МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
_____Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

«ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОБРАЗУ «Я-ЖІНКА» У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Шкарабури Альони Ігорівни

Науковий керівник:
кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Никифоренко Наталя Олексіївна

Рецензент:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки Горлівського інституту іноземних мов Державного навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»
Грицук Оксана Вікторівна

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою ЄКТС 83 В
Секретар ЕК _____
Анастасія ВАГАБОВА
«10» червня 2023 р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

3

РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ6

6

9

12

РОЗДІЛ 2 ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ «Я- ОБРАЗУ» У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ13

2.1. Вікові особливості розвитку людини середнього дорослого віку 13

16

24

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ «Я-ОБРАЗУ» У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ25

25

27

Висновки до розділу 333

ВИСНОВКИ34

37

42

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному розвитку людства відбувається багато змін, які впливають на розвиток особистості, культури та соціуму взагалі. У жінок та чоловіків визначаються однакові можливості, зміна власних ролей та власної ідентичності.

Самосвідомістю є те, що зумовлює наше ставлення до себе взагалі. Зміна відбувається з власним розумінням, обставинами та власним бажанням. Позиції та ролі, які ми визначаємо для себе як діючий інструментарій, обираються залежно від способу нашої взаємодії з навколишнім середовищем. У процесі соціалізації освоєння своїх важливих позицій є завданням кожного чоловіка чи жінки. Щодо припинення цього процесу чітких рамок не існує. Людина періодично проживає кризові періоди, які зумовлюють певні етапи становлення її як індивідуальності. Визначення ідентичності себе як чоловіка чи жінки, на думку деяких психоаналітиків, починається з порівняння себе з іншими, тобто з розумінням своєї полової ідентичності, коли ми ідентифікуємо себе як чоловіка чи жінку в процесі освоєння цієї рольової позиції. Ми отримуємо певний набір стереотипних соціальних ролей, які відповідають вимогам гендерної прилеглості. Існують значна кількість досліджень щодо розподілу жіночого та чоловічого рольового патерну. На нашу думку, відбувається склейка ролей та утворення нових стереотипних понять гендерної різності.

Сьогодні жінка може виконувати складну чоловічу роботу, їй не обов’язково мати сім’ю. Це обумовлює зміни, які відбуваються у структурі Я-образу. Тому постає питання, чи утворюються нові стереотипи у жінок стосовно Я-образу, які ролі приймає жінка у процесі життєдіяльності, чи можна сказати, що образ «Я-жінка» має великий зсув у свідомості жінок.

Середній вік є періодом прийняття себе людиною як зрілої особистості. Криза середнього віку несе у собі той самий аналіз життя. Тобто відбувається узгодженість усіх своїх цілей, у тому числі структурних компонентів Я-

образу, серед яких узгоджена і роль себе як жінки, який може вплинути на результат. Враховуючи це, ми вважаємо, що тема «Особливості прояву образу «Я-жінка» у жінок середнього середнього віку» є актуальною.

Мета дослідження полягає у дослідженні усвідомлення образу «Я-жінка» у жінок середнього віку.

Об'єкт дослідження - образ «Я» в структурі самосвідомості особистості

Предмет дослідження - гендерні особливості прояву образу «Я-жінка» у жінок середнього віку.

Гіпотезою дослідження є те, що відбувається трансформація у розумінні сучасного образу «Я – жінка» у жінок середнього віку.

Для перевірки гіпотези дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Дослідити структуру самосвідомості особистості у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених.

2. Проаналізувати психологічні особливості людини середнього віку.

3. Визначити вплив стереотипів на образ «Я-жінка» у жінок середнього дорослого віку.

4. Провести емпіричне дослідження з метою виявлення сучасного образу жінки середнього віку та стереотипу, який задає основи для трансформації образу Я.

У процесі виконання визначених завдань використано наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних положень психологічної науки;

- *емпіричні* – опитування, використання спеціальних діагностичних методик, якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження, порівняння результатів опитування респондентів.

В процесі емпіричного дослідження використано наступні **методики:** опитування «Я-жінка» (Л.Н. Ожигова), опитування «Хто Я?» (М. Кун), розроблений нами твір-опитування «Сучасна жінка».

Теоретико-методичною основою дослідження виступають роботи вітчизняних та зарубіжних вчених з дослідження особливостей формування самосвідомості (А.Г. Спиркин, В.М. Бехтерев, Л.Д. Столяренко та інші), структурний компонент самосвідомості «Я-концепції» (Р. Бернс, К. Роджерс, С. Стейн та інші), сутності та характерних рис середнього віку (Е. Еріксон, У.Г. Крайг, Д. Левінсон та інші), прояв гендерних особливостей образу Я (І.С. Клецина , І.С. Кон, Сандра Бем та інші).

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати емпіричного дослідження можуть бути використані для викладання курсів “Загальна психологія”, “Диференційна психологія”, при створенні тренінгів та корекційних програм.

Структура кваліфікаційної роботи: Основний зміст роботи викладено на 38 сторінках. У тексті вміщено 4 рисунки, 2 таблиці. Додатки викладено на 41 сторінці. У списку використаних джерел 33 найменування, що охоплюють 4 сторінки. Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1

ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Самосвідомість як базова характеристика особистості

Самосвідомість являє собою важливий феномен нашої психіки. Цей феномен вважається однією з базових категорій у психології. В області психологічної науки проведено значну кількість досліджень, в яких виявлено компоненти самосвідомості особистості. Але розкриваючи поняття самосвідомості, актуальним буде надати характеристику поняттю «свідомість». За визначенням Ю.М. Швалба, «свідомість – це психічна інстанція, яка забезпечує узгодженість та направленість психічних функцій шляхом змісту психічного» [25]. Тобто свідомість забезпечує прості психологічні функції, такі як відображення об’єктивної дійсності та породження психічної діяльності.

Самосвідомість – це сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід усвідомлює себе у якості суб’єкта діяльності, а його уявлення про себе складаються в певний «образ «Я»» [17]. Це визначення запропонував І.Кон. Порівнюючи ці два поняття уявляємо, що нашій свідомості недостатньо лише відображати об’єктивну реальність, важливо, що особистість має відчувати, відтворювати та мати загальну оцінку про себе, своє власне бачення та мислі. Карл Роджерс вважав, що центральним у структурі особистості та її сформованості являється самосвідомість. На думку вченого самосвідомість індивіда виступає на основі взаємодії дитини з навколишнім світом та виступає, як важлива детермінанта відповідних реакцій на інших людей. В результаті оціночної взаємодії з іншими людьми у дитини з’являється певне розуміння та уявлення про себе, а також самооцінка, як конфігурація сприйняття свого «Я» [27]. На думку Е. Фромма, «самосвідомість – тотожна концепція «Я», яка складається з малої або більшої степені свідомості індивіда, уявлення про свої враження, і являє собою відносно неповторну систему»[31].

Але ці погляди відносяться до минулих досліджень, у сучасному аспекті життя людини відокремилось схоже, але дещо інше поняття стосовно самосвідомості. Самосвідомість розкривається як свідоме відношення до своїх думок та мрій, емоцій та переживань, але у той же час до своєї поведінки [27]. Виходячи із трьох розкритих нами понять слід зауважити що з процесом становлення самосвідомість має направленість на власне сприйняття. Можна розглянути деякі аспекти самосвідомості людини:

1. Самосвідомість - це виявлення та оцінка людиною своїх дій, їх результатів, бажань і відчуттів, позицій у житті. Саме завдяки самосвідомості людина відділяє себе на сам перед від природи та інших особистостей, відзначаючи для себе головне - власну індивідуальність. Тобто неповторність та несхожість на інших людей.
2. Основна сутність самосвідомості відображена у області виявлення свого «Я» в нашій сутності. А.Спіркін тим самим розкриває ще один аспект самосвідомості. Функціонально самосвідомість відображає не тільки навколишній світ в самій людині, а також створює можливість до відокремлення людини від «відображеного» світу – до самопізнання та реалізації. Тож, самопізнання збільшує інтенсивність та ріст особистісної самореалізації [30].

Якщо розглядати структуру самосвідомості, то за системним підходом багатьох вчених розуміється «множинність елементів, які знаходяться у відношенні та зв’язках один з одним, яке у процесі утворює відповідну цілісність структури (В.Н. Садовський), що дає змогу не тільки розкрити цілісність об’єктів та забезпечення механізмів, не тільки виявити багато образність типів його зв’язків але і на цій основі побудувати єдину теоретичну картину(И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин, В.А. Гневко,). Структура була досліджена багатьма дослідниками і розділилась на дві точки зору. Представники першої групи (В.В. Столін, Р. Бернс, А.В. Захарова) вважали, що поняття «самосвідомість» являє собою родовим по відношенню до

поняття «Я-концепція», останнє відносячи до ядра утворення самосвідомості[4; 13].

