

**Міністерство освіти і науки України**  
Бердянський державний педагогічний університет  
Кафедра психології

Допущено до захисту  
завідувач кафедру  
Ірина ЧЕРЕЗОВА  
«20» листопада 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ  
«Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня  
вищої освіти, групи м208-з  
Галузь знань: 05 Соціальні та  
поведінкові науки  
Спеціальність: 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма:  
Психологія тренінгової роботи  
Тремба Олена Геннадіївна

Керівник: д. психол. н., професор  
Співак Любов  
Рецензент: к. психол. н., доцент  
Наталія СЕРДЮК

Запоріжжя – 2024 рік

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....</b>	
1.1. Поняття «Я-концепція» в психологічній науці.....	7
1.2. Психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» особистості.....	14
1.3. Характеристика психосоціального розвитку жінок дорослого віку.....	17
Висновки до 1 розділу.....	21
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ</b>	
2.1. Організація та методи дослідження психологічних умов розвитку «Я-концепції» жінок дорослого віку.....	23
2.2. Особливості емоційно-оцінного компонента «Я-концепції» жінок дорослого віку.....	26
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних умов розвитку «Я-концепції» жінок дорослого віку.....	29
Висновки до 2 розділу.....	36
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОЇ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» В ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....</b>	
3.1. Зміст і структура тренінгу з розвитку позитивної «Я-концепції» в жінок дорослого віку.....	39

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгу з розвитку позитивної «Я-концепції» в жінок дорослого віку.....	52
3.3. Практичні рекомендації з розвитку позитивної «Я-концепції» в жінок дорослого віку.....	55
Висновки до 3 розділу.....	57
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>62</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Умови воєнного стану призводять до значних трансформацій в українському суспільстві та зумовлюють стрімкі зміни соціальних ролей жінок дорослого віку. В умовах воєнного стану українським жінкам доводиться змінювати вид професійної діяльності, отримувати додаткову освіту, підвищувати професійну кваліфікацію тощо. Водночас професійна діяльність для жінок дорослого віку є пріоритетним засобом професійної й особистісної самореалізації.

Сучасне суспільство потребує конкурентоспроможних фахівців, що здатні до ефективної адаптації та успішної професійної й особистісної самореалізації в нових умовах. Однак часто жінкам дорослого віку складно відповідати окресленим суспільним потребам унаслідок несформованості цілісних усвідомлених уявлень про різні характеристики власного «Я» в поєднанні з їх самооцінкою, самоствавленням і відповідною поведінкою, тобто несформованості «Я-концепції».

Різні аспекти проблеми «Я-концепції» особистості вивчали зарубіжні (Р. Бернс, В. Джеймс, Е. Еріксон, Ч. Кулі, Дж. Мід, М. Розенберг, К. Роджерс, З. Фройд та ін.) та вітчизняні (М. Боришевський, О. Гуменюк, П. Чамата та ін.) психологи. Поняття «Я-концепція» трактується, як динамічна система уявлень особистості про себе, що поєднується з її самооцінкою і ставленням до себе, забезпечуючи відповідну саморегуляцію поведінки. До позитивної «Я-концепції» особистості належать адекватно завищена самооцінка, висока самоповага, позитивне самоствавлення; прагнення до самоактуалізації тощо. Психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» особистості: сформовані адекватно завищена самооцінка, позитивне самоствавлення і висока самоповага; усвідомлене прагнення до самоактуалізації.

Певні ракурси психосоціального розвитку жінок дорослого віку досліджували Д. Баукум, Е. Еріксон, Г. Крайг, З. Фройд та ін.

Проте психологи недостатньо дослідили питання про розвиток позитивної «Я-концепції» жінок дорослого віку. Зазначене підтверджує актуальність теми нашого магістерського дослідження: «Психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» у жінок дорослого віку».

**Об'єкт дослідження:** «Я-концепція» жінок дорослого віку.

**Предмет дослідження:** психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» у жінок дорослого віку.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» у жінок дорослого віку та апробувати тренінг із розвитку позитивної «Я-концепції» у жінок дорослого віку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічних умов розвитку позитивної «Я-концепції» у жінок дорослого віку.

