

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедру

_____ 2024 р.
«_____» _____

ОСОБЛИВОСТІ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м207П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Войтко Єва Валентинівна

Керівник: старша викладачка

Федорик Вікторія Володимирівна

Рецензент: д. психол. н., професор

Співак Любов Миколаївна

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	6
1.1. Самоусвідомлення як психологічний феномен.....	6
1.2. Жінки зрілого віку: характеристика вікового періоду	12
1.3. Фактори, що впливають на самоусвідомлення жінок зрілого віку.....	17
1.4. Особливості самоусвідомлення жінок зрілого віку.....	25
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	33
2.1. Організація та методи дослідження.....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей самоусвідомлення жінок зрілого віку.....	39
Висновки до другого розділу.....	61
РОЗДІЛ III. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОУСВІДОМЛЕННЯ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	63
3.1. Розробка та обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми підвищення рівня самоусвідомлення у жінок зрілого віку.....	63
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми «Поверни собі себе».....	68
3.3. Рекомендації щодо підтримки та розвитку самоусвідомлення у жінок зрілого віку.....	81
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В наш час, динаміка змін українського суспільства породжує потребу у коректній орієнтації жінок зрілого віку в навколишньому швидкозмінному світі. Це неможливо реалізувати без навичок самоусвідомлення та достатньо розвинутого загального процесу самопізнання.

Для суспільного сучасного життя, характерною є висока динамічність, досить інтенсивний розвиток, збільшення вимог до особистості жінок зрілого віку, необхідність швидко пристосовуватися до складних змінних умов, приймати відповідальність, творчі рішення у ситуаціях стресових для вдалої професійної діяльності.

Саме тому, жінки зрілого віку мають бути впевнені в собі, мати високу стійкість до стрес-факторів, добре розвинуту самосвідомість та адекватну самооцінку. Саме тому, в сучасних умовах важливим є питання визначення особливостей самоусвідомлення жінок зрілого віку, оскільки самоусвідомлення має безпосередній вплив на сприйняття оточуючого світу, ефективність діяльності професійного спрямування та взаємопов'язане із усіма без виключення психологічними процесами та особистісними якостями та властивостями.

В цілому, проблема самоусвідомлення людини певною мірою представлена в психологічних теоретичних дослідженнях. Однак, вчені до нашого часу не дійшли згоди відносно визначення поняття «самоусвідомлення», в котрому існують різні змістові, структурні та процесуальні складові (Г.С. Костюк, З. Фрейд, М. Кордуелл, О.М. Леонт'єв, П.Р. Чамата, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн та інші).

Самоусвідомлення вчені пов'язують із різними складовими психічної діяльності людини, а саме: основними механізмами її формування (Л.І. Божович, В.В. Столін); міжкомплементарними відносинами (У. Джеймс, Е. Берн, В.В. Столін, М.М. Лісіна); зростання індивіда (М. Кордуелл, К.Роджерс, Е.Фромм); приділяється значна увага соціальному середовищу в

його безпосередньому формуванні (Г.С. Костюк, Л.С. Виготський, А. Маслоу, Р. Каламаж); формам існування (П.Р. Чамата, Р. Ассаджолі); самоствалення, самопізнання та саморегулювання (В.С. Мерлін, І.І. Чеснокова).

Однак, у більшості досліджень, мало уваги приділено особливостям самоусвідомлення жінок зрілого віку, що зумовлює актуальність даної проблематики.

Об'єкт дослідження – процес самоусвідомлення у жінок зрілого віку.

Предмет дослідження – особливості самоусвідомлення жінок зрілого віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самоусвідомлення жінок зрілого віку; розробити і впровадити тренінг та проаналізувати його ефективність.

Для досягнення поставленої мети нами було сформовано такі **завдання**:

1) Здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми особливостей самоусвідомлення жінок зрілого віку.

2) Провести емпіричне дослідження щодо визначення рівня та особливостей самоусвідомлення жінок зрілого віку.

3) Розробити та провести тренінг «Поверни собі себе» для підвищення рівня самоусвідомлення у жінок зрілого віку та проаналізувати його ефективність.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі методи дослідження:

– теоретичні: класифікація, аналіз, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

– емпіричні: опитування, анкетування.

У емпіричному дослідженні щодо визначення особливостей самоусвідомлення жінок зрілого віку використовували тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв); методику «Впевненість у собі» (С. Райдаса); опитувальник «Стиль саморегуляції

поведінки» (В.І. Моросанова); методику «Шкала вимірювання самоповаги» (М.Розенберга); методику «Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверькова і Є.В. Ейдмана) та анкета «Оцінка способу життя» (за Д.Вороніним).

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось в онлайн форматі.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні змісту феномену «самоусвідомлення», у конкретизації факторів, що впливають на самоусвідомлення жінок зрілого віку та в обґрунтуванні особливостей самоусвідомлення жінок зрілого.

