

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., доцент Ю. О. Асеева

(підпис)

« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____

(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____

(назва освітньої програми)

**На тему: «САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 12 групи
факультету ЦЗВФН

_____ Мурашкіна Вікторія Ігорівна
/підпис/

Науковий керівник

Кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри МППП

_____ Яцишина Анастасія Миколаївна
/підпис/

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	7
1.1. Наукові підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену.....	7
1.2. Сутність, чинники, якісні ознаки самоповаги як характеристики особистості.....	16
1.3. Психологічна характеристика осіб періоду ранньої дорослості.....	22
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	30
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.....	31
2.3. Показники кореляційних зв'язків самоповаги та самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості.....	36
Висновки до другого розділу.....	39
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	40
3.1. Підходи та рекомендації до роботи з особами періоду ранньої дорослості з низьким рівнем самоповаги в різних психологічних напрямках.....	40
3.2 Програма розвитку самоповаги осіб періоду ранньої дорослості засобами арт-терапії.....	47
Висновки до третього розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність теми. Зміни в сучасному розвитку України зумовлюють перегляд життєвих принципів та цінностей кожної особистості, що впливає на формування та розвиток особистості в цілому. Вивчення самооцінки є особливо важливим з точки зору індивідуального розвитку в ранньому дорослому віці. Адже в зазначений період особистість переходить у якісно нову соціальну позицію, де формуються й активно розвиваються всі психологічні стани та процеси. Зважаючи на це, актуальною стає проблема вивчення розвитку самооцінки людей у ранньому дорослому віці.

Завдання нашого часу полягає в тому, щоб максимізувати потенціал особистості та сприяти саморозвитку та самореалізації, які є показниками власної гідності. Самооцінка активно переймає соціальний досвід і має особливе значення як психологічний феномен на тлі розвитку особистості на сучасному етапі суспільного розвитку.

Науковим обґрунтуванням розгляду самооцінки через повне використання наукових парадигм є праці К. Абульханової та В. Франкла, двох видатних вітчизняних і зарубіжних учених, які досліджують самооцінку як важливий елемент самосвідомості особистості, О. Зловіна, В. Татенко, Т. Титаренко, Л. Уельс, Р. Мей, А. Маслоу та ін. Приділено увагу сучасним дослідженням розвитку самооцінки на різних етапах становлення особистості: Т. Манько, І. Чеснова, С. Герасіна, О. Камінська, Л. Кіо.

З одного боку, ця проблема дуже активно досліджується, але проведені великі дослідження. З іншого боку, ця тема потребує подальшого ретельного вивчення та систематизації отриманих емпіричних і теоретичних даних. 8 Метою даного дослідження є виявлення психологічних особливостей самооцінки в ранньому дорослому віці та розробка програми розвитку самооцінки в ранньому дорослому віці.

Мета дослідження – визначити особливості самооцінки як чинника самореалізації особистості періоду ранньої дорослості

Для досягнення дослідницьких цілей поставлені наступні **завдання**:

1. Визначте теоретичні основи дослідження самооцінки в ранньому дорослому віці.

2. Експериментально дослідити особливості самооцінки в ранньому дорослому віці.

3. Розробити програми підвищення самооцінки в ранньому дорослому віці. Це дослідження базується на наступній гіпотезі. Люди з низькою самооцінкою можуть мати низький рівень особистої самооцінки. У звичайних умовах самооцінка індивіда ще не повністю сформована, але якщо в ранньому дорослому віці створюються певні психологічні умови, спрямовані на гармонізацію елементів самооцінки індивіда, підвищення самооцінки є більш успішним.

Об'єкт дослідження – самооцінка в період ранньої дорослості.

Предмет дослідження – особливості самооцінки як чинника самореалізації особистості періоду ранньої дорослості

Методологія дослідження: теоретична та емпірична На емпіричному етапі дослідження для виконання поставленого завдання використовувалися наступні методи. Метод «Шкала М. Розенберга». Тест самооцінки М. Соннерсен. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальов. Методи статистичної обробки даних: мода, медіана, дисперсія, середнє арифметичне, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, кореляція Пірсона.

Вибірка. У дослідженні приймали участь 50 респондентів віком від 20 до 25 років.

Аналіз наукових досліджень та публікацій: проблему самооцінки та її вплив на самореалізацію особистості досліджували такі науковці, як Бандура А., Бернс Р., Кулі Ч., Мід Дж., Роджерс К., Співаковська Є.В., Столін В.В.,

Чеснокова І.І. та інші. Особливості періоду ранньої дорослості вивчали Борисенко Л., Заїка В.М., Кон І.С., Кулагіна І.Ю., Крайг Г., Реан А.А. та інші дослідники.

Теоретична значимість дослідження полягає у розкритті ролі самооцінки як чинника самореалізації особистості періоду ранньої дорослості.

