкреслював у інструкції, що його цікавить реальне Я досліджуваних, яким воно їм уявляється. Таким чином, незалежної перемінної в експерименті був знак емоційного тону відтворених у пам'яті суджень про себе, і самоописів. У якості залежної перемінної виступила сукупність показників самооцінки й самоствавлень (показники ОД і типи самовизначень у тесті 20 висловлень про себе).

Відповідно до нашої гіпотези ми очікували одержати істотні розходження між групами досліджуваних у тестах на самооцінювання й самоствавлення. Наявність таких розходжень можна було б трактувати як свідчення впливу процесів ЕП на відтворення людиною образу самого себе й емоційного ставлення до себе.

Відповіді досліджуваних у тесті 20 тверджень на самоствавлення піддавалися контент-аналізу за наступною категоріальною схемою: 1) частота використання «приєднуючих»

тверджені, або тверджені, «що диференціюють»; 2) частота використання «позитивних» або «негативних» визначень; 3) частота використання відповідей, які відбивають індивідуальний або особистісний рівні самосвідомості. У відповідях індивідуального рівня самоусвідомлення суб'єкт підкреслює свою приналежність до таких груп, до яких неможливо не належати, живучи в суспільстві – статеву, вікову, національну, сімейну; у відповідях особистісного рівня самоусвідомлення (особистісної самоідентичності) відтворюється приналежність досліджуваного до таких груп, членство у яких є результатом або особистісного вибору, або специфічної самооцінки (наприклад, «мрійник», «призвідник бійок», «захисник справедливості»). Визначалася частота проявів кожної категорії у відповідях досліджуваного.

Для математико-статистичної обробки результатів експерименту використовувався однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA і непараметричний критерій Т Вілкоксона для незалежних вибірок. Розрахунки виконані на комп'ютері за допомогою пакета програм Statistica 6.0.

Аналіз та обговорення результатів. Таблиця 1 відбиває результати тестування самооцінок і самоставлення по ОД.

Таблиця 1

Середні значення показників Оцінки (О), Сили (С) і Активності (А) для трьох рівнів дії незалежної перемінної

Знак емоції, яка була актуалізована перед самооцінюванням	Значення показників ОД (у балах)		
	О	С	А
«+» (самовихваляння)	12,85	9,02	10,20
«-» (самокритика)	10,63	5,44	7,14
нейтрально	12,23	7,59	9,12
F	2,89	4,41	3,46
p	-*	0,01	0,03

Примітка: «*» – сильна тенденція до значимості показника F.

Вони в цілому підтверджують наше припущення. Особливості емоційного тону мнемічних Я-образів істотно вплинули на ставлення досліджуваних до себе й на самооцінку. Показники в групі самокритики значно уступають за своїм значенням показникам нейтральної групи й, особливо, групи самовихваляння. На рис. 1 добре видно, що варіативність кожного з показників ОД, яка обумовлена варіюванням незалежної змінної, виявилася більш суттєвою, ніж варіативність показників усередині окремих груп. Показник F Фишера досяг рівня значимості у двох випадках із трьох (показники С і А). За показником П виявлена досить сильна тенденція до значимості критерію F ($p < 0,0586$).

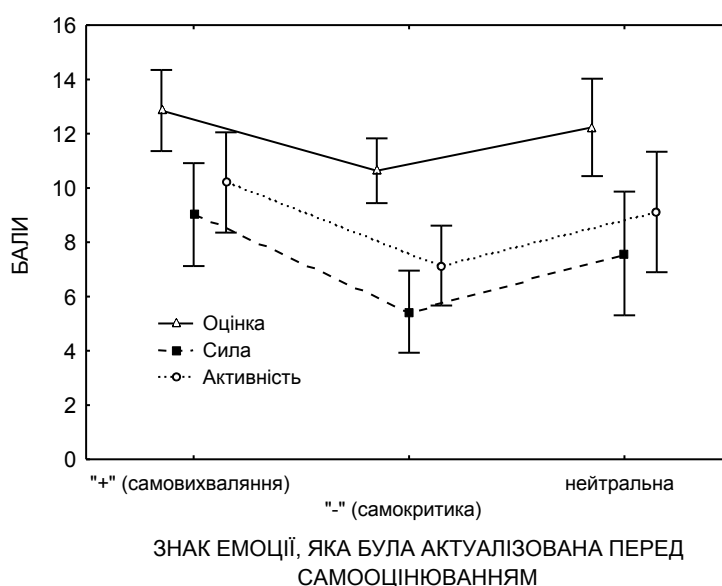


Рис. 1. Залежність показників Оцінки (О), Сили (С) і Активності (А) від знака емоції, актуалізованої безпосередньо перед заповненням шкал ОД.

