

**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
денної форми навчання

Мартінова Поліна Олегівна_____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Науковий керівник:

Д. ПСИХОЛ. Н.

Шрагіна Лариса Ісаківна_____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Одеса – 2025

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Самооцінка як чинник самореалізації особистості в період ранньої дорослості має важливе значення в сучасному суспільстві, де особистісний розвиток, самореалізація та особистий успіх набувають першочергового значення. Період ранньої дорослості, який охоплює вік від 18 до 40 років, є вирішальним етапом у житті людини. Це час активного пошуку свого місця у світі, визначення професійного шляху, формування життєвих цінностей та створення соціальних зв'язків. У цьому процесі самооцінка діє як внутрішній регулятор, впливаючи на прийняття рішень, постановку цілей, рівень амбіцій та здатність адаптуватися до змін. Водночас сучасна соціально-економічна ситуація, швидкі зміни на ринку праці, інформаційне перевантаження та посилення конкуренції створюють нові виклики для молодих людей, які вступають у доросле життя. Але також ці ж умови відкривають важливі можливості для самореалізації, яка може бути досягнута лише за умови високого рівня самосвідомості та самооцінки.

Вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та самоактуалізацією дозволяє краще зрозуміти механізми розвитку особистості, виявити психологічні бар'єри, які заважають молодим людям реалізувати свій потенціал, розвинути навички саморефлексії та розробити рекомендації щодо формування адекватної самооцінки. Важливість цієї теми також зумовлена потребою суспільства в гармонійно розвинених особистостях, здатних реалізувати себе як у професійному, так і в особистому житті.

Об'єкт дослідження – самореалізація періоду ранньої дорослості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та самореалізації особистості в період ранньої дорослості.

Метою даного дослідження є теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості впливу самооцінки на самореалізацію в період ранньої дорослості.

Задачі дослідження :

1. Проаналізувати теоретичні основи самооцінки та самореалізації у вітчизняних і зарубіжних наукових дослідженнях, у контексті ранньої дорослості.
2. Дослідити вплив різних чинників (соціальних, психологічних, культурних) на формування самооцінки особистості в період ранньої дорослості.
3. Проаналізувати роль самооцінки у процесі самореалізації, професійного становлення та досягнення особистих цілей.
4. Обрати діагностичні методики для вивчення рівня самооцінки та її впливу на самореалізацію в осіб періоду ранньої дорослості.
5. Провести кількісний і якісний аналіз отриманих даних у досліджуваній групі молоді, визначити основні тенденції та сформулювати висновки щодо ролі самооцінки у процесі самореалізації.
6. Розробити рекомендації та стратегії для підвищення рівня адекватної самооцінки молодих людей, що сприяють їхній успішній самореалізації

Методи дослідження. Теоретичні методи – аналіз наукової літератури; емпіричні: методики «Шкала самоповаги за Розенбергом», «Тип і рівень професійної самореалізації» за О. Гаврилової, визначення рівня самооцінки за Ковальовим (через google forms); якісний та кількісний кореляційний аналіз за Спірманом отриманих даних за допомогою програмного забезпечення Microsoft Office Excel 2016.

Обсяг і структура роботи: дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (63 найм.). Містить 3 таблиці, 7 діаграм, 3 додатки. Загальний обсяг роботи – 65 сторінок, основний зміст викладено на 48 сторінках.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

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

У першому розділі «Самооцінка як фактор самореалізації особистості» розкрито: сутність поняття «самооцінка», «самореалізація», умови формування та вплив на розвиток особистості, приділено увагу сучасним підходам до вивчення цих явищ у психологічній науці, а також аналізу вікових особливостей самореалізації молоді.

У другому розділі «Емпіричне дослідження особливостей впливу самооцінки на самореалізацію» описана організація практичного дослідження та методи діагностики, а також проаналізовано емпіричні дані, отримані на вибірці молоді від 20 до 40 років. Розкрито відмінності у рівнях самооцінки та ступенях самореалізації серед респондентів з різними особистісними характеристиками, а також виявлено специфіку взаємозв'язку між цими показниками. На основі результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо психологічного супроводу молоді з метою розвитку адекватної самооцінки та стимулювання внутрішнього потенціалу до самореалізації.

В результаті емпіричного дослідження визначено, що значна частина опитаних має середній або низький рівень самооцінки. Зокрема, за методикою Розенберга 45,8% мали середній рівень самоповаги, 26,6% — нижче середнього, і 27,6% — низький рівень. За методикою Ковальова 49,8% респондентів виявили низьку самооцінку, 46,3% — середню та лише 3,9% — високу. Що стосується самореалізації, то згідно з результатами тесту Гаврилової, 82,8% опитаних мали середній рівень, 16,7% — низький і лише 0,5% — високий рівень професійної самореалізації. Та було проведено кореляційний аналіз за Спірманом, завдяки якому був виявлен статистично значущий зв'язок між самореалізацією та самооцінкою.

ВИСНОВКИ

Період ранньої дорослості (від 20 до 40 років) є ключовим етапом у житті людини, що визначає її подальший розвиток у професійній, особистій та соціальній сферах. На цьому етапі особистість стикається з викликами самореалізації, формуванням професійної ідентичності, побудовою сімейних стосунків та визначенням життєвих цілей. Дослідники, зокрема О. В. Толстих, наголошують, що цей вік є піковим у працездатності людини, коли вона здатна до найбільш інтенсивної інтелектуальної та фізичної діяльності.