2. Підібрати комплекс методів для емпіричного дослідження психологічних умов розвитку позитивної «Я-концепції» у жінок дорослого віку.

3. Емпірично дослідити психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» у жінок дорослого віку.

4. Розробити та апробувати тренінг із розвитку позитивної «Я-концепції» у жінок дорослого віку.

**Методи дослідження.** В роботі застосовувалися такі групи методів: загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння); конкретно-наукові («Дослідження самооцінки особистості» С. Будассі, «Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, шкала самоповаги М. Розенберга); кількісні й якісні методи обробки даних (коефіцієнт кореляції Спірмена,  $\chi^2$ -критерій).

**Емпірична база дослідження.** В емпіричному дослідженні взяло участь 38 жінок віком від 32 до 53 років.

**Теоретичне значення дослідження:** уточнення змісту і структури «Я-концепції» жінок дорослого віку.

**Практичне значення дослідження** полягає в емпіричному визначенні психологічних умов розвитку позитивної «Я-концепції» у жінок дорослого віку, розробці ефективного тренінгу і практичних рекомендацій із розвитку позитивної «Я-концепції» у жінок дорослого віку.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів і висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань, з них 23 іноземною мовою). Загальний обсяг роботи та одночасно обсяг основного тексту становить 65 сторінок. Робота містить 4 рисунка і 2 таблиці.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного теоретичного аналізу основних наукових психологічних праць зроблено такі висновки.

1. «Я-концепція» особистості – це результат процесів самосвідомості (самопізнання, самосприймання, самооцінювання і самоствавлення). До змісту «Я-концепції» особистості належать її уявлення про себе, оцінки таких уявлень і ставлення до себе. Особистість усвідомлює не всі уявлення про себе. Зміст «Я-концепції» особистості залежить від її саморозуміння, що пов'язано з життєвим досвідом у вимірах часу (аналіз ситуацій минулого часу, передбачення ситуацій теперішнього часу і прогнозування ситуацій майбутнього часу).

Характеристиками «Я-концепції» особистості визначено стійкість і стабільність, натомість характеристиками «Я-образу» – ситуативність і мінливість. «Я-концепція» особистості є стійкою системою її уявлень, оцінок і ставлень щодо себе, які регулюють поведінку. До структури «Я-концепції» особистості належить три компоненти: 1) когнітивний (уявлення про себе); 2) емоційно-оцінний (самооцінка, самоповага і самоствавлення); 3) поведінковий (саморегуляція). Основними вимірами «Я-концепції» особистості є самооцінка і самоповага.

2. Основними складниками позитивної «Я-концепції» особистості є: її адекватні уявлення про себе; самоприйняття; адекватна самооцінка; висока самоповага; позитивне самоствавлення; толерантність у ставленні до інших людей; впевненість у своїх силах; високий рівень суб'єктивного контролю; прагнення до самоактуалізації.

Психологічними умовами розвитку позитивної «Я-концепції» особистості визначено: інтерес до свого «Я»; самопізнання; саморозуміння; самоаналіз; сформовані адекватно завищена самооцінка, позитивне самоствавлення і висока самоповага; впевненість у собі; високий рівень суб'єктивного контролю; усвідомлене прагнення до самоактуалізації.

3. Емпірично визначено щодо самооцінки і самоповаги, як важливих показників і складників емоційно-оцінного компонента «Я-концепції» жінок дорослого віку, такі результати.

Майже половину досліджуваних жінок дорослого віку вирізняє адекватна самооцінка, майже четверту частину – завищена самооцінка і майже п'яту частину – занижена самооцінка. В досліджуваних жінок із адекватною самооцінкою виявлено незначні відмінності між реальними й ідеальними уявленнями про себе, проте в досліджуваних жінок із завищеною і заниженою самооцінкою такі відмінності є значними.