Друга група дослідників виходять із того, що поняття Я-концепції являється родовим по відношенню до поняття самосвідомості, але вважаючи останнє сказане компонентом Я-концепції. (В.С. Агапова, А.В. Іващенко, И.В. Баришнікова)[14].

І також існує третя група, яка поняття «Я-концепція» та самосвідомість ототожнюють та використовують у якості синонімів (А.Б.Орлов, Е.А. Аронова, А.А. Налчаджан) [24, 20, 21]. Основні риси самосвідомості, які характеризують даний феномен:

1. Спрямованість самосвідомість особистості на саму себе
2. Наявність процесуальної сторони самосвідомості через процеси самопізнання, диференціації та інтеграції Я-образів, в результаті дії яких відбувається змістове наповнення самосвідомості.
3. Включення процесу самовідношення.
4. Реалізація регулюючої ролі самосвідомості по відношенню до діяльності [30].

Тобто розглядаючи ці характеристики можна виділити три найголовніші компоненти структури самосвідомості або «Я-Концепції». По-перше, самосвідомість включає у себе когнітивну складову, тобто процес самопізнання як результат виявляється у різних Я-образах. По-друге, емоційний компонент виражається у ціннісному відношенню до різних сторін свого «Я», до різних образів «Я» і проявляється у переживанні своєї успішності або неуспішності у сприйнятті або відторженні себе, у переживанні впевненості чи не впевненості у собі. Третя риса – поведінкова

складова, тобто процес саморегулювання поведінки та діяльності, спрямований на інших людей та на самого себе. В основу структури самосвідомості входить Я-концепція, яка включає в себе Я-образ особистості.

1.2. Образ «Я» в структурі самосвідомості особистості

У. Джеймсом вперше було проведено дослідження, у якому він не дав основну інформацію про сутність самосвідомості, її закономірності, але позитивним фактором є те, що він розділив центральні елементи на підструктури «Я». У. Джеймс виявив протиріччя стосовно ототожнення феномену самосвідомості та концепції «Я». На його думку, «Я» є елементом, який з'явився у початковий період онтогенетичного розвитку. Одним із важливих та центральних компонентів вважається саме «Я- концепція» [12].

К. Роджерс вважав, що Я-концепція – це особиста якість індивіда, здібності, можливі взаємозв'язки з іншими людьми та уявленнями про навколишнє середовище. Ці уявлення вбирають в себе позитивні та негативні елементи [27]. Але основне питання полягає в тому, що «Я-образ» є основним компонентом «Я-концепції» та розуміється як підструктура «Я», яку вона утворює.

Звернемо увагу на питання про механізми формування «Я-образів». Дослідники вказують, що не тільки діяльність людини виявляє невід'ємний вплив, але й умови накопичення уявлень про себе, та насамперед спільна діяльність та спілкування з іншими людьми [3, 8, 10]. І.І. Чесноковою запропонована дворівнева теорія самосвідомості, згідно з якої на першому рівні людина отримує знання про себе через зіставлення себе з навколишніми людьми за допомогою таких прийомів самопізнання як самосприйняття та самоспостереження, а на другому рівні – через порівняння себе з собою в різних ситуаціях і в різні періоди свого життя через ауто комунікацію [25].

У трирівневій теорії В.В. Століна важлива роль спільної діяльності відводиться на етапі формування Я-образу, коли індивід у пошуках своєї етнічної, громадської, соціально-рольової та інших видів ідентичності

починає засвоювати ті чи інші соціальні ролі і відносить себе до певної соціальної групи [31].

Р. Бернс запронував розглядати «Я» як об'єкт, який існує лише в процесах усвідомлення, оскільки людина може усвідомлювати самого себе. Так само образ Я і самооцінка піддаються лише умовному концептуальному розрізненню, оскільки в психологічному плані вони нерозривно взаємопов'язані. Образ і оцінка свого Я привертають індивіда до певної поведінки; тому Р. Бернс запропонував розглядати структуру Я-концепції як сукупність установок індивіда, направлених на самого себе. Однак ці установки можуть мати різні ракурси і модальності [4].

Існує принаймні три основні модальності само установок:

1. «Реальне Я» - установки, пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто з його уявленнями про те, який він насправді справа.
2. «Дзеркальне (соціальне) Я» - установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, як його бачать інші.
3. «Ідеальне Я» - установки, пов'язані з уявленнями індивіда про те, яким він хотів би стати.

Розглядаючи генезис «Я-концепції» особистості, реальне Я і соціальне Я повинні бути узгоджені за змістом. З іншого боку, між змістом реального Я і змістом ідеального Я можуть спостерігатися істотні розбіжності, які піддаються об'єктивному вимірюванню [4].

Ідеальне Я складається з цілого ряду уявлень, що відображають потаємні сподівання, прагнення індивіда. Ці уявлення бувають відірвані від реальності. На думку К. Хорні, значна розбіжність між «Реальним Я» і

«Ідеальним Я» нерідко веде до депресії, обумовленої недосяжністю ідеалу. Олпорт вважає, що ідеальне Я відображає цілі, які індивід пов'язує зі своїм майбутнім [24]. Дж. Комбс розглядав «Ідеальне Я» як образ людини, яким індивід хоче або сподівається стати, тобто як добір рис власної особистості, які необхідні, з його точки зору, для досягнення адекватності, а іноді і досконалості. Багато авторів пов'язують «Ідеальне Я» із засвоєнням культурних ідеалів, уявлень і норм поведінки, які стають особистими ідеалами завдяки механізмам соціального підкріплення. Такого роду ідеали властиві всякому індивіду [16].

У процесі порівняння себе з іншими як реальними людьми, так і видуманими персонажами літератури, кіно та інших джерел, у людини народжуються образи реального «Я», ідеального «Я», фантастичного «Я», які доповнюються під час порівняння себе з самим собою у різних ситуаціях. А.А. Налчаджян описував фантастичне «Я» як утворення близьке уявному «Я», яке індивід свідомо демонструє навколишнім, ховаючи при цьому деякі негативні риси, слабкості реального «Я», професійного «Я», динамічного «Я», ідеалізованого «Я» та ще багато інших особистих образів «Я» [21]. Функція формування уявлення про себе невід’ємно супроводжуються їх оцінюванням. В залежності від того, які уявлення стали фундаментом в основі фізичного «Я», соціального «Я», особистісного «Я», у індивіда формується те чи інше відношення до свого тіла, соціальних чи особистих характеристик [2].

Структурний компонент «Я» являє собою основну та базову частину Я-концепції. У структурі самосвідомості основну поведінкову та ідентифікаційну роль виконує саме наше ідентичне «Я», не схоже на інших. До них відносяться наші ідентичні ролі (гендерна, діяльнісна та інші) у структурі суспільства.

Висновки до розділу 1

Свідомість – це вища форма відображення дійсності, яка притаманна тільки людині. Самосвідомість підпорядковується свідомості, а точніше є її особливою формою. Самосвідомість передбачає виділення і відмінність людиною самої себе, відокремлення свого «Я» від навколишнього світу. Самосвідомість - це усвідомлення особистістю власних дій, почуттів, думок, мотивів поведінки, інтересів, свого місця у суспільстві. Вона виступає і у формі індивідуальної, і у формі соціальної самосвідомості. З допомогою самосвідомості людина рефлексивно оцінює себе, своє місце в житті і суспільстві, свої вчинки.

Самосвідомість виконує дві важливі функції. Перша функція стосується пошуку власної діяльності, те що особистість відображає у структурі власного бажання. Друга функція - пізнання себе, своїх інтересів, мети та задач. В основі структури самосвідомості лежить Я-концепція, яка являє собою сукупність уявлень людини про саму себе і включає переконання, оцінки і тенденції поведінки. В свою чергу, образи Я втілюють особливості нас самих. У структурі Я виділяють три компоненти, які слугують «візитівкою» особистості: Я-дзеркальне включає в себе особливості сприйняття людини навколишніми, Я-реальне, яке дає особистості

зрозуміти, якою вона є насправді та Я-ідеальне - образ, який вбирає в себе бажаний образ особистості.

Самосвідомість - сукупність прийнятих індивідом знань про навколишній і внутрішній світ. В силу цього її можна розглядати як властивий кожній людині набір установок, спрямованих на саму себе. Я-концепція утворює важливий компонент самосвідомості людини, вона бере участь в процесах саморегуляції і самоорганізації особистості, оскільки визначає інтерпретацію досвіду і є джерелом очікувань людини.

