

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
«Особливості розвитку самооцінки у дорослому віці»
магістрантки спеціальності 053 Психологія

Аллахвердян Альвіни Артавазівни

Обсяг роботи – 82 с. **Кількість таблиць** – 1 табл. **Кількість рисунків** – 5 рис. **Список використаних джерел** – 79 найменувань, з них 6 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – самооцінка у дорослому віці.

Предмет дослідження – особливості розвитку самооцінки у дорослому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку самооцінки у дорослому віці, а також розробити психологічні рекомендації щодо її розвитку.

Завдання дослідження: проаналізувати теоретичні підходи щодо вивчення самооцінки в психології; визначити специфіку розвитку самооцінки у дорослому віці; виокремити систему чинників, які впливають на розвиток самооцінки у дорослому віці; провести емпіричне дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці; розробити психологічні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку самооцінки у дорослому віці.

Методи дослідження: відповідно до визначених завдань використовувались наступні методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у аналізі теоретичних підходів щодо вивчення самооцінки в психології; розкритті специфіки розвитку самооцінки у дорослому віці; виокремленні системи чинників, які впливають на розвиток самооцінки у дорослому віці.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку самооцінки у дорослому віці. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку самооцінки у дорослому віці.

Висновки. Самооцінка визначається як центральний психологічний конструкт, що впливає на різні аспекти життя людини. У магістерській роботі було проаналізовано різні теоретичні підходи до вивчення самооцінки. Самооцінка вважається важливим психологічним аспектом, що впливає на поведінку, емоційний стан та соціальну взаємодію особистості. Вона визначає, як індивід сприймає себе, свої можливості та досягнення, і є критично важливою для розвитку особистості в цілому. Залежно від рівня самооцінки, людина може ставитись до себе з позитивом або ж мати схильність до самокритики та негативного сприйняття. Продовжуючи вивчення теми, в роботі було визначено, що самооцінка у дорослому віці є динамічним процесом, який безперервно змінюється під впливом різноманітних життєвих обставин. У ході проведеного дослідження було визначено, що розвиток самооцінки у дорослому віці має свої специфічні особливості, пов'язані з впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних) чинників. В результаті емпіричних досліджень було виявлено, що ключовими факторами, які впливають на рівень розвитку самооцінки, є емоційна чутливість (емпатія), рівень тривожності та наявність депресивних проявів. Проведене дослідження дозволило не лише виокремити систему цих чинників, але й розробити психологічні рекомендації, спрямовані на підвищення самооцінки у дорослих, що можуть бути застосовані як у практичній діяльності психологів, так і в саморефлексії особистості. Встановлено зв'язок між рівнем самоставлення, емпатії, депресії та тривожності, що підтверджує важливість врахування цих факторів для розвитку гармонійної самооцінки у дорослому віці. Розроблено психологічні рекомендації для підвищення рівня самооцінки, зокрема через розвиток емпатійних здібностей, управління емоціями та зниження тривожності. Розроблено психологічні рекомендації для людей дорослого віку щодо підвищення самооцінки.

Ключові слова та словосполучення: самооцінка, самоставлення, розвиток, тривожність, депресія, емпатія.