Також половину досліджуваних жінок дорослого віку характеризує високий рівень самоповаги, майже четверту частину – середній рівень самоповаги і майже п'яту частину – низький рівень самоповаги. Досліджувані жінки, відповідно, погоджуються або повністю погоджуються (високий рівень), погоджуються чи не погоджуються (середній рівень), не погоджуються чи повністю не погоджуються (низький рівень) з тим, що вони мають хороші особистісні якості, задоволені собою, ставляться до себе добре та є гідними людьми.

4. Щодо психологічних умов розвитку «Я-концепції» жінок дорослого віку (суб'єктивного контролю і самоактуалізації) емпірично одержано такі результати.

Характеризуючи одержані результати щодо суб'єктивного контролю, відзначимо, що майже половину досліджуваних жінок дорослого віку вирізняють середні рівні за багатьма шкалами інтернальності щодо сфер досягнень, професійних стосунків, міжособистісних взаємодій і здоров'я, та за шкалою загальної інтернальності. Досліджувані жінки вважають, що завдяки особистим зусиллям вони досягли успіху майже в половині життєвих ситуацій загалом і в професійній діяльності зокрема, здатні контролювати стосунки з іншими людьми і сферу свого здоров'я.

В майже половини досліджуваних жінок дорослого віку визначено середні рівні за більшістю шкал самоактуалізації (орієнтація в часі, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, прагнення до творчості, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність і гнучкість у спілкуванні) та за загальним показником самоактуалізації. Вони здатні досить часто правильно орієнтуватися в різних життєвих подіях за вимірами часу, спонтанно виявляють власні емоції, презентують адекватність, доброзичливість і щирість у міжособистісному спілкуванні, цікавляться новими знаннями, прагнуть творчо вирішувати складні життєві завдання, демонструють відносну незалежність у своїх діях і вчинках, чітко диференціюють прояви власних емоцій і почуттів, загалом сприймають себе позитивно, здатні налагодити міцні стосунки зі значущими іншими.

Психологічними умовами розвитку «Я-концепції» досліджуваних жінок дорослого віку визначено суб'єктивний контроль і самоактуалізацію.

5. Програму тренінгу з розвитку позитивної «Я-концепції» в жінок дорослого віку було обґрунтовано на основі теоретичних положень та емпіричних результатів, які одержано нами в першому і другому розділах роботи. Засадничими для розробки тренінгової програми були положення і результати досліджень, ефективність яких довели практичні психологи.

Програма тренінгу з розвитку позитивної «Я-концепції» в жінок дорослого віку містила п'ять занять. Ці заняття спрямовувалися на інтенсифікацію суб'єктивного контролю і прагнення до самоактуалізації в досліджуваних жінок дорослого віку, а також на підвищення їх рівнів самоповаги і формування адекватної самооцінки.

Зміни, що відбулися в рівнях самооцінки і самоповаги, як важливих показників «Я-концепції» досліджуваних жінок дорослого віку, після участі в тренінгу, виявилися статистично значущими. Визначені зміни засвідчили розвиток позитивної «Я-концепції» в досліджуваних жінок дорослого віку та ефективність розробленого тренінгу.

Перспективи наукових досліджень полягають у вивченні психологічних умов позитивної «Я-концепції» жінок дорослого віку із великих і малих міст країни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білозерська С. І., Мащак С. О. Особливості зв'язку професійної Я-концепції із психологічним благополуччям педагога. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 5. С. 71-77.
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
3. Боришевський М. Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 119-127.
4. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ-Ніжин: В-ць ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
6. Етичний кодекс психолога. *Практична психологія і соціальна робота*. 1998. № 4. С. 2-4.
7. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посіб. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
8. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб.; за заг. ред. А. І. Якиміва. Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
9. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
10. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології; за ред. Т. І. Пашукової. Київ: Т-во «Знання», КОО, 2000. 204 с.
11. Співак Л. М. Формування «Я-концепції» особистості в контексті створення основ позитивного (валеогенного) мислення. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2008. Вип. 6. С. 290-292.