РОЗДІЛ 2

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ «Я-ОБРАЗУ» У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

2.1. Вікові особливості розвитку людини середнього дорослого віку

Зрілий вік досліджували багато вчених у області психологічної науки. Зрілість (дорослість) – найбільш довгий період онтогенезу, в якому розглядається тенденція досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних та фізичних здібностей особистості. Головна особливість розвитку зрілого віку - мінімальну його залежність від хронологічного віку, у більшості він визначається особистим обставинами життя людини, тобто її досвід, родом занять, установками та інше. У роботах Б.Г.Ананьєва, Е. Еріксона, Д. Левінсона, Г.С. Абрамова та інших вчених розкрито поняття цього періоду онтогенезу людини [3, 26, 1].

Зрілий вік пов’язують з біологічним віком від 25 до 60 років. У психологічному плані він проявляється через кризи або набір певних характерних рис, які цей великий період поділили на декілька вікових стадій розвитку зрілої людини. Д. Левінсон, наприклад, визначає, що для того, щоб стати дорослим, собі треба поставити чотири задачі:

- пов’язати мрію з реальністю,
- знайти наставника,
- забезпечити собі кар’єру,

- налагодити інтимні відносини [15].

Таким чином, ми розглядаємо ці процеси як незначні кризи, але у них виникають деякі протиріччя щодо достатності цих процесів. Для того, щоб формувалась мрія, треба знайти референтну особистість, бо молода людина стискається з складними соціо психологічними процесами побудови своєї кар'єри, виходячи за рамки простого вибору професії. Д. Левінсон вважає це задачею розвитку на протязі всього періоду, розглядаючи різні компоненти формування кар'єри як засіб досягнення самовизначення в період дорослості, що, на нашу думку, збігається з висновками, яких дійшов у своєму дослідженні Е. Еріксона [25].

У своїй періодизації Е. Еріксон виділяє вісім стадій розвитку індивіда. Зрілий вік у періодизації займає сьому сходинку розвитку. Він визначає зрілий вік у дихотомії. Це період, який характеризується у двох аспектах: загальнолюдяність та самозануреність. Загальнолюдяність Е. Еріксон називає здатністю людини цікавитися долями людей за межами сімейної спільноти, замислюватись над життям майбутніх поколінь, формами майбутньої спільноти та побудовою нового майбутнього світу. Такий інтерес до нових поколінь не обов'язково пов'язувати з народженням власних дітей – він може існувати у кожного, хто активно піклується про молодь та про те, щоб у майбутньому краще жилось та працювалось. Також і відчуття участі спільноті не відпрацьовано, тобто воно сформується у самому собі та головним його завданням є задоволення власних потреб і свій власний комфорт [17].

З точкою зору Е. Еріксона погоджується В. Вайллент, але додає до цього ще деякий аспект. Перед встановленням близькості та розвитком генеративності лежить період відносного внутрішнього спокою. Ця стадія має назву зміцнення кар'єри. Є.А.Клімов розглядав зміцнення кар'єри як стадію професійного самовизначення. Але на думку В.Вайллента, так як індивід зосереджує уяву на ученні, закріпленні свого професійного статусу та забезпеченні своєї родини, то як тільки його кар'єра склалась, він

повертається до питань ідентичності, а саме до генеративності [18]. Деякі вчені зосереджували увагу не лише на становленні кар'єри, але й пов'язували зрілий вік з певними психологічними характеристиками.

А.А. Болдарев виявив наступні психологічні характерні риси особистості, яка досягла зрілого віку. В пізнавальній сфері активним відображенням дійсності є здатність добре орієнтуватись у ній. Це - продуктивно працюючий інтелект, який дозволяє на високому рівні об'єктивно фіксувати всі основні зв'язки в цій дійсності, безпристрасно субординувати за ступенем важливості процеси, які у неї відбуваються. В зображенні світу, стверджує А.А. Болдарев, який формуються під час цих процесів, потрібно зафіксувати насамперед все суттєве у навколишній природній та соціальній сфері [7].

Зосереджуючи увагу на характеристиках цього віку, Б.Г. Ананьєвим період зрілості був розподілений на три частини життя особистості, що дало більш точну задачу для кожної стадії розвитку [3].

Перший період – рання зрілість. Характеристика цього періоду згідно з його автором включає досягнення вершини біологічного дозрівання організму, оптимізм молодих людей, планування ними свого особистого та професійного майбутнього; досягнення віку громадянської зрілості; зміну соціальних ролей, частіше всього розлуку з батьківським домом.

Другий період – середня зрілість. Цей етап характеризується вступом у доросле життя, вершиною творчих та професійних досягнень і в той самий час у значної кількості дорослих - це «початок кінця», зниження життєвої активності. Період середньої зрілості дозволяє визначити сорокарічних людей, як про покоління керівників. У багатьох людей цього віку з'являється потреба передати накопиченні знання та вміння наступному поколінню, і в той самий час їх можуть переслідувати думка щодо нереалізованих можливостей.

Третій період, на думку Б.Г. Ананьєва, має назву – пізня зрілість. У більшості випадків закінчення професійної кар'єри, підготовка себе до ролі

пенсіонера, переживання феномену «спустошеного гнізда» у зв'язку з тим, що діти пішли з батьківського дому, виконання ролі бабусі та дідуся з усіма супроводжуючими переживаннями та проблемами, та в той же час це вік, коли люди не хочуть визнавати неминучість свого старіння, погіршення своїх фізичних кондицій та зовнішнього виду [15].

Зосередимо увагу саме на періоді середньої зрілості, тривалість якого від 35-45 років. Цей період являє собою період своєрідної переоцінки особистісних цілей та рівня домагань та часто супроводжується несподіваним відчуттям та усвідомленням того, що вже прожито півжиття – це криза середини життя. Криза характерна тим, що розглядає розходження між реальними результатами сьогодні і мріями, які можливо перейшли у мету у періоді молодості. Від того, наскільки у людини були реальні мрії, настільки буде задоволена людина, отримуючи те, що має зараз залежить її успішне переживання себе, яке включає в себе переформулювання цілей на більш реальні. Це час осмислення свого місця у житті та визнання найбільшого змісту своєї родини та друзів, як стверджує Е.Еріксон [15, 27].

Одним із значущих періодів розвитку людини середнього віку є криза середнього віку. Вона має провідний аспект у розкритті людиною власних цілей. Тож, розглянемо рольовий аспект прояву чоловіка чи жінки, а саме реалізованості власного гендерного «Я».

2.2. Гендерний образ «Я» та особливості гендерного соціуму

Різниця між представниками різної статі, яка має свої прояви у анатомо-фізичному розвитку, поведінкових реакціях та особливостях, фізичних можливостях людей, стала основною точкою до створення різних сучасних стереотипів у гендерному прояві. Зважаючи на поняття «гендерний прояв», ми маємо дати визначення таких категорій як «гендер», «гендерна роль» та «гендерна ідентичність».

Поняття «гендер» характеризується як соціальна стать індивіда на відмінну від біологічного розуміння статі як сукупності міфологічних та фізіологічних особливостей. Цей термін увійшов у користування для того, щоб підкреслити наявність «жіночого» та «чоловічого», причин деяких психологічних особливостей жінок та чоловіків [9]. Тож, у соціальному просторі існує два головні рольові репертуари, які несуть в собі різні поведінкові та психологічні можливості.

Гендерна ідентичність головне поняття нашої роботи. Ідентичність, як прояв особистості - це елемент загальної структури Я-концепції особистості, який включає у себе основні характеристики та може розглядатися як трьох компонентна структура, визначена нами раніше (когнітивна, поведінкова та емоційна), представлена та реалізована на різних рівнях житійного та смислового простору психіки[22]. Зважаючи на розкриття поняття «гендер» та «ідентичність», ми можемо зазначити, що поняття гендерної ідентичності розуміє під собою рольовий репертуар особистості, неповторний, власний, тобто одне з найменувань свого власного гендерного «Я».

Гендерні стереотипи - це стандартизовані уявлення про моделі поведінки і риси характеру, що відповідають поняттям «чоловіче / маскулінне» і «жіноче / фемінне». Маскулінність і фемінінність - це нормативні уявлення про соматичні, психічні і поведінкові властивості, характерні для чоловіків і жінок. Стереотипи усвідомлюються і набуваються індивідом в ході соціалізації в тій групі, до якої він належить. Звернемо увагу на ідентичність рольового репертуару та поведінкових реакцій стереотипів фемінності та маскулінності. Як відомо, основним осередком розуміння чоловічої чи жіночої позиції є вплив культури. І.В. Головньова вказує що, до XX століття чоловічі та жіночі види діяльності та особистісні якості різко відрізнялись та залишалися непорушним, так як вплив був зі сторони релігіозних догмат або біологічного статевого диморфізму. Тобто функції чоловіків та жінок розглядалися як ієрархічні, і жінкам стандартно відводилась залежна роль [11].