Найбільш помітно емоційний тон самохарактеристик, що актуалізуються, вплинув на показник С. Вигин відповідної кривої на графіку найбільш різко виражений. Це означає, що при інтенсивній самокритиці й акумуляції негативних емоцій, пов'язаних із власним Я насамперед знижується почуття впевненості в собі. Думавши про свої недоліки й створюючи у своїй свідомості негативне емоційне тло, досліджувані схилилися до думки про недостатній самоконтроль і нездатність опанування з важкими життєвими ситуаціями. Досліджувані починали сумніватися у власній здатності триматися прийнятої лінії поведінки. Актуалізація негативних емоцій певним чином трансформувала образ Я: досліджувані проявляли схильність судити про себе як про залежних від зовнішніх обставин і оцінок навколишніх. Таким чином, актуалізація негативно пофарбованих думок про себе підриває, насамперед, вольовий аспект саморегуляції особистості.

У найменшому ступені впливу з боку незалежної змінної піддалися показники О. Відповідна крива на графіку вийшла найменш увігнутою. Даний результат свідчить про те, що суб'єкт прагне зберегти емоційно тепле ставлення до себе в будь-яких обставинах, навіть якщо за умовами експерименту доводиться довго й зосереджено думати про свої недоліки й провини. У бесіді з досліджуваними після експерименту ми з'ясували, що багато учасників групи «самокритики», пригадуючи свої невдачі, недоліки й життєві промахи, ефективно захищалися від негативних переживань, що виникають у свідомості. Найпоширенішими захисними «маневрами» були:

- зовнішня атрибуція – при поясненні невдач і провин («Я порушив обіцянку через невдалий збіг обставин», «Я образила її тому, що вона перша почала» тощо);
- посилення на дію факторів, що не залежать від волі суб'єкта – при поясненні негативних рис характеру й особистості («Такий уж я вродився», «Моя нервова система не витримує цього», «Мене просто з дитинства не привчили до цього» тощо).

При аналізі творів студентів були виявлені різні типи Я-образів і особливості інформації про свою особистість, що актуалізувалася в пам'яті. Так, багато досліджуваних у деталях описували конкретні епізоди й випадки з власного життя, які з кращої (або з гіршої) сторони характеризували авторів. Поряд із цим актуалізувалися й узагальнені образи-схеми себе й свого поведінки в деяких типових, стандартних ситуаціях діяльності й спілкування з однолітками, батьками, викладачами. Відзначалася схильність здійснювати шляхетні чи низькі вчинки.

Досліджувані виділяли в себе про-, або антисоціальну мотивацію. Підкреслювалася здатність керувати проявами емоційної сфери, або, навпаки, нездатність до цього. У ряді випадків критерієм для високої (низької) оцінки себе служила моральна стійкість (нестійкість) своєї особистості. Студенти розрізняли як змістовні (характер), так і формально-динамічні (темперамент) риси й особливості своєї особистості як привід для невдоволення собою або гордості за себе.

В одиничних випадках позитивні або негативні реакції на себе асоціювалися з: 1) рівнем розвитку системи психічної регуляції навчальної, трудової й суспільної діяльності, спілкування; 2) здатністю (нездатністю) до глибокого естетичного переживання; 3) рівнем сформованості світогляду й почуття свідомості життя, 4) конституційно-морфологічними особливостями свого тіла.

В основному, була виявлена наступна закономірність: *при тривалій актуалізації в пам'яті негативних Я-образів відбуваються значні зміни в самооцінюванні й самоставленні: людина позбавляє себе приводів для самоприйняття, починає сприймати свою особистість, як залежну від обставин, малоцінну й нездатну до творчості й спонтанного самовираження.*