12. Тимофєєва Н. М. Формування позитивної Я-концепції як чинник особистісного зростання. *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі*: колект. моногр. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. С.215-233. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/> (дата звернення: 07.08.2024)
13. Технологія тренінгу / упоряд. О. Главник, Г. Бєвз. Київ: Главник, 2005. 112 с.
14. Туриніна О. Л. Практикум з психології : навч. посібн. Київ: МАУП, 2007. 328 с.
15. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ: ЦУЛ, 2014. 250 с.
16. Чамата П. Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. Київ: Знання, 1965. 48 с.
17. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Київ: Вища школа, 2004. 697 с.
18. Bergner R. M., Holmes J. R. Self-concepts and Self-concept Change: A Status Dynamic Approach. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2000. Vol. 37(1). P. 36-44. <http://dx.doi.org/10.1037/h0087737>
19. Burns R. B. Self-concept Development and Education. London: Holt, Rinehart and Winston, 1982. 440 p.
20. Campbell L., Lackenbauer S. D., Muise A. When is Being Known or Adored by Romantic Partners Most Beneficial? Self-perceptions, Relationship Length, and Responses to Partner's Verifying and Enhancing Appraisals. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2006. Vol. 32(10). P. 1283-1294. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167206290383>
21. Cooley C. H. Human Nature and the Social Order. New York, 1964. 184 p.

22. Craig G. J., Baucum D. Human Development. 9-th ed. Prentice-Hall, Upper Saddle River, 2001. 718 p.
23. Erikson E. Identity and the Life Cycle. New York: W.W. Norton & Company, 1980. 192 p.
24. Freud S. The Ego and the Id. Clydesdale, 2019. 86 p.
25. Freud S. New Introductory Lectures on Psycho-analysis. New York: W.W. Norton & Company, 1990. 280 p.
26. Gordon C. Systemic Senses of Self. *Sociological Inquiry*. 2007. Vol. 38(2). P. 161–178. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1475-682X.1968.tb00680.x>
27. Hattie J. Self-concept. New York: Psychology Press, 1992. 320 p. <https://doi.org/10.4324/9781315802183>
28. Huitt W. Self-concept and Self-esteem. *Educational psychology interactive*. 2004. Vol. 1. P. 1-5.
29. James W. The Principles of Psychology. New York: Dover, 1950. Vol. 1. 720 p.
30. Maslow A. H. A Dynamic Theory of Human Motivation. In: Stacey C. L. and DeMartino M., Eds., Understanding Human Motivation, Howard Allen Publishers, 1958. P. 26-47.
31. Maslow A. Self-actualizing and Beyond. *Challenges of Humanistic Psychology* / Ed. J. F. T. Bugental. New York: McGraw-Hill, 1967. P. 278-286.
32. Mead G. H. Mind, Self and Society. Chicago: The University of Chicago Press, 1946. 401 p.
33. Pajares F., Schunk D. H. Self-efficacy and Self-concept Beliefs: Jointly Contributing to the Quality of Human Life. In H. W. Marsh, R. G. Craven, D. M. McInerney (Eds.), International advances in self research Vol. II. Greenwich: Age Publishing, 2005. P. 95-122.
34. Rogers C. R., Stevens B. Person to Person. The Problem of Being Human. New York: Simon and Schuster, 1967. Vol. 5. P. 341-384.

35. Rosenberg M. Self-Concept Research: A Historical Overview. *Social Forces*. 1989. Vol. 68(1). P. 34-44.
36. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-image. Princeton, 1965. 326 p.
37. Rydestam K. E. Experiential Groups in Theory and Practice. Monterey, California: Brooks / Cole Pub Co, 1982. 318 p.
38. Shibutani T. Society and Personality: Interactionist Approach to Social Psychology. Routledge, 1988. 648 p.
39. Shostrom E. L. An Inventory for the Measurement of Self-actualization. *Education and Psychological Measurement*. 1964. No. 24(2). P. 207-218. <https://doi.org/10.1177/001316446402400203>
40. Yanchuk V. A. Agenda-setting Interpretative Frame in the Structure of Social Thinking. In: *La pensee sociale: questions vives*. Montreal: UQAM University Press, 1999. P. 234-251.