. В своїй роботі «Деякі психологічні результати розділення статі» З. Фрейд відмітив, що він не може відмовитись від упередження, що у жінок рівень етичної норми відрізняється від чоловічої, що вони найменш підготовлені до великих вимог, які пред'являє їм життя, що вони найчастіше слідують у своїх упередженнях відчуттю прив'язаності або відчуження. Він визМи не повинні заставляти нас роздивлятись обидва статі як абсолютно рівноцінні за своїм положенням та значенням» [22, стор. 25]. Зі зміною соціальної ситуації стали змінюватись і нормативні уявлення про поведінкові та психічні властивості, характерні щодо чоловіків та жінок. Стать почала досліджуватися не тільки як біологічне поняття, але й соціальне. Таким чином, стать розуміється як комплекс соматичних, репродуктивних, соціокультурних та поведінкових характеристик. І.С. Клецина визначає «гендер», як соціальний аспект статті на відмінно від біологічного, тобто різниця між статтю та гендером стає такою, що перше розуміється не як однозначна біологічна даність, але й складний багатомірний соціальний конструкт [15].

Утворився у науці підхід щодо бінарного розділення світу на суто чоловічий та суто жіночій. Це розділення запропонувала Сандра Бем. Вона створила концепцію розподілу світу на чоловічий та жіночій. Параметри «маскулінності» та «фемінність» розглядались як незалежні. Під час досліджень виявилось, що дедалі більше з'явилось чоловіків м'яких та емоційних, а жінок – ділових, напористих, агресивних [29]. У роботі І.С. Кона розглядається розділення жіночого та чоловічого, як необоротні та в цілому прогресивні соціальні зсуви, які викликають зміни у культурних стереотипах маскулінності - фемінності, які стали на сьогоднішній день менш чіткими та актуальними. Але існує певна невизначеність рольових очікувань (жінка чекає від чоловіка лицарських відносин у побутовій сфері та у той же час не без успіху змагається з ним на роботі). Це, на думку дослідника, викликає у людей психологічний дискомфорт та тривогу. Одні кажуть про небезпеку фемінізації чоловіків, інші – про загрозу маскулінізації

жінок. Тобто це супроводжується зламом традиційної системи статевих ролей та відповідних культурних стереотипів [17]. Ідеали маскулінності та фемінності також суперечливі. І.С.Кон звертає увагу на два аспекти:

1.Традиційні риси почали змішуватись з сучасними. Вони значно повніші, чим раніше, та включають в себе багатоманітність індивідуальних варіацій.

2. Ідеали відображають не тільки чоловічу, але її жіночу точку зору [17].

Тобто, у період розвитку нашого сучасного світу, вбачаючи зміни які відбуваються, жінка та чоловік у процесі створюють нові стереотипи. Згідно ідеалу розуміння жіночності у інших вікових рамках жінка була ніжна, красива, м'яка, лагідна, але і в той же час пасивна та залежна, даючи можливість чоловікам почувати себе по відношенню до неї сильним та енергійним. Але у самосвідомості жінки з'явились нові риси: щоб бути з чоловіком на рівних, жінка повинна бути розумною, енергійною, тобто мати такі ж риси, які мали чоловіки. Неоднозначний образ чоловіків у ідеальному протиставленні. Раніше чоловік розумівся сильним, сміливим, агресивним, витривалим, енергійним та не особливо чутливі. Ці якості також важливі і сьогодні [10].

Головними аспектами гендерної ідентичності вирізняють соціокультурний. У процесі соціалізації індивід засвоює власне гендерне Я.

Вважають, що криза середнього віку бувають лише у чоловіків, але це не так. Жінки теж проживають складнощі на певному життєвому етапі, однак, ймовірно, легше пристосовуються до змін. Найчастіше психологи називають кризою середнього віку період, коли людина починає переоцінювати своє життя. Ми змінюємо свої соціальні ролі, сумуємо за безпечним дитинством, яскравою юністю та захопливою молодістю. Жалкуємо за рішеннями, на які не наважились і гадаємо, як би могло змінитись життя, якби вчинили так і так. Спеціалісти зауважують, що в кожного ознаки кризи індивідуальні, як і вік, коли вона настає. Чоловіки та

жінки по-різному переживають душевні розлади, але в них виникають однакові думки.

Криза середнього віку у жінок - перехідний період психічного розвитку, що виявляється переоцінкою соціальних ролей, досягнень, переосмисленням сімейних взаємин. Виникає в проміжку між 30 і 50 роками, триває від 6 місяців до 2-3 років. Основні симптоми: невдоволення актуальною ситуацією (роботою, способом життя, чоловіком, дітьми), прагнення до змін, емоційна нестійкість, дратівливість, поява нових захоплень. Причини бурхливого і затяжного перебігу носять психологічний, біологічний і соціальний характер. Чим більше сфер для самореалізації виділяє для себе жінка, чим вимогливіше вона відноситься до власних досягнень, тим гостріше проживається період змін. До факторів, що підсилює прояви кризи, відносяться:

Зміни зовнішності. У сучасному світі успішність і затребуваність жінки оцінюється через зовнішню привабливість, молодість, сексуальність. Вікові зміни - погіршення постави, стану шкіри і волосся, збільшення ваги - стають джерелами тривоги, невпевненості, низької самооцінки.

Гормональні зрушення. Наступ клімактеричного періоду супроводжується емоційною нестійкістю, перепадами настрою, симптомами нездужання. Всі ці прояви посилюють негативні моменти кризи.

Сімейні відносини. Ролі дружини і матері є найбільш важливими для жінок. У кризі відбувається оцінка задоволеності подружніми і дитячо-батьківськими відносинами. Незаміжні і бездітні жінки більш схильні до затяжного, важкого перехідного періоду.

Соціальне положення. Провокуючими факторами негативних переживань стають недостатня успішність в кар'єрі, нелюбов до професії, низький дохід. Жінки, які переживають через свій соціальний стан, змінюють місце роботи, сферу діяльності.

Суспільні стереотипи. Гострота кризи залежить від відповідності уявленням соціальних груп про успішність і благополуччя жінки. У

світському суспільстві пред'являються високі вимоги до зовнішності, кар'єрних успіхів. Серед релігійних спільнот акцент робиться на стійкість подружніх відносин (без урахування якості), багатодітність, хазяйновитість.

Психологічні якості. Гострого переживання кризи більше схильні до самокритичні, залежні від оцінки оточуючих жінки. Подоланню емоційного дискомфорту сприяє розвиток любові до самої себе, прийняття своїх слабкостей.

Криза проявляється симптомами депресії, хронічною втомою, нервовим напруженням. Специфічний ознака - незадоволеність актуальною життєвою ситуацією, бажання змін. Емоційні переживання пов'язані з погіршенням здоров'я, віковими змінами зовнішності, проблемами в міжособистісних стосунках. Після 30 років виникають ідеї про безповоротної втрати молодості і краси: з'являються зморшки, пігментація, потемніння біля очей, шкіра стає сухою і менш еластичною, нерідко збільшується вага тіла, хода втрачає легкість. Жінки, високо цінують зовнішню красу і звиклі до захоплення оточуючих, важче переживають старіння. Прагнення продовжити молодість проявляється захопленням дієтами, спортом, косметологічними і хірургічними пластичними процедурами.

Колишні взаємини стають джерелом роздратування і невдоволення. Любов до чоловіка відходить на другий план, зростає невдоволення його вчинками, недостатньою увагою, відсутністю емоційної близькості. Подумки жінка повертається до більш раннього періоду, коли взаємини з чоловіком були романтичними, чуттєвими, приносили радість. Ностальгія тільки підсилює відчай і незадоволеність. Намагаючись змінити ситуацію, жінка часто заводить розмови «по душах», які закінчуються докорами, звинуваченнями, образами і сльозами. Іноді приймається рішення про розлучення, виникають любовні зв'язки з іншими партнерами. Для незаміжніх жінок джерелом переживань є відсутність чоловіка або офіційно оформлених відносин з ним, як визнання серйозності намірів.