Практичне значення роботи визначається виявленням особливостей стану самоусвідомлення жінок зрілого віку; розробкою тренінгової програми, яка може бути використана практичними психологами у власній професійній діяльності.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (47 найменувань, з них 11 іноземною мовою) і 10 додатків (на 54 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 147 сторінок, з них основного тексту – 83 сторінки. Робота містить 7 таблиць і 11 рисунків.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження було встановлено наступні важливі висновки:

1) Здійснено теоретичний аналіз літератури з проблеми особливостей самоусвідомлення жінок зрілого віку. Встановлено, що самоусвідомлення це процес, у якому основний фокус уваги суб'єкта переводиться із трьох одночасно наявних світів буття в його світ внутрішній, що має змістовну динаміку кіл усвідомлення (від відчуження безвідносного власного існування до спроможності вільно вводити, оцінювати, змінювати, аналізувати власні психічні процеси) та виступає у формі думок, почуттів, переживань.

Визначено, що віковий період зрілого віку для жінок поділяється на два етапи: перший від 33 до 40 років, а другий від 41-50 років. В даному віці, переважна більшість жінок досягає власної вершини суспільної та професійної кар'єри, зосереджуючи у власних руках управління різними сферами суспільства (ректори вузів, директори виробництв, наукові керівники, депутати, міністри тощо). У зрілому віці жінки ведуть доцільний спосіб життя, відчують певну соціальну відповідальність за власних рідних, надають їм допомогу. Для даного періоду життя характерною є зниження професійної активності, втрата відчуття молодості, посиленням почуття інтимності у шлюбних стосунках, усвідомлення незворотності змін фізіологічних і пристосуванням до них.

Встановлено, що до основних факторів, які впливають на самоусвідомлення жінок зрілого віку можна віднести: самооцінку, самоставлення, риси характеру (такі, для прикладу як впевненість у собі, внутрішня мотивація), саморегуляцію та самоповагу.

2) Проведено емпіричне дослідження відносно визначення рівня та особливостей самоусвідомлення жінок зрілого віку. В самому дослідженні були використані наступні методики: тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелеєв); методику

«Впевненість у собі» (С. Райдаса); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова); методику «Шкала вимірювання самоповаги» (М.Розенберга); методику «Дослідження вольової саморегуляції» (А.В.Зверькова і Є.В. Ейдмана) та анкета «Оцінка способу життя» (за Д.Вороніним). Емпіричне дослідження особливостей самоусвідомлення жінок зрілого віку було проведено в онлайн форматі. Всі підібрані методики було перенесено до Google-форм та розіслано респонденткам. Дослідження проводилося протягом червня-серпня 2024 року. В самому дослідженні взяло участь 33 жінки зрілого віку (35+ років). Одержані результати проведеного емпірично дослідження засвідчили про необхідність покращення у жінок зрілого віку таких компонентів, як самоствалення, самоповага, самокерівництво, впевненості в собі, стилів саморегулювання, самоповаги і способу життя.

3) Розроблено та проведено тренінгову програму «Поверни собі себе» для підвищення рівня самоусвідомлення у жінок зрілого віку та проаналізовано його ефективність. Тренінгова програма складалася із 1 заняття. Тренінгове заняття передбачало інтенсивність 8 год на добу. Також було проаналізовано деякі проведені вправи. Для визначення ефективності розробленої програми було проведено анкетування. Рівень самоусвідомлення за твердженням учасниць підвищився і також переважна більшість відповіла, що вони досягли цілей яких ставили на початку тренінгової програми. Переважна кількість жінок зрілого віку підвищила рівень власного самоусвідомлення, покращила самоствалення, зміцнили самоповагу, розвинули в собі навички самокерівництва, стали більш впевненими в собі, покращили вольову саморегуляцію та поліпшили спосіб життя. Проведене анкетування психолога показало, що в цілому поставлені завдання тренінгової програми були реалізовані. Також було надано рекомендації, щодо підтримки та розвитку самоусвідомлення у жінок зрілого віку

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блаженко О.М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Збірник «Студентський альманах»*. 2013. №3. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf (дата звернення: 2.08.2024).
2. Бондарчук О.І. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти. Ун-т менеджменту освіти. НАПН України. Київ. 2015. 48 с.
3. Василенко О. Особистісна реалізація як запорука професійної успішності жінок зрілого віку. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (27 листопада - 02 грудня. 2023 р.). Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2023. С. 172–177.
4. Гордієнко М.Г. Психологічний аспект визначення дорослості. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2012. № 2. С. 11–14
5. Гріньова О.М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2018. 44 с.
6. Даценко О.А. «Технології життєтворчості особистості». *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Київ. 2018. Вип. 8. С. 6–14.
7. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2013. 172 с.
8. Дмитрієва С.М., Гуменюк Т.С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*. 2015. С. 35–37.

9. Злочевська Л.С. Самооцінка особистісних якостей-як чинник професійного становлення. Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України. URL:

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/4389/1/Ст._Самооцінка_...професійного_становлення.pdf (дата звернення: 10.08.2024).