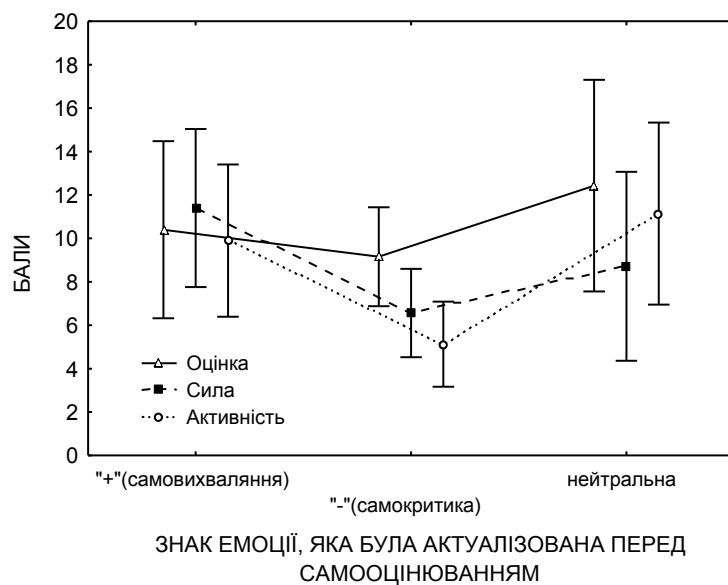


Рис. 2. Залежність показників Оцінки (O), Сили (C) і Активності (A) від знака емоції, актуалізованої безпосередньо перед заповненням шкал ОД у групі досліджуваних чоловічої статі.

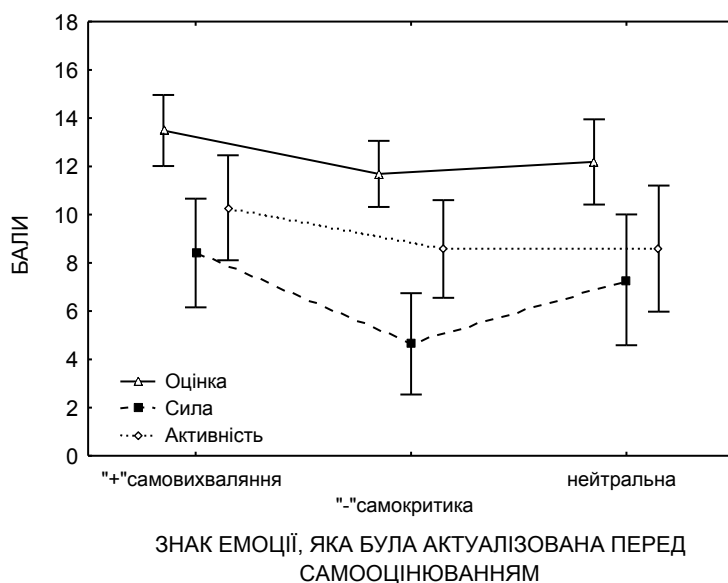


Рис. 3. Залежність показників Оцінки (O), Сили (C) і Активності (A) від знака емоції, актуалізованої безпосередньо перед заповненням шкал ОД у групі досліджуваних жіночої статі.

Графіки на рисунках 2 і 3, а також дані таблиці 2 свідчать про певні статеві особливості впливу емоцій, актуалізованих у досліджуваних на трьох рівнях дії незалежної перемінної на показники ОД. Як у чоловічій, так і в жіночій вибірці досліджуваних найменші показники O, C й A отримані в групі «самокритики», найбільші – у групі «самовихваляння». І в чоловіків, і в жінок найбільш стійкої до впливу незалежної перемінної виявилися показники O. В обох гендерних групах індивідуальні варіації показників O виявилися більш істотними, ніж варіації цих показників, обумовлені варіюванням незалежної перемінної. Відповідні показники F Фішера не досягли рівня значимості ні в чоловічій, ні в жіночій групах досліджуваних.

Середні значення показників Оцінки (О), Сили (С) і Активності (А) для трьох рівнів дії незалежної змінної в групі досліджуваних чоловічої й жіночої статі

Знак емоції, яка була актуалізована перед самооцінюванням	Чоловіки (n = 69)			Жінки (n = 111)		
	Показники ОД			Показники ОД		
«+» (самовихваляння)	10,40	11,40	9,90	13,48	8,41	10,28
«-» (самокритика)	9,16	6,56	5,12	11,69	4,64	8,58
нейтрально	12,43	8,71	11,14	12,18	7,29	8,59
F	0,79	2,81	5,21	1,62	3,10	0,77
p	–	–*	0,01	–	0,05	–

Примітка: «*» – сильна тенденція до значимості показника F.

У групі жінок знак емоцій, які були актуалізовані перед самооцінюванням, істотно не вплинув також і на показник А ($F = 0,77$). Відповідна крива на рисунку 3 близька до горизонтальної лінії, тільки ліва її частина трохи піднята.