У відносинах з дітьми частішають конфлікти на основі поганих навчальних відміток, неслухняності, проявів самостійності. Нерідко криза середнього віку у жінки збігається з підлітковою кризою у її дитини. Через підвищення вимог, посилення суворості, дисципліни мати намагається домогтися соціальної успішності сина або дочки і тим самим довести власну батьківську спроможність. Жінки, які не мають дітей, схильні оцінювати бездітність як недолік, ущербність, тому пробують завагітніти і народити малюка. На тлі цієї потреби полягають необдумані шлюби, витрачаються великі фінансові кошти на медичне обстеження, в тому числі на використання репродуктивних технологій. Жінки, які займалися сім'єю і не приділяли належної уваги кар'єрі, починають посилено працювати, підвищувати кваліфікацію або здобувати освіту, на яке в молодості не вистачило часу. Ті, хто домігся певних висот у професійній сфері, раптом залишають посаду, йдуть в творчість, в організації, що дозволяють виявити душевні якості - доброту, співчуття, турботу. Часто, щоб впоратися з емоційною нестабільністю, почуттям порожнечі, жінки вдаються до релігії, езотеричні навчань, незвичайним творчим хобі.

Затяжна криза у жінок ускладнюється депресією. Відсутність позитивних змін провокує почуття туги, безвиході, безглуздості життя. Порушується сон, апетит, наростає тривога, дратівливість, формується стійке відчуття провини, нікчемності. Жінка втрачає інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, включаючи хобі і секс. Гірше переносяться клімактеричні симптоми, спостерігаються головні болі, проблеми з травленням, пітливість, утруднене дихання. У важких випадках виникають думки про самогубство, відбуваються суїцидальні спроби.

При настанні кризи важливо не піддаватися паніці, не боятися змін. Зміни в цей період природні й неминучі, їх прийняття дозволяє прожити другу половину життя більш осмислено і ефективно. Самопоміч повинна бути орієнтована на роботу з емоціями, думками і діями. Рекомендації психологів зводяться до наступного:

•Турбота про здоров’я. Позитивна увага до змін в своєму тілі дозволяє довше зберегти сили і енергію. Жінкам необхідно прийняти факт природності процесу старіння, перенести фокус зусиль з зовнішньої краси на збереження здоров'я. Привабливість повинна розумітися через гармонійність в зовнішньому вигляді, емоціях і діях.

•Прояв любові і турботи. Під час кризи не можна замикатися на власних переживаннях, потрібно підтримувати активні і відкриті відносини з членами сім'ї, друзями, колегами. При наростанні подразнення, невдоволення, образ варто зрозуміти, що причина полягає у внутрішніх особистісних змінах, знайти спосіб розвинути і проявити любов.

•Усвідомлене переживання**.** Не слід заперечувати наявність кризи і викликаних ним неприємних емоцій, вчинків, думок. Щоб максимально швидко пережити цей стан, рекомендується об'єктивізувати негатив - виплакатися, написати про свої переживання, намалювати їх, розібратися в деструктивних ідеях і бажаннях (звільнитися, розлучитися, піти з дому), оцінити їх наслідки. На другому етапі потрібно сфокусувати увагу на позитивних моментах - наявних навичках, сильних особистісних якостях, досягнуті цілі. Складання плану на майбутнє є ефективним інструментом розвитку.

•Здоровий егоцентризм**.** Існує безліч технік для пізнання самої себе. Криза - це час для нових досліджень особистих бажань, прагнень, краси, умінь. Необхідно перенести увагу з негативних моментів життя на позитивні - займатися тим, що приносить задоволення, радість, приємне хвилювання, почуття задоволеності і щастя (танці, походи на природу, малювання, кулінарія, зустрічі з друзями).

Криза середнього віку переживається більшістю жінок. Прогноз частіше сприятливий - перехідний етап завершується формуванням нового ставлення до оточуючих і собі, розвитком високого рівня турботи, прийняття, любові. При відсутності розуміння кризового

періоду, замкнутості, зациклености на деструктивних переживаннях процес затягується, провокує формування депресії, погіршення здоров'я. Щоб продуктивно вирішити конфлікти, потрібно розуміти тимчасовість і природність змін, що відбуваються, при необхідності звертатися за професійною допомогою до психологів.

Висновки до розділу 2

Головною характеристикою зрілого віку є криза середнього віку - розбіжність між мріями і життєвими цілями людини і реаліями існування. Вдале досягнення зрілості вимагає значної емоційної і духовної гнучкості. Зниження рівню фізичних сил і привабливості - одна з головних проблем, з якими стикається людина під час кризи середнього віку, причому жінки сильніше, ніж чоловіки, реагують на фізичне старіння. Загальними для жінок середнього віку є рольові конфлікти, пов'язані з тим, що їм важко знайти час і для сім'ї, і для роботи.

Питання гендерного аспекту хвилює багато вчених. Образи справжньої жінки чи справжнього чоловіка формуються з культурі. Стереотип народжуються у процесі розповсюдження нашого власного уявлення про себе чи інших. Тобто ідеальний образ, який є неадекватним відображенням навколишньої дійсності. Він має лише суб’єктивний характер, але соціальний стереотип підпорядковується культурним та традиційним цінностям. Гендерний стереотип залежить від культури та традицій, тому являється соціальним. Основними поняттями «гендеру» є маскулінність та фемінність.

Маскулінність і фемінність – статєво специфічні характеристики особистості, вони виступають як базові категорії при аналізі гендерної ідентичності та психологічної статі. Маскулінність і фемінність - нормативні

уявлення про соматичні, психічні і поведінкові властивості, характерні для чоловіків і жінок.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ «Я-ОБРАЗУ» У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1 Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою перевірки гіпотези дослідження - у жінок середнього віку відбувається трансформація у розумінні образу «Я – жінка» - були обрані такі методики: опитувальник «Я - жінка» (Л.Н. Ожигова), опитувальник «Хто Я?» (М.Кун) та створений нами твір-опитування «Сучасна жінка» з метою виявлення сучасних стереотипів образу «Я-жінка». У дослідженні прийняло участь 25 жінок віком 35-45 років. Дослідження проводилося в режимі онлайн. Надамо характеристику вищезазначених методик дослідження.

Опитування «Я - (жінка/чоловік)» Л.Н. Ожигова [https://studfile.net/preview/10047016]. Опитування спирається на дослідження особливостей гендерної ідентичності особистості та приналежності до стереотипів про свою рольову позицію. Випробуваним пропонується продовжити дев'ять пропозицій, кожне з яких починається словами: «Я жінка ...». В основі даної методики лежить теоретичне уявлення про те, що основою організованої і спрямованої поведінки людини є наявні в неї установки щодо себе як представника певної статі. Перше самовизначення відбувається за статевою ознакою («я – жінка, дівчинка»). Відповіді на питання, що розкривають сутність того, яка я жінка логічно повинні пов'язуватися з тим, з чим ідентифікує себе досліджуваний, тобто з соціальним статусом. Отримані

за всіма пропозиціями результати підсумовуються. Кількість балів свідчить про ступінь прихильності до гендерних стереотипів.

Опитування «Хто Я?» М. Кун [Особливості використання методики М. Куна та Т. Макпартленда «Хто Я?» при вивченні гендерної ідентичності | Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології" (bsmu.edu.ua)] вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості, когнітивної, емоційно-оцінної складових. Тест використовується для вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості. Питання " Хто Я?" безпосередньо пов'язано з характеристиками власного сприйняття людиною самої себе, тобто з її Я-концепцією. Опитування складається зі 20 найменувань, у які респонденти мають записати відповідь на питання «Хто я ?». До методики входять шкали, які показують результативність відповідей опитуваних.

Самооцінка ідентичності визначається в результаті співвідношення кількості оцінок «+» і «-», які були отримані при оцінюванні кожної своєї відповіді респондентом на етапі кількісної обробки.

Особливості виявлення статевої ідентичності проявляються в тому, як людина позначає свою статеву ідентичність та в тому, на якому місці в списку ідентифікаційних характеристик знаходиться згадка своєї статевої приналежності. Позначення своєї статі може бути зроблено безпосередньо, побічно, бути відсутнім зовсім. Пряме позначення статі – людина вказує свою статеву приналежність в конкретних словах, що мають певне емоційне наповнення. Звідси можна виділити чотири форми прямого позначення статі: нейтральне, відчужене, емоційно-позитивне, емоційно-негативне.

У опитуванні «Сучасна жінка» для респондентів висунуто два питання, які відповідають особливостям Я- реального образу та Я- ідеального образу, тобто відповідність стереотипам сучасного світу. Мета твору - опитування: виявити стереотипи серед сучасних жінок зрілого віку. Жінки мають дати розвернуту відповідь в якості перелічень, які вони вважають правильними на свій погляд (див. додаток А).

3.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Представимо отримані результати опитування респондентів за усіма методиками.

Опитувальник «Сучасна жінка» було створено нами з метою виявлення стереотипів щодо жіночого образу та розуміння жінками власного реального образу (див. табл.3.2.1)

Таблиця 3.2.1.