Апробація результатів роботи: Климчук Б.В., Асєєва Ю.О. Роль самооцінки у процесі самореалізації особистості періоду ранньої дорослості. Міжнародна науково-практична конференція "Актуальні проблеми психології особистості", (17 травня 2024 року) м.Одеса, 2024.

Теоретичне значення цього дослідження полягає в поглибленні нашого розуміння специфіки самооцінки дорослої людини та з'ясуванні специфіки впливу самооцінки на поведінку людей у ранньому дорослому віці. Практичні наслідки цього дослідження: клінічні психологи можуть використовувати комбінацію діагностичних методів і корекційних програм для підвищення самооцінки людей у ранньому дорослому віці. Перевірка результатів дослідження: Частково реалізовано та модифіковано для онлайн-навчання в малих групах. Акцентовано увагу на проблемі оптимізації розвитку самооцінки шляхом реалізації трьох етапів: формування навичок саморефлексії та самосвідомості, формування самооцінки та самоповаги, загального позитивного життєвого ставлення.

Структура та обсяг дипломної роботи: Робота складається з трьох розділів, восьми підрозділів, вступу, висновку, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 2 малюнки. Список використаної літератури містить 40 найменувань.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження підтверджують більшу частину висунутих гіпотез. Нами було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення самоповаги. Отже, на основі аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що не існує чіткого загального поняття самоповаги як психологічного феномену. Був встановлений взаємозв'язок самоповаги з самооцінкою. Вчені вкладали різні психологічні значення поняття «самоповага» залежно від напрямку дослідження.

Самоповагу можна визначити як форму виховання особистості, емоційно-ціннісного компонента самосвідомості, що виражається як позитивне ставлення до себе, самоприйняття, визнання власної цінності. Самоповага представляє себе як складний психологічний феномен, що відображає цінність особистості для себе, визначається як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Досліджено сутність, чинники, якісні ознаки самоповаги як характеристики особистості. Самоповагу слід розглядати як суб'єктивну оцінку людини того, чи є вона, по суті, позитивною чи негативною якоюсь мірою. Відносно сутності самоповаги ми виділили дві прийняті більшістю дослідників позиції: самоповага – це цілісне та універсальне утворення, що може виражатися у ступені позитивного ставлення особистості до власного уявлення про себе; по-друге – інтегруючись з окремих самооцінок, поєднується з самооцінкою особистості.

Чинниками зовнішнього середовища, що опосередковуються формування самоповаги, є індивідуальний досвід (сукупний результат накопиченої психології та практичної діяльності людини) та досвід взаємодії з іншими, отриманий у процесі предметної практичної діяльності. Деякі вчені не визнають важливості соціальних факторів для підтримки високого рівня самооцінки. Нами було визначено, що самоповага складається з таких якісних показників: емоційна, компетентнісна, комунікаційна. Окреслено психологічні особливості

самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Встановлено, що самоповага формується завдяки стабільному і стійкому самоуявленні, самовираженні, самооцінці, самокомпетентності, успішності, незалежності і свободи прийняття рішень. Підкреслено важливість самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.

Ставлення до себе не залежить від оцінок інших, особистих успіхів і невдач чи впливу конкретної ситуації. Коли позитивний ступінь самосприйняття особистості поєднується з особистісною самоповагою, у осіб періоду ранньої дорослості починає інтенсивно формуватися емоційне та ціннісне ставлення до себе, коли загальна самоповага включає послідовність поведінкової діяльності. Організовано та обрентувано методичну базу та проведено емпіричне дослідження самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Емпірично досліджено особливості прояву рівнів самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.

Аналіз даних показав, що у респодентів переважає середній та низький рівні самоповаги, що засвідчує залежність від підтримки й оцінки оточуючих. порівнюючи результати між особами чоловічої та жіночої статі, дійшли висновку, що першим притаманна більш стійка самоповага. Розроблено програму розвитку щодо підвищення самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Структурна, змістовна й організаційна цілісність програми має на меті сприяти оптимізації розвитку самоповаги через реалізацію трьох її етапів (формування навичок саморефлексії та самопізнання; уявлень про себе та самооцінки; загальної позитивної життєвої установки) засобами арт-терапії, а також за допомогою психодинамічних вправ, дискусій, складання ситуаційних проблем тощо. За результатами кореляційного зв'язку між самоповагою та самооцінкою нами було виявлено зв'язки.

