

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної роботи

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 053 «Психологія»

за освітньою програмою «Психологія»

на тему: «Самооцінка як чинник самореалізації особистості
періоду ранньої дорослості»

Виконавець:

студентка 4зф12 групи

Мурашкіна Вікторія Ігорівна _____

(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,

Яцишина Анастасія Миколаївна _____

(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. У зв'язку зі змінами, що відбуваються в сучасному суспільстві України, переосмислення життєвих принципів та цінностей кожної особистості набуває ключового значення, впливаючи на її формування та розвиток. Особлива актуальність вивчення самооцінки виявляється в ранньому дорослому віці, коли особистість переходить у нову соціальну позицію та активно розвиваються всі аспекти її психологічного стану. Тому проблема розвитку самооцінки у цьому віковому періоді стає надзвичайно важливою та потребує детального вивчення.

У сучасному світі важливим завданням є забезпечення максимального розвитку потенціалу кожної особистості та сприяння її саморозвитку та самореалізації, що відображається в розкритті власної гідності. Самооцінка, у свою чергу, відіграє важливу роль у цьому процесі, активно адаптуючись до соціального досвіду та відтворюючи сучасний контекст соціального розвитку. Цей психологічний феномен має особливе значення у формуванні та зростанні особистості в умовах сучасного суспільства.

Розгляд самооцінки з наукової перспективи отримує наукове обґрунтування за допомогою робіт видатних вчених, таких як К. Абульханова та В. Франкл, що є авторитетами як в українській, так і в світовій науковій спільноті, що досліджують самооцінку як ключовий компонент самосвідомості особистості. Крім того, роботи вчених, таких як О. Зловіна, В. Татенко, Т. Титаренко, Л. Уельс, Р. Мей, А. Маслоу та інші, сприяють глибшому розумінню самооцінки та її впливу на психологічний розвиток особистості. Особлива увага відводиться сучасним науковим дослідженням, що охоплюють різні етапи становлення особистості, проведеним такими вченими, як Т. Манько, І. Чеснова, С. Герасіна, О. Камінська, Л. Кіо.

Мета дослідження полягає в аналізі взаємозв'язку між самооцінкою та самореалізацією в особистості під час періоду ранньої дорослості з метою розкриття їх впливу на психологічний розвиток та самопрояв молодого людини.

1. Провести аналіз літературних джерел і наукових досліджень з питання формування самооцінки та самореалізації в період ранньої дорослості.

2. Розробити методiku для оцінки рівня самооцінки та самореалізації серед молоді.

3. Провести анкетування серед представників цільової групи для визначення їхнього ставлення до власної особистості та ступеня самореалізації.

4. Здійснити статистичний аналіз отриманих даних для встановлення кореляційних зв'язків між рівнем самооцінки та самореалізацією.

5. Провести інтерв'ю з представниками цільової групи для з'ясування їхніх особистих думок та вражень щодо впливу самооцінки на їхні життєві та професійні досягнення.

6. Підготувати звіт із результатами дослідження, в якому висвітлено знайдені тенденції та рекомендації для подальших досліджень та практичних застосувань.

Об'єктом дослідження є самооцінка особистості в період ранньої дорослості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між самооцінкою та самореалізацією особистості в період ранньої дорослості.

Методи дослідження. Методологія дослідження включала в себе як теоретичні, так і емпіричні методи. На етапі емпіричного дослідження для досягнення поставленої мети використовувалися наступні інструменти: Метод "Шкала М. Розенберга", який дозволяв виміряти рівень самооцінки; тест самооцінки М. Соннерсена, спрямований на визначення особистісних характеристик; тест-опитувальник "Визначення рівня самооцінки" С. Ковальова, що дозволяв оцінити індивідуальні особливості самооцінки. Крім того, використовувалися методи статистичної обробки даних, такі як мода, медіана, дисперсія, середнє арифметичне, стандартне відхилення, коефіцієнт

варіації та кореляція Пірсона, щоб аналізувати отримані результати і встановлювати взаємозв'язки між показниками.

Вибірку склали 80 учасників, з яких 50% були жінки та 50% чоловіки.

Практичне значення

1. Розроблені методики вимірювання рівня самооцінки та самореалізації можуть бути використані психологами та педагогами для об'єктивної оцінки психологічного стану молоді та виявлення факторів, що сприяють або перешкоджають їхньому самовизначенню.

2. Отримані результати дослідження можуть стати основою для розробки і впровадження індивідуалізованих програм психологічної підтримки для молоді з низьким рівнем самооцінки або недостатнім рівнем самореалізації, спрямованих на підтримку їхнього психологічного зростання та самопрояву.

3. Розроблені методичні рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки та стимулювання самореалізації можуть бути використані психологами та консультантами для індивідуальної роботи з молоддю, сприяючи їхньому психологічному розвитку та досягненню потенціалу.

Структура роботи. Зміст курсової складається зі вступу, трьох розділів (двох теоретичних розділів та одного практичного), висновків, списку використаних джерел (26 позицій). Загальний обсяг роботи становить 44 сторінки. Робота містить 4 таблиці.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження.

У першому розділі «Теоретичні засади вивчення самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості» дослідження було зосереджене на аналізі ключових теоретичних підходів до розуміння поняття самоповаги у психології ранньої дорослості. Вивчено різноманітні моделі та концепції, що пояснюють формування самоповаги у молодіжному віці, враховуючи як індивідуальні, так

і соціальні чинники. Також розглянуто вплив розвитку особистості та її взаємодії з оточуючим середовищем на формування позитивної або негативної самоповаги у ранньому дорослому віці. Дослідження також описало особливості самовизначення та самореалізації у цьому віковому періоді, відзначаючи їхню важливість у формуванні позитивного ставлення до себе та власної особистості.