Порівняльний аналіз реального та ідеального «образу Я» у жінок середнього віку

Образ, які жінки вважають власним	**Образ уявлень про «Сучасну жінку»**
Цілеспрямована	Цілеспрямована
Хазяйновита	Незалежна
Реалізована жінка	Самодостатня
Впевнена у собі	Впевнена
Реалізована як жінка	Приваблива
Має рольові патерни :дружина, мати, дочка.	Реалізована у сферах (Родина, Кар'єра, Друзі)
	Жіночна
	Фізично розвинена та активна
	Різностороння (має багато інтересів)
	Добре слідку за собою
	Самостійна
	Хазяйновита
	Лідер
	Має почуття гумору

Співвідношення образу Я-ідеальне відображено у характеристиках, які назвали жінки. Найвищі результати отримали співвідношення:

цілеспрямованості, мужності, рольовий репертуар дружини та матері, незалежності. Можна сказати, що жінки в основному відповідають власному створеному ідеальному образу. Респондентки надавали основні характеристики жінки через перелічення її особливостей, які вирізняються серед інших. Якщо звернути увагу на Я-ідеальний образ, то можна визначити, що жінки вбачають у сучасній жінці риси чоловічого (маскулінного) характеру, зважаючи на певні життєві складності і зміні рольових ідей щодо жінки. Цей ідеальний образ ми вважаємо стереотипним. Реальний образ значно відрізняється від основних образів ідеального. Тобто це може свідчити про те, що жінки не мають маскулінних рис, вони залишаються жіночними, незважаючи ні на що. Отримані образи ми порівняємо з наступним опитуванням. На малюнку відображено співвідношення реального і ідеального образів (див. рис. 3.2.1).

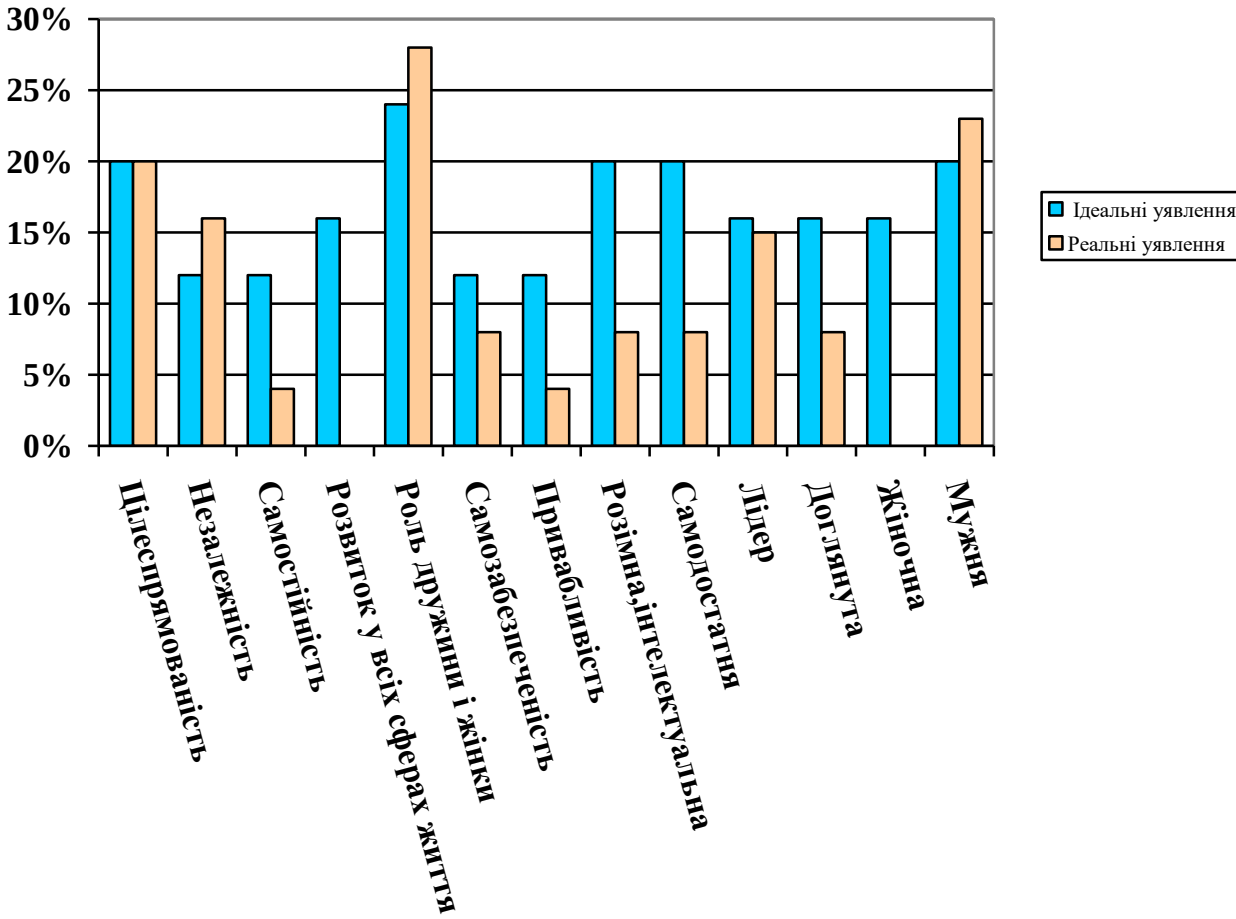

Рис.3.2.1. Відповідність ідеального та реального «Я-образу» жінок середнього віку (за результатами опитування).

На другому етапі дослідження було проведено опитування «Я-жінка» (Л.Н. Ожигової). Метою опитування є визначення, як образ у творі «Сучасна жінка» співвідноситься з реальним образом Я-жінка. Результат визначається через опитування «Я-жінка» (Л.Н. Ожигової). Після проведення опитування ми отримали наступні результати (див. рис. 3.2.2).

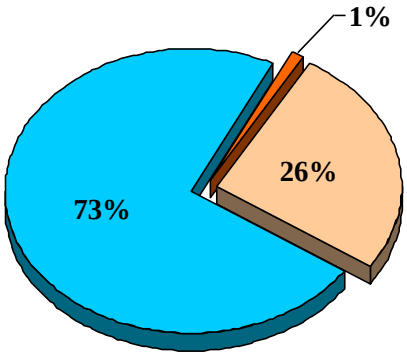

Рис. 3.2.2. Розуміння жінками власних гендерних характеристик (за методикою «Я-жінка» Л.Н. Ожигової).

73% жінок отримали 10-18 балів. Це свідчить, що особистістю погано усвідомлюються або «витісняються» власні гендерні характеристики.

1% жінок отримали 19-27 балів. Свідчить про те, що особистість характеризує себе як відповідну гендерному стереотипу

26% жінок отримали 0-9 балів. Це свідчить про те що особистість не співвідносить себе, як не відповідну гендерному стереотипу.

Враховуючи попередні результати, ми бачимо, наскільки жінки підпадають під шаблони стереотипного мислення і ідентифікування себе, подання у поведінковому патерні ролі жінки.

На етапі опитування «Хто Я?» (М. Кун) ми досліджували основні особистісні якості жінок. Опитування включає в себе 9 шкал, у яких детально досліджуються відношення жінок до певних показників шкал. Патерн характеру жінок зрілого віку відповідає за основні риси, які притаманні

особистості щодо образу “Я-жінка”. У шкалі, яка була запропонована М. Куном, вирізняються характерологічні патерни маскулінності та фемінності. Спираючись на результати дослідження, можна зробити такі висновки (див. рис. 3.2.3)