Це означає, що особам із низькою самоповагою, властиві нижчі показники рівнів самооцінки особистості, що підтверджує нашу гіпотезу. Досліджуючи конкретніше дану тему стане можливим пояснити більш точно

вплив самоповаги на осіб періоду ранньої дорослості. Можливе також подальше вивчення та дослідження психологічних умов і механізмів формування самоповаги в людей пізньої дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева О. О. Гендерно-вікові особливості схильності осіб юнацького віку до активної поведінки. «Молодий вчений». 2016. № 1 (28). С. 58-63.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 250 с.
3. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53-64.
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. №10. С.120-128.
4. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. Випуск 10. С. 139–149.
5. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Вісник психології і соціальної педагогіки. 2010. №2. С. 54-72.
6. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціальнопсихологічний феномен. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2016. С. 18-25.
7. Дятленко Н. М. Психологічні умови формування самоповаги у дошкільників: дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 205 с.
8. Заброцький М. М. Основи вікової психології Тернопіль. Навчальна Книга : БОГДАН, 2009. 112 с.

9. Злобіна О. Обистість як суб'єкт соціальних змін. Київ: Інститут соціології НАН України, 2004. 400 с.
10. Іванова Є. Гендерна проблематика у психології. Харків, 2001. С. 312–345.
11. Костіна Т. О. Рівні усвідомлення гендерно зумовлених сценарних процесів молодими людьми. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2019. Вип 4. С.103-109.
12. Кузьменко Р. Феномен толерантності як консолідуєчий фактор в людських відносинах. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства. Київ: Вид-во імені М. П. Драгоманова, 2019 (13–17 травня). С. 66–68.
13. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2016. С. 140-147.
15. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Навчальний посібник. 2006. 416 с.
16. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : автореферат дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с
17. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи. Бердянськ: БДПУ, 2015. 131 с.
18. Малихіна О. А. Психологічні характеристики самоповаги особистості. Збірник наукових праць Запорізького національного університету (Проблеми сучасної психології). Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 1 (7). С. 154-160.

19. Мещеркіна Є.Ю. Соціологічна концептуалізація маскуліності. Соціологічне дослідження., 2002. № 11. С. 15-25.

20. Орішко Н.К. Психологічні рекомендації щодо розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології та педагогіки. Збірник тез міжнар. наук.- практ. конф. Харків. 2016. С. 72-76.

21. Петренко Т. В. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. Теоретико-методичні проблеми виховання молоді. 2015. №19 (2). С. 110-119.

22. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2018.12с.

23. Просандеєва Л. Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. Актуальні проблеми психології. 2015. № 38. С. 396-407.

24. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 265 с.

25. Сохань Л. В. Життєтворчість особистості як нова освітня стратегія. Мистецтво життєтворчості особистості: наук.-метод. посібник : у 2 ч. / ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін. Київ: ІЗМН, 1997. Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. С. 12–23.

26. Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 300 с.

Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, ТОВ Поліграф плюс, 2011. 727 с.

27. Ставицька С. О. Соціально-психологічні проблеми становлення та розвитку особистості в юнацькому віці. Людина і політика. Український соціально-гуманітарний науковий журнал, 2008. № 2 (37). С. 77-89.

28. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоствавлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець- Подільський: Аксіома, 2014. Вип. 23. С. 595-607.

29. Тищенко С. П. Емоційно-ціннісне ставлення до себе як структурний компонент образу Я. Психологія: респ. наук.-метод. збірн. Київ: Рад. школа, 1983. Вип. 22. С. 3–19.

30. Чольман С.Ю. Залежність самоствавлення від особистісного профілю людини. Психологічні науки. 2017. С. 59-62. ???

31. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. Наука і освіта. 2015. № 11- 12. С. 19-25

32. Шевченко Н. Ф., Назірова С. О. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. Scientific collection «Interconf». 2018. No 60. С. 183–196.

33. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. Наука освіта. 2015. No 11–12, С. 19–25.

34. Goldstein G. Contributions of Kurt Goldstein to neuropsychology. The Clinical Neuropsychologist 1990. Pp. 3–17.

35. Goldstein K. The Organism. In: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man With a New Foreword by Oliver Sacks. New York: Zone Books, 2000. 424 pp.

36. Goldstein K. The organism. In: A Holistic Approach To Biology Derived From Pathological Data In Man With A Fore word By K. S. Lashley. New York: American Book Co., 1939. 424 pp.
37. Greenier, K. D., Kernis, M. H. and Waschull, S. B. Not all high (or low) self-esteem people are the same: Theory and research on stability of self-esteem. In M. H. Kernis, Efficacy, agency, and self-esteem. New York: Springer. 1995. Pp. 51-71.
38. Manning, M.A., Bear, G.G. and Minke, K.M. Self-concept and self-esteem. In G.G. Bear and K.M. Minke (Eds.), Children's needs III: Development, prevention, and intervention. Washington DC: National Association of School Psychologists, 2006. pp. 341-356.
39. Martela, F., & Pessi, A. B. Significant work is about self-realization and broader purpose: Defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 2018. pp. 14-33.
40. Maslow A. *Motivation and Personality*. 2nd ed. — N. Y. : Harper and Row, 1970. pp. 292.