Отже, думки жінок про свої успіхи або невдачі, негативні або цінні особистісні якості, спогади про непорядні або гідні вчинки не позначилися скільки-небудь істотно на оцінці ступеня своєї екстравертованості, товариськості, імпульсивності. Цього не можна сказати про досліджуваних-чоловіків, на вибірці яких показник F є значимим ($p < 0,01$). Показник А в чоловіків виявився особливо чутливим до актуалізації негативних емоцій (тобто в умовах «самокритики»).

Таким чином, *інтенсивна стимуляція позитивної або негативної думки про себе в ЕП істотно вплинула на оцінку власної активності й товариськості у досліджуваних чоловічої статі, але не вплинула на аналогічний показник у групі досліджуваних-жінок.*

Можна дати наступне пояснення цьому розходженню. У гендерних дослідженнях встановлено, що активність чоловічої й жіночої статі має різну природу й спрямованість [2; 7]. У самому широкому змісті, активність чоловіків націлена на зовнішній простір, захоплення й освоєння (насамперед – предметно-практичне) нових територій, оволодіння новими способами, «технологіями» впливу на навколишню дійсність. Активність жінок проявляється всередині якогось, уже захопленого простору, що ними структурується, робиться «зручним для життя». Тому в чоловічій активності акцентований переважно операційний, діючий, а в жіночій – емоційно-комунікативний компонент.

Звичайно, про це розходження між статями можна говорити лише як про тенденцію, що, можливо відбиває деякі типові для патріархальної культури гендерні стереотипи. Проте, так звана «жіноча активність» має більше виражені природні основи – тип емоційності, властивості темпераменту, засвоєний у дитинстві індивідуальний емоційний стиль, уміння використовувати конституціональні властивості й особливості власної зовнішності тощо. У «чоловічій активності» більшу роль грають засвоєні в процесі онтогенезу психічні регулятори діяльності – знання про предмети та явища зовнішнього миру, оперативні образи й програми впливу на них із метою нападу й захоплення, захисту, перетворення, використання тощо. Не випадково В.А. Геодокян порівнював внесок чоловічої статі в розвиток людського виду (і більш широко – самців у розвиток відповідного біологічного виду) з функціями оперативної короткочасної пам'яті в психічній регуляції діяльності. Цей вид пам'яті малий за об'ємом, але дозволяє робити швидкі оперативні перетворення невеликих порцій інформації. Саме тут відбувається зв'язування нової інформації, що надходить із зовнішнього світу, з інформацією, актуалізованою довгочасною пам'яттю. У результаті такого зв'язування вносяться уточнення в перцептивні еталони, ліквідується невизначеність, інтегруються психомоторні програми впливу на об'єкти зовнішнього середовища, виробляється їхня емоційна оцінка.

Внесок жіночої статі в розвиток людського виду (і, більш широко, самок – у розвиток біологічного виду) можна зрівняти з роллю довгочасної пам'яті, що зберігає постійні програми життєдіяльності й фіксує вдалі способи адаптації. Саме тому активність чоловіків, на відміну від активності жінок базується на більш «хиткій основі» – порівняно недавно (в онтогенезі) придбаних способах оперування елементами дійсності, адаптації до неї. Це розходження між статями дозволяє пояснити істотне зниження показника А в чоловічій вибірці й відсутність його зниження в досліджуваних-жінок при варіюванні знака емоцій, що актуалізуються пам'яттю. Зокрема, тривала самокритика й генеровані нею негативні емоції, негативним чином позначилися

на судженнях про власну активність саме як здатності наступати, діяти, експериментувати в зовнішній середовищі, висувати й перевіряти гіпотези (що характерно переважно для чоловічої вибірки). Але самокритика не позначилася істотно на оцінці власної активності як здатності співчувати, емпатично відкликатися на переживання й потреби партнера за спілкуванням, установлювати сприятливу психологічну атмосферу у відносинах (що характерно головним чином для жіночої вибірки).

І в чоловіків, і в жінок варіювання незалежної змінної призвело до помітних змін у показнику С. Правда в чоловічій вибірці ці зміни виявилися у вигляді хоча й сильної, але тенденції, значимість якої виражена на рівні $p < 0,07$.

Крива, що ілюструє показники С при самовихвалянні, самокритиці й у нейтральних умовах у чоловічій групі є більш плоскою, ніж у жіночій. Це означає, що жінки, які відчують негативні емоції стосовно себе, схильні більшою мірою, ніж чоловіки відмовляти собі у вольових якостях. Їхня впевненість у собі й незалежність зменшуються більш значно, ніж у чоловіків; вони більшою мірою, ніж чоловіки сприймають себе як нездатних дотримуватися обраної лінії поведінки. Цікаво також і те, що крива показника С на чоловічому графіку проходить вище, ніж на жіночому, що відбиває тенденцію досліджуваних-чоловіків сприймати себе як носіїв традиційно чоловічих якостей при будь-яких обставинах.