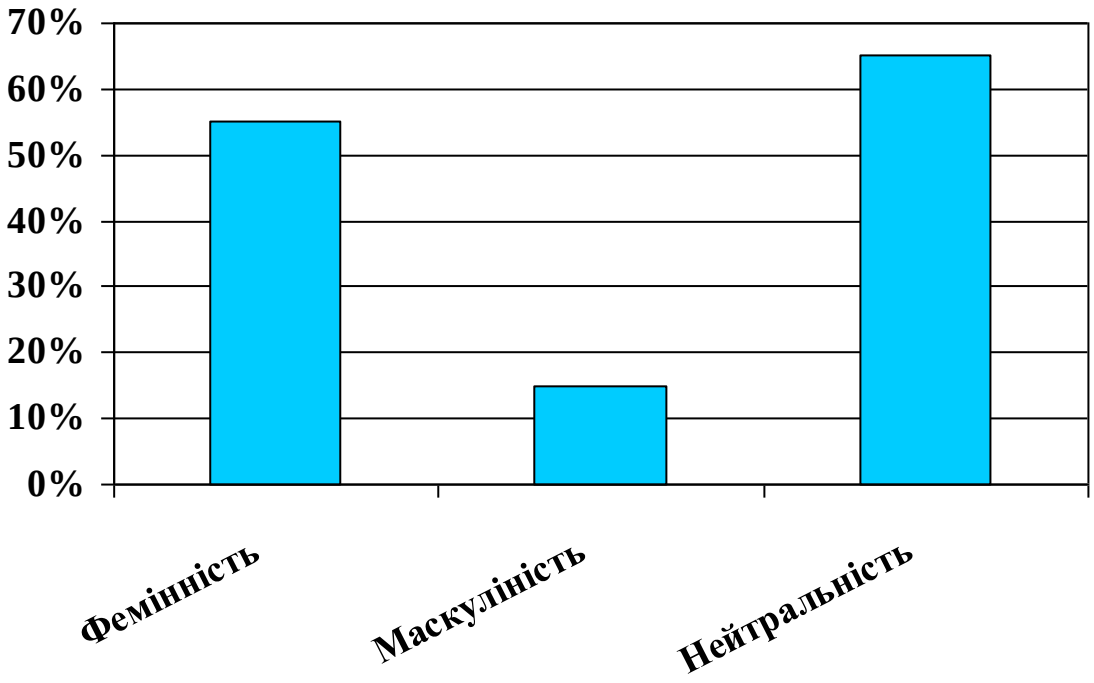

Рис. 3.2.3. Характерологічний патерн жінок середнього віку (за методикою М.Куна)

55 % жінок визначають найбільш значущими характеристики фемінного характеру на відмінну від маскуліних 15%, що, на нашу думку, свідчить про те, що у період зрілості зберігаються жіночі риси, вони стають сталими та незмінними. Тобто жінки відповідають власному реальному створеному образу жіночності, у якому вбачають великий відсоток нейтральних рис. Основним висновком можна сказати, що жінки перебувають у полі трансформації власного розуміння образу «Я-жінка».

За шкалою М. Куна «Гендерна ідентичність» ми досліджували наскільки образ Я-жінка вирізняється та ідентифікується у самосвідомості жінок. Значна кількість жінок (80%) визначають найбільш значущими для себе образ Я як «Я-жінка», «мати», «донька». На нашу думку, це свідчить про те, що жінки дуже гармонійні у жіночих ролях (див. рис. 3.2.4)

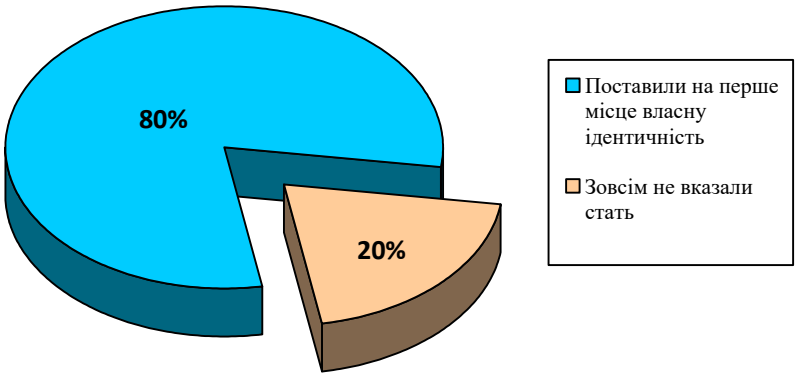

Рис. 3.2.4. Ідентичність за шкалою «Гендерна ідентичність» (М.Кун)

Наступною нами була проаналізована шкала самооцінки. У оціночному плані жінки критично вирізняють себе, оцінюють власні якості та базові характерні риси. Під час проведення тесту жінки на кожну якість давали власну оцінку з тих, які вважали наявними у себе (див. табл. 3.2.2).

Таблиця 3.2.2.

Шкала самооцінки жінок середнього віку

Емоційно-полярний тип (%)	Врівноважений тип (%)	Сумнівний тип (%)
8%	52%	40%

Було визначено, що 40% належать до сумнівного типу, тобто, за умови, що жінка переживає кризу у своєму житті, це свідчить про нерішучість як рису характеру Коли людині важко приймати рішення, вона довго сумнівається, розглядаючи різні варіанти.

8% належать до емоційно-полярного типу, це свідчить, що для таких людей характерні максималізм в оцінках, перепади в емоційному стані. Це, як правило, емоційно-виразні люди, у яких стосунки з іншими людьми сильно залежать від того, наскільки їм людина подобається або не подобається.

52% респондентів належать до врівноваженого типу. Для них, порівняно з людьми емоційно-полярного типу, характерна значна стресостійкість, вони швидше вирішують конфліктні ситуації, уміють підтримувати конструктивні стосунки з різними людьми: і з тими, які їм в цілому подобаються, і з тими, які у них не викликають глибокої симпатії; терпиміше ставляться до недоліків інших людей.

Жінки зрілого віку оцінюють себе, як доволі врівноважений тип. Вони легко вирішують власні проблеми, особливо це стосується відношення до себе і оточуючих їх людей. Найменший відсоток жінок емоційно-полярного типу, що свідчить про обережний вибір своїх опонентів. Це люди, у яких великий потенціал, які мають тенденцію до егоцентрованості. Сумнівний тип підпорядковується зміні ситуації у житті самої жінки. Основна риса цих жінок – невпевненість, невідповідність своїх власних особливих рис як жінок.

Зважаючи на основні результати проведених нами опитувань можна сказати, що ми визначаємо не значну трансформацію власного образу «Я-жінка» серед респондентів жіночої статі середнього дорослого віку. У сучасному розумінні багато хто з жінок вважає себе сильною, яскраво вираженою, але в той самий час, хазяйновитою та сімейною особистістю. Гіпотеза щодо трансформації образу “Я-жінка” у жінок зрілого віку не підтвердилась.

Висновки до розділу 3

Задля перевірки гіпотези дослідження нами було проведено емпіричне дослідження. Визначено, що зрілий вік — це достатньо критичний період для жінки, який має відношення до прийняття власного образу Я. В самосвідомості особистості у структурі Я-образу жінки сформовано власний образ Я-жінка. У контексті особливостей прояву рис, серед досліджуваних жінок домінують нейтральні характеристики, тобто такі, які притаманні і жінці, і чоловіку. Але оцінюючи співвідношення маскулінних і фемінних рис виявили, що у структурі образу Я-Жінка домінують фемінні якості.

Порівнюючи стереотипний образ Я-жінка та притаманний жінкам образ, визначили, щоці два образи співпадають частково. Зазначимо, що у жінки наділяють ідеальний образ більш нейтрально забарвленими рисами, тобто такими, що притаманні як чоловікам, так і жінкам. У власному образі “Я-жінка” домінують більш фемінні риси. Тобто, робимо висновок, що гіпотеза дослідження про зміни в образі “Я — жінка” можуть не відбуваються.

ВИСНОВКИ

Самосвідомість особистості - це усвідомлення людиною самої себе як відмінної від інших людей і світу. Це сприйняття власної унікальності і незалежності, цілісності. Воно включає в себе наступні компоненти: розуміння людиною своїх потреб, бажань, думок, емоцій і мотивів, а також розуміння індивідом специфіки його відносин зі світом і самим собою. Основою знання про себе є самопізнання. Знання про себе засновані на прийнятті людиною себе і усвідомленні своєї унікальності. Це, в свою чергу, визначає пошук мети і самовизначення в житті, переконання і цінності особистості, світогляд. Знання про себе допомагають людині оцінити перспективи подальшого розвитку в житті.

Знання про себе передбачає формування у людини Я-концепції – стійкої системи уявлень про себе. Це продукт самосвідомості. В Я-концепції можна виділити три рівні, їх же називають рівнями самосвідомості:

пізнавальний - уявлення людини про саму себе як особистість, індивідуальність, пізнання і прийняття всіх своїх особливостей;

оцінний - почуття самоцінності, власної значущості, в тому числі усвідомлення людиною значущості і цінності її професії, зовнішніх особливостей, характеру;

поведінковий - поведінкові установки і ставлення людини до власної особистості. Ці елементи можна вважати структурою самосвідомості.