У другому розділі «Емпіричне дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості» проведено аналіз результатів анкетування та спостереження серед 80 учасників. Вивчено рівень самоповаги серед молоді та виявлено фактори, що впливають на його формування, такі як соціальний статус, родинна та шкільна ситуація, ставлення оточення та інші. Проведений аналіз також дозволив виявити різноманітність уявлень молоді про себе та їхні власні щодо власної особистості. Також розглянуто індивідуальні та групові відмінності у рівні самоповаги та їхній вплив на психологічний стан та поведінку молоді.

У третьому розділі «Розвиток самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості» зафіксовано динаміку змін у рівні самоповаги протягом цього важливого періоду розвитку. Вивчено вплив різних життєвих подій, таких як навчання, робота, взаємини з оточуючими, на формування та зміну самооцінки у молоді. Також проаналізовано взаємозв'язок між самоповагою та іншими аспектами психічного здоров'я, такими як емоційний стан, соціальна адаптація та стійкість до стресових ситуацій. Висвітлено можливі стратегії та методи підтримки та розвитку позитивної самоповаги у молоді, спрямовані на їхній психологічний розвиток та стабільність у власній оцінці себе.

На підставі проведених досліджень з теми "Самооцінка як чинник самореалізації особистості періоду ранньої дорослості" можна зробити наступні висновки. Аналіз теоретичних основ показав, що самоповага відіграє ключову роль у розвитку особистості, особливо на ранньому етапі життя. Розгляд теоретичних концепцій та психологічних моделей дозволив краще

зрозуміти процес формування самоповаги в молодіжному віці та її взаємозв'язок з іншими аспектами психічного стану. Емпіричне дослідження підтвердило значущість соціального середовища, життєвих подій та внутрішніх чинників у формуванні самоповаги у молоді. Динаміка змін у самоповазі протягом ранньої дорослості вказує на необхідність розвитку психологічних підходів та програм для підтримки та підвищення рівня самоповаги в цьому важливому періоді життя. В цілому, отримані результати дослідження вказують на важливість подальших досліджень та розвитку практичних методів для сприяння самореалізації особистості у ранньому дорослому віці.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження відтверджують більшість припущень, які були висунуті. Ми провели аналіз наукових підходів до вивчення самоповаги та встановили, що відсутнє чітке загальне уявлення про цей психологічний феномен. Зазначений аналіз літературних джерел дозволив зробити висновок про наявність взаємозв'язку між самоповагою та самооцінкою. Вчені розглядають поняття «самоповага» з різних психологічних позицій, враховуючи специфіку свого дослідження.

Самоповагу можна розглядати як процес формування особистості, що включає в себе емоційно-ціннісний компонент самосвідомості та проявляється у позитивному ставленні до себе, відчутті власної цінності та прийнятті власної особистості. Самоповага представляється складним психологічним явищем, що визначається як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Ми дослідили сутність самоповаги, визначивши її як характеристику особистості та виявивши фактори, що впливають на неї. Самоповагу слід розглядати як суб'єктивну оцінку, що визначається, чи вважає особа себе цінною та прийнятною, а також якою мірою ця оцінка є позитивною чи негативною. З урахуванням вищевказаного, ми виокремили дві основні позиції в щодо сутності самоповаги, які визнаються більшістю дослідників: як цілісне

утворення, що виражається у ступені позитивного ставлення до себе, або як інтеграція окремих самооцінок та самооцінка особистості.

Чинниками зовнішнього оточення, які впливають на формування самоповаги, є особистий досвід, що включає в себе накопичений результат психологічних знань та практичних дій, а також досвід взаємодії з іншими людьми, який отримується у ході спільної діяльності. Деякі науковці не вважають соціальні чинники важливими для збереження високого рівня самооцінки. Ми визначили, що самоповага має кілька якісних аспектів, таких як емоційна, компетентісна та комунікативна. Були визначені психологічні особливості самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості, включаючи стабільне і стійке уявлення про себе, вираження власних думок, оцінку власних можливостей, впевненість у собі, успішність, незалежність та свободу у прийнятті рішень. Висвітлено значення самоповаги в особистісному розвитку підлітків.

Ставлення до себе не є залежним від зовнішніх оцінок, власних досягнень або впливу конкретних ситуацій. Коли позитивне сприйняття самого себе сумісне з особистісною самовагою, у молоді формується емоційне та ціннісне ставлення до власної особистості, що проявляється у послідовних діях. Ми створили та аргументували методологічну основу та провели емпіричне дослідження самоповаги у молоді. Були досліджені особливості виявлення рівнів самоповаги в молоді.

Під час аналізу отриманих даних було виявлено, що більшість респондентів має середній або низький рівень самоповаги, що свідчить про їхню залежність від оцінки та підтримки соціального оточення. Порівнюючи результати між чоловіками та жінками, ми прийшли до висновку, що у перших спостерігається більша стійкість самоповаги. Розроблена програма розвитку спрямована на підвищення рівня самоповаги в молоді. Ця програма має на меті оптимізацію самоповаги через формування навичок саморефлексії, уявлень про себе та створення загальної позитивної життєвої установки. Застосування арт-терапії, психодинамічних вправ та інших методів сприяє досягненню

цілісності програми та активізації процесу розвитку самоповаги. Крім того, результати кореляційного аналізу підтвердили наявність зв'язків між самоповагою та самооцінкою.

Отже, мета та завдання дослідження були успішно досягнуті.