10. Кобець І.В. Особистісні риси, що впливають на професійні зміни у зрілому віці. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. № 7(35) 2024. С. 1047–1059.

11. Колодяжна А.В. Самосвідомість особистості та проблеми її вивчення. *Scientific Journal*. С. 51–55.

12. Лозовецька В. Т. Професійна кар'єра особистості в сучасних умовах: монографія. Київ. 2015. 279 с.

13. Лук'янова Л.Б., Сігаєва Л.Є., Аніщенко О.В. Освіта дорослих: теоретичні і методологічні засади: монографія. Київ: Педагогічна думка. 2012. 272 с.

14. Лукіяничук А.М. Психологічні основи професійного становлення та розвитку особистості майбутнього кваліфікованого робітника: навчально-методичний посібник.. Вид 2-ге, поробл. доповн, Біла Церква : БІНПО, 2020. 139 с.

15. Малихіна О.А. Основні напрями та підходи в дослідженні самоповаги як особистісного утворення. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя. 2015. № 1(7). С. 136–143.

16. Мірошніченко Т.В. Концепція життєтворчості особистості у психолого-педагогічному дискурсі. *Problems and Innovations in Science. Abstracts of the 1st International scientific and practical conference*. Nika Publishing. London, Great Britain. 2020. V.2 P. 69–72.

17. Міщенко М.С. Вплив самооцінки на рівень успішності професійної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 6 (1). 2016. С. 78–82.

18. Папуча М.В. Самосприйняття як кризова ситуація у жінок з порушенням репродуктивної сфери. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (3). 2023. С. 55–58.

19. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: Монографія. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. 295 с.

20. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія психологічні науки. Випуск 5. Том 2. С. 50–55.

21. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.

22. Продан О. О. Психологічні особливості самоусвідомлення особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ. 2016. 247 с.

23. Продан О.О. Особливості структури самосвідомості особистості: самопізнання, самоствавлення, саморегулювання. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Актуальні проблеми психології. 2012. С. 179–184.

24. Прокопенко О.А. Професійна «Я-концепція» майбутнього фахівця економічного профілю. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2016. № 2. С. 109–124.

25. Прядко Н. О. Особливості професійної самооцінки особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. С. 131–133.

26. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ : «Академвидав». 2005. 360 с.

27. Сватенкова Т.І., Тимошенко О.А. Методологічні та теоретичні проблеми психології: навч. посіб. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2018. 143 с.

28. Сердюк Л.З., Данилюк І.В., Турбан В.В., Пенькова О.І., Володарська Н.Д. Психологічні технології самодетермінації розвитку

особистості: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

29. Срібна О.В. Соціально-психологічні особливості самоусвідомлення власної жіночності. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. Збірник наукових праць. №1 (48) 2019. С. 227–238.

30. Ставицька С.О., Кутішенко В.П. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2016. Вип. 4. С. 140–147.

31. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

32. Терлецька Л.Г. Психологія зрілості: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 144 с.

33. Федорик В.В. Саморегуляція поведінки здобувачів вищої освіти в умовах війни як важлива складова життєвої компетентності. *Формування життєвої компетентності особистості в освітньому, психологічному, соціокультурному вимірах*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (30 листопада 2022 року). Бердянськ. 2022. С.75–78.

34. Фурс О.Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. 2024. 130 с.

35. Хохлова К.І. Психологічні особливості формування національно-патріотичної свідомості. *Актуальні проблеми особистісного зростання (збірник наукових праць)*. 2019. С. 204–207.

36. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ. 2016. 193 с.

37. Carden J., Jones R. J. Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*. 2022. Vol. 46(1). P. 140–177.

38. Carver C. S. Self-awareness. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*. The Guilford Press. 2003. P 179–196.
39. Cooper M. The Fully Functioning Society: A Humanistic– Existential Vision of an Actualizing, Socially Just Future. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(6), 2016. C. 581–594.
40. Duval S., Wicklund R. A theory of objective self-awareness. New York: Academic Press. 1972. 238 pages.
41. Geary D. C., Xu K. Evolution of Self-Awareness and the Cultural Emergence of Academic and Non-academic Self-Concepts. *Educational psychology review*, 34(4), 2022. P. 2323–2349.
42. Leary D. E. William James and British thought: then and now. *BJ Psych Bull*. 2020. Vol. 44(2). P. 53–56.
43. Morin A. Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, № 5(10), 2011. P. 807–823.
44. Ratner J. Rollo May and the Search for Being: Implications of May's Thought for Contemporary Existential-Humanistic Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 59(2), 2019. 252–268.
45. The Britannica Dictionary. URL: <https://www.britannica.com/dictionary> (дата звернення: 12.07.2024).
46. Trapnell P. D., & Campbell J. D. Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304.
47. Vago D. Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. 2012. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480633/> (дата звернення: 12.07.2024).