Визнання і прийняття всіх аспектів свого Я на противагу «умовному самоприйняттю» забезпечує інтегрованість Я-концепції, стверджує Я в якості мірила самого себе і своєї позиції в життєвому просторі. Я-концепція (я — образ) - те зерно, яке несе в собі як зародок, так і його потенціал росту і розвитку. Узгодженість роботи всіх структур, їх гармонійна взаємодія є необхідною умовою психологічного комфорту. Психологічні конфлікти стають своєрідними пунктами перевірки якості на шляху до особистісного зростання і самореалізації, коли переривається, «розщеплюється» взаємодія,

діалог Я-образів, кожен з яких, будучи істотною частиною Я-концепції, силкується «заявити про себе», «заговорити», «бути почутим», але не приймається за свій, відторгається або трансформується. Складність і непередбачуваність образу Я створює труднощі для його вивчення.

Дослідники відзначають складність і неоднозначність становлення і розвитку образу-Я. Образ-я — це системне, багатокомпонентне і багаторівневе утворення людської психіки. Всі складові цієї системи мають безліч ступенів свободи, що ускладнює можливість наукового підходу в діагностиці та прогнозуванні формування Я-образу. Мабуть, точки зростання і розвитку особистості по шляху самореалізації збігаються з такими людськими реальностями як самість, самоактуалізація, Я-ідеальне і прагненням людини до пошуку гармонійного відповідності цих реальностей в своєму образі-Я.

Гендерна ідентичність є однією з базових характеристик особистості і формується в результаті психологічної інтеріоризації чоловічих або жіночих рис, в процесі взаємодії "я" і інших, в ході соціалізації. Поняття "гендер" відображує соціально обумовлену природу чоловічого і жіночого і акцентує увагу на тому, що соціальні відмінності чоловіків і жінок не завжди є природним продовженням біологічних відмінностей, а обумовлені впливом соціальних факторів. Діапазон трактування терміна "гендер" в сучасній науковій літературі досить широкий. Гендер розглядається як процес оволодіння соціально-статевими ролями і як статус індивіда в структурі соціальної статево-рольової взаємодії .

Криза середнього віку у жінок - перехідний період психічного розвитку, що виявляється переоцінкою соціальних ролей, досягнень, переосмисленням сімейних взаємин. Виникає в проміжку між 30 і 50 роками, триває від 6 місяців до 2-3 років. Основні симптоми: невдоволення актуальною ситуацією (роботою, способом життя, чоловіком, дітьми), прагнення до змін, емоційна нестійкість, дратівливість, поява нових захоплень. Криза середнього віку переживається більшістю жінок. Прогноз

частіше сприятливий - перехідний етап завершується формуванням нового ставлення до оточуючих і себе, розвитком високого рівня турботи, прийняття, любові. При відсутності розуміння кризового періоду, замкнутості, зациклености на деструктивних переживаннях процес затягується, провокує формування депресії, погіршення здоров'я.

З метою перевірки гіпотези дослідження - у жінок середнього віку відбувається трансформація у розумінні образу «Я – жінка» - було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 25 жінок віком 35-45 років. Дослідження проводилося в режимі онлайн. Визначено, що зрілий вік — це достатньо критичний період для жінки, який має відношення до прийняття власного образу Я. В самосвідомості особистості у структурі Я-образу жінки сформовано власний образ Я-жінка. У контексті особливостей розуміння ідеалу образу Я-жінка серед досліджуваних жінок домінують нейтральні характеристики, тобто такі, які притаманні і жінці, і чоловіку. Але оцінюючи співвідношення маскулінних і фемінних рис ми виявили, що у структурі реального образу Я-Жінка домінують фемінні якості.

Жінки зрілого віку оцінюють себе, як доволі врівноважений тип. Вони легко вирішують власні проблеми, особливо це стосується відношення до себе і оточуючих їх людей. Найменший відсоток жінок емоційно-полярного типу, що свідчить про обережний вибір своїх опонентів. Це люди, у яких великий потенціал, які мають тенденцію до егоцентрованості. Сумнівний тип підпорядковується зміні ситуації у житті самої жінки. Основна риса цих жінок – невпевненість, невідповідність своїх власних особливих рис як жінок. Порівнюючи стереотипний образ Я-жінка та притаманний жінкам образ, визначили, що ці два образи співпадають частково. Тобто, робимо висновок, що гіпотеза дослідження про зміни в образі “Я-жінка” у середньому дорослому віці не підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.
2. Вінтюк, Ю. В. (2018). дослідження свідомості у навчальній роботі зі студентами-психологами. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.
Серія: "Педагогічні науки"*, (17). вилучено із https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/2783
3. Головньова І.В. Жіноча самореалізація: гендерно-рольовий аспект: научное издание. Вісн. Харк. держ. пед. ун-ту ім. Г.С. Сковороди. Сер. Психологія, 2001. 37-43 с.
4. Вознюк О. В. Здоров’я людини – фундаментальний чинник, умова запобігання COVID-19. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19:* Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 116–123.
5. Гендер для медій /За ред. М.Маєрчик, О.Плахотнік, Г.Ярманової. К.: Критика, 2013. 217 с.
6. Гендерній медійні практики /Колектив авторів. Під заг.ред. Штурхецького С. К., 2014. 206 с.
7. Гендерні дослідження: прикладні аспекти /[В.П.Кравець, Т.В.Говорун, О.М.Кікінежді та ін.]; за наук.ред. В.П.Кравця. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 448 с.
8. Говорун Т., Кікінежді О. Стать та сексуальність: психологічний ракурс. Тернопіль: Навчальна книга, 1999. 384 с.
9. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: К.: „Академія”, 2004. 308с.
10. Гордієнко А. С. Сутність та передумови виникнення стресу у стані напруженості. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу*.

Матеріали ІІІ Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 38–41.

11. Дворніченко Л. Л., Горбунова А. В. Стрес в житті людини: проблеми чи можливості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя:* матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 33–35.
12. Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій: матеріали Всеукр. наук. – практ. конф. з міжнародн. участю // Полтава, 15–17 лютого, 2013 р. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. – С. 51–60.
13. Заіка В.М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» – Луцьк, 2015. – 20 с.pdf
14. Заіка В.М. Багатовимірне ініціювання особистісних змін людини в умовах кризи Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція. Зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (м. Полтава, 23 березня 2017 р.) / ред. колегія: С.Д. Максименко, М.І. Степаненко, С.М. Шевчук, Н.В. Сулаєва, К.В. Седих, В.Ф. Моргун (відп. за випуск). – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. – С. 85 – 89.
15. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Колтунович Т.А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.
16. Кордунова Н. О. Геронтопсихологія: матеріали для проведення психо-діагностичного дослідження з людьми похилого віку. Методичні

рекомендації до практичних та лабораторних занять Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – 140 с. Кордунова Н. О. Психолого – педагогічний практикум для вчителів / Н. О. Кордунова. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун–ту ім. Лесі Українки, 2003. – 72 с

17. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навч. пос. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ніка-Центр, 2010. 536 с.

18. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

19. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : [монографія] / М. М. Мовчан. – Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. – 265 с

20. Основи практичної психології за ред. В.Г.Панка. –3-е вид. – К.: Либідь, 2006.

21. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 469 с.

22. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень – 2018: Тези II міжнародної науково-практичної конференції (21 березня 2018 року, м. ПереяславХмельницький) / Відп. ред. О.В. Дробот; ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – м. Переяслав-Хмельницький, 2018. – 263 с.

23. Полукордене К. О. Психологические кризисы и их преодоление Пер. с литовского В. Тюленевой. – Вильнюс, 2006. – 63 с

24. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка та ін. – К., 2000.

25. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару "Психологічна допомога особистості в складних обставинах

життєдіяльності", 18 травня 2018 р., м. Чернівці / ред. кол. : Т. М. Титаренко (гол. ред.) та ін. – Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 154 с.

26. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій //зб. статей / за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с.

27. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри / Колект.моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова.– Херсон : Вид)во ФОП Вишемирський В. С., 2021. – 364 с.

28. Савчин М. В. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.

29. Самоукина Н. В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? / Н. В. Самоукина. – М. : ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.

30. Ткалич М.Г. Гендерна психологія. «Академвидав». 2011. 248 с.

31. Швалб Ю.М. Ставлення до природи і світу у сучасному способі життя: історико-культурні аспекти Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка", 2013. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 33. – С. 532-540.

32. Швалб Ю.М. Історичний розвиток форм свідомості: теоретична модель. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка", 2013. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 34. – С.198-209.

33. Lazarus R. Theory of stress and psychophysiological research. Emotional stress. Wetness. 1990. pp. 178–208.

ДОДАТКИ

Додаток А

Твір-опитування «Сучасна жінка»

Вік _____

Просимо Вас взяти участь в анонімному анкетуванні. Нам цікаво дізнатися Вашу думку на наступні питання.

1. Сучасна жінка: якими характеристиками і якостями, на Вашу думку, вона володіє?
2. Які якості сучасної жінки притаманні Вам або якими володієте ви?