Дж. Арнетт окреслює ранню дорослість як особливий період розвитку, що не належить ані до підліткового віку, ані до зрілої дорослості. Він виділяє п'ять основних характеристик цього періоду: пошук ідентичності, нестабільність, самозосередженість, відчуття перехідного стану та час можливостей. Це пояснює, чому молоді люди часто змінюють місце роботи, проживання, стосунки та активно шукають власний шлях у житті.

Концепція ідентичності Дж. Марсії, що базується на теорії Е. Еріксона, підкреслює важливість подолання життєвих криз у цьому віці. Він наголошує, що формування зрілої ідентичності відбувається через проходження кризи та прийняття зобов'язань у різних сферах життя. Г. Крайг додає, що рання дорослість передбачає необхідність поєднання юнацьких мрій із реальністю, а І. Кон вказує на перехід особистості від пасивного пізнання світу до його активного перетворення. Ранній дорослий вік також супроводжується необхідністю вибору між матеріальним благополуччям та особистісним розвитком. Е. Фромм у своїй праці "Мати чи бути" аналізує цей конфлікт, наголошуючи, що орієнтація на "бути" сприяє глибшому самовираженню, тоді як прагнення "мати" може викликати внутрішню порожнечу. Це підтверджує важливість психологічного благополуччя та внутрішньої гармонії на шляху до самореалізації.

Історичний аналіз розвитку поняття «самооцінка» засвідчив, що цей термін з'явився у наукових дослідженнях у другій половині XIX століття. В. Джеймс одним із перших визначив самооцінку як співвідношення між уявленням людини про власні досягнення та її прагненнями. Його підхід заклав основу для подальших психологічних досліджень, що розглядають самооцінку в контексті особистісного розвитку та реалізації життєвих цілей. Різні дослідження підкреслюють, що здатність до самоаналізу, адекватна самооцінка та розуміння своїх сильних і слабких сторін є визначальними у подоланні життєвих криз цього періоду.

Важливим є багатофункціональний характер самооцінки, що проявляється через її мотиваційну, орієнтаційну, регулятивну, рефлексивну та захисну функції. Зокрема, мотиваційна функція сприяє розвитку особистості та досягненню життєвих цілей, орієнтаційна допомагає визначити місце людини в суспільстві, а регулятивна функція забезпечує коригування поведінки відповідно до сформованих уявлень про себе. Рефлексивна функція відіграє важливу роль у процесах самопізнання та формування індивідуальної ідентичності, тоді як захисна функція підтримує психологічну рівновагу та знижує рівень стресу.

Н. Бранден визначав самооцінку як поєднання трьох складових: впевненості у власних можливостях, відчуття гідності та переконаності у тому, що людина заслуговує на щастя. Важливим аспектом його досліджень було твердження, що самооцінка безпосередньо впливає на стійкість особистості перед життєвими труднощами. Людина з високою самооцінкою краще адаптується до складних ситуацій, має більше ресурсів для подолання перешкод і вміє будувати гармонійні стосунки з іншими людьми. Натомість низька самооцінка може сповільнити особистісний розвиток та сприяти виникненню почуття тривоги, невпевненості й страху перед новими викликами.

У емпіричній частині дослідження застосовано три психодіагностичні методики: шкалу самоповаги Розенберга, тест на визначення рівня самооцінки за С.В. Ковальовим та методику діагностики рівня професійної самореалізації за Н. Гавриловою. У дослідженні взяли участь 203 респонденти віком періоду ранньої дорослості.

Результати дослідження показали, що більшість учасників мають середній або низький рівень самооцінки. Зокрема, за методикою Розенберга 45,8% мали середній рівень самоповаги, 26,6% — нижче середнього, і 27,6% — низький рівень. За методикою Ковальова 49,8% респондентів виявили низьку самооцінку, 46,3% — середню та лише 3,9% — високу. Що стосується самореалізації, то згідно з результатами тесту Гаврилової, 82,8% опитаних мали середній рівень, 16,7% — низький і лише 0,5% — високий рівень професійної самореалізації.

Для виявлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем самореалізації було проведено кореляційний аналіз за Спірманом. Отримані результати засвідчили наявність статистично значущого зв'язку між цими змінними:

- $r=0,387$, $p\text{-value}: p < 0,001$ між шкалою Розенберга та самореалізацією за Гавриловою;
- $r=0,336$, $p\text{-value}: p < 0,001$ між тестом Ковальова та Гавриловою.

Ці результати свідчать, що вищий рівень самооцінки асоційований із більш високим рівнем самореалізації, що підтверджує гіпотези дослідження.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації для підвищення рівня адекватної самооцінки серед молодих людей. Вони включають індивідуальні та групові тренінги розвитку впевненості у собі, а також розвиток навичок рефлексії та самоприйняття.

Проведене дослідження підкреслює важливість впроваджувати психологічні програми, спрямовані на розвиток здорової самооцінки, як одного з ключових чинників особистісного розвитку та повноцінної самореалізації в молодому віці.