На рис. 4 видно, що знак емоційних тонів Я-образів, актуалізованих пам'яттю, вплинув на самохарактеристику досліджуваних у тесті 20 відповідей на питання «Хто я? Який Я?». Нами встановлений факт різкої переваги позитивних визначень себе над негативними в групі самовихваляння й порівняно високий відсоток негативних думок про себе в групі самокритики.

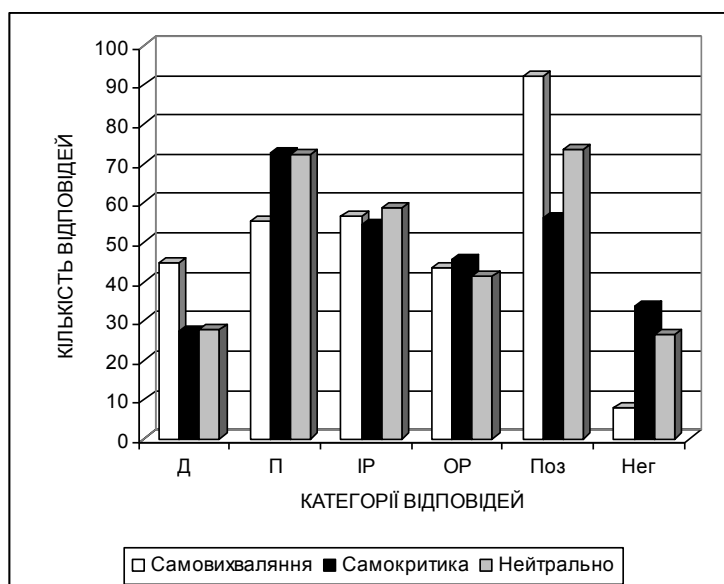


Рис. 4. Частота (у середньому на групу) прояву категорій відповідей у тесті 20 тверджень на самоставлення (Позначення: Д – твердження, що диференціюють; П – твердження, що присьднують; ІР – твердження індивідуального рівня самоусвідомлення; ОР – твердження особистісного рівня самоусвідомлення; Поз – позитивні твердження; Нег – негативні твердження).

Кількість позитивних самовизначень переважає над кількістю негативних на всіх рівнях дії незалежної змінної – і при самовихвалянні, і при самокритиці, і в нейтральних умовах. Очевидно, у будь-якій ситуації суб'єкт прагне зберігати й по можливості збільшувати емоційно позитивне ставлення до себе незалежно від конкретних обставин. ЕП у цьому випадку виступає як своєрідний коригувальний механізм самооцінки й самоставлення. Нездатність до актуалізації коригувальних переживань (тобто збій коригувального механізму) утягує суб'єкта в психопатологічний цикл депресивного переживання. При цьому суб'єкт займає дезадаптивну афективно-емоційну й поведінкову позицію, при якій він упокорюється з думкою про неможливість одержати від навколишніх те, що йому потрібно [5].

У нашій експерименті перевага числа позитивних самовизначень над числом негативних при самовихвалюванні виявилася надзвичайно суттєвим (відповідно 92,0% і 8,0%), тоді як при самокритиці – незначним (відповідно 56,2% і 33,8%).

У нейтральних умовах співвідношення позитивних і негативних самовизначень дорівнює відповідно 73,4% і 26,6%. За критерієм Т Вілкоксона при самовихвалюванні розходження значимі на рівні $p < 0,0001$, у нейтральних умовах – на рівні $p < 0,003$, а при самокритиці – лише на рівні $p < 0,01$. Імовірно, *актуалізація схвальних або самокритичних думок під час написання твору створила у свідомості досліджуваних афективно заряджений образ себе – особливу когнітивно-емоційну структуру, що фільтрувала відповідні асоціації в тесті*. У зв'язку з цим можна припустити, що образ самого себе, що оперативно будується в короткочасній пам'яті суб'єкта щораз, коли потрібно вирішувати те або інше життєве завдання, визначає міру доступності інформації про Я, впливає на легкість витягу асоціацій із довгочасної пам'яті.

У групі самовихвалювання особливий, у порівнянні з двома іншими групами, характер має співвідношення кількості тверджень самовизначення, що диференціюють і приєднують. У цілому, при всіх умовах самооцінювання (і при самовихвалюванні, і при самокритиці, і в нейтральних) досліджувані частіше генерували самовизначення, що приєднують. Однак, при самовихвалюванні перевага числа приєднуючих самовизначень над твердженнями, що диференціюють, не настільки значна (відповідно 55,4% і 44,6%), як у нейтральних умовах (72,4% і 27,6%) і в умовах самокритики (72,8% і 27,2%). Очевидно, в умовах актуалізації в ЕП великої кількості емоційно позитивних думок про себе й високих самооцінок, людина намагається зв'язати їх зі своїми індивідуальними особливостями й унікальними якостями, уміннями й здатностями, тобто з тим, що відрізняє її від інших. Іншими словами, маючи гарний настрій і характеризуючи себе, суб'єкт із більшою ймовірністю виділить у собі позитивні якості, ніж негативні. При цьому він дає пояснення детермінації цих якостей у дусі «теорії рис», тому що зв'язування достоїнств і позитивних якостей із власними зусиллями є джерелом додаткових позитивних переживань.

При експериментальній активізації негативних емоцій і, відповідно, збільшенні кількості негативно пофарбованих уявлень про себе, суб'єкт проявляє виразну тенденцію виділяти значне число характеристик, що поєднують його з іншими людьми, підкреслюють його подібність із ними. Ця тенденція, очевидно, відбиває функціонування проєктивного захисного механізму («не один я такий, в усіх є ця негативна риса»). У цьому випадку суб'єкт поводить себе як наївний «ситуаціоніст», схильний бачити детермінацію непривабливих учинків в особливостях ситуації, у зовнішньому світі. А це легше зробити, якщо в самоописах акцентуєш не те, що тебе відрізняє від інших, а те, що, навпаки, поєднує з ними.

Відносно самохарактеристик індивідуального й особистісного рівнів самосвідомості виявлена одна тенденція, що виявилася на всіх рівнях дії незалежної змінної. І при актуалізації негативних емоцій, і при активізації негативних переживань, і в нейтральних умовах кількість самохарактеристик індивідуального рівня самосвідомості (відповідно 56,6%, 54,6% і 58,8%) трохи перевищує кількість самохарактеристик особистісного рівня (відповідно 43,4%, 45,4% і 41,2%). У всіх трьох випадках розходження статистично не значимі.

Таким чином, у нашій експерименті одержало підтвердження припущення про продуктивне функціонування ЕП у процесі синтезування людиною уявлення про саму себе. Пам'ять виступила як важливий фактор організації й підтримки самооцінки, самоставлення особистості. На основі експериментальних даних можна зробити наступні **висновки**.

1. ЕП відіграє продуктивну роль у формуванні й підтримці самооцінки особистості на певному рівні. Актуалізовані довгочасною ЕП Я-образи є основою для синтезу в оперативній короткочасній ЕП людини уявлення про саму себе й самооцінки.

2. Особливості емоційного тону мнемічних Я-образів істотно вплинули на ставлення досліджуваних до себе й самооцінку. Показники в групі самокритики значно уступають за своїм значенням показникам нейтральної групи й, особливо, групи самовихвалювання.

3. Існують певні статеві особливості впливу ЕП на самооцінку й самоставлення особистості. Актуалізація негативних емоцій приводить до більш помітного зниження самооцінок активності особистості в чоловіків, ніж у жінок. У свою чергу, жінки, що переживають негативні емоції стосовно себе, схильні більшою мірою, ніж чоловіки відмовляти собі у вольових якостях.

Література

1. Вундт В. Психология душевных волнений / В. Вундт // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. — М.: Издательство Московского ун-та, 1984 — С. 47-63.
2. Геодакян В.А. Системно-эволюционная трактовка асимметрии мозга / В.А. Геодакян // Системные исследования. Методологические проблемы. Ежегодник. 1986. — М.: Наука, 1987. — С. 355-376.
3. Кузнецов М.А. Эмоциональная память / М.А. Кузнецов. — Х.: Крок, 2005. — 568 с.
4. Купер К. Индивидуальные различия / К. Купер. — М.: Аспект Пресс, 2000. — 527 с.
5. Мак-Каллоу Дж. Лечение хронической депрессии / Мак-Каллоу Дж. — СПб.: Речь, 2003. — 368 с.
6. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. — 304 с.
7. Протопопов А. Трактат о любви, как ее понимает жуткий зануда / А. Протопопов — Электронный ресурс: [WWW Document] URL <http://ebook.nm.ru/books/traktat.rar>