

# *ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ*

Виконала : Мідлер Г.О. - студентка групи ПВШ  
2022-2024

Науковий керівник- Яцюк М.В. -доцент кафедри  
психології , кандидат психологічних наук

*Об'єкт дослідження -*

особистісна саморегуляція жінок у зрілому періоді життя

*Предмет дослідження -*

психологічні особливості особистісної саморегуляції жінок зрілого віку.

**Мета дослідження** - теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних особливостей особистісної саморегуляції жінок зрілого віку; розробці та впровадженні програми психологічного супроводу жінок зрілого віку, спрямованої на оптимізацію конструктивних форм їхньої особистісної саморегуляції

**Гіпотеза дослідження** В основу дослідження покладено припущення про те, що специфіка особистісної саморегуляції жінок зрілого віку залежить від індивідуально-психологічних рис їхньої особистості; підвищення рівня особистісної саморегуляції жінок зрілого віку можливе за умови зниження емоційної напруженості, послаблення механізмів психологічного захисту, актуалізації конструктивних копінг-стратегій та розвитку життєстійкості

## *Завдання дослідження:*

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми особистісної саморегуляції жінок у зрілому віці.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості особистісної саморегуляції жінок зрілого віку.
3. Розробити формувальну модель розвитку особистісної саморегуляції жінок зрілого віку.
4. Перевірити ефективність психокорекційної програми особистісної саморегуляції жінок зрілого віку.

## • *Методи дослідження:*

1. Теоретичні - аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичного й емпіричного матеріалу
2. Емпіричні - спостереження, бесіда, анкетування, тестування, психодіагностичні методики; психологічний експеримент (констатувальний і формувальний)
3. Методи активного впливу на особистість (психологічне консультування, психологічна корекція, психологічний тренінг)
4. Для статистичної обробки даних використовувались методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз), застосовувалися комп'ютерні статистичні програми «Excel» і «Statistica 6.0»

## • *Методики дослідження:*

1. Анкетування
2. Тест С. Розенцвейга «Методика малюнкової фрустрації»;
3. Я-структурний тест Аммона (ISTA) автор G. Ammon,
4. ТАС-тест атрибутивних стилів Л. М. Рудіної
5. Тест «Смисложиттєві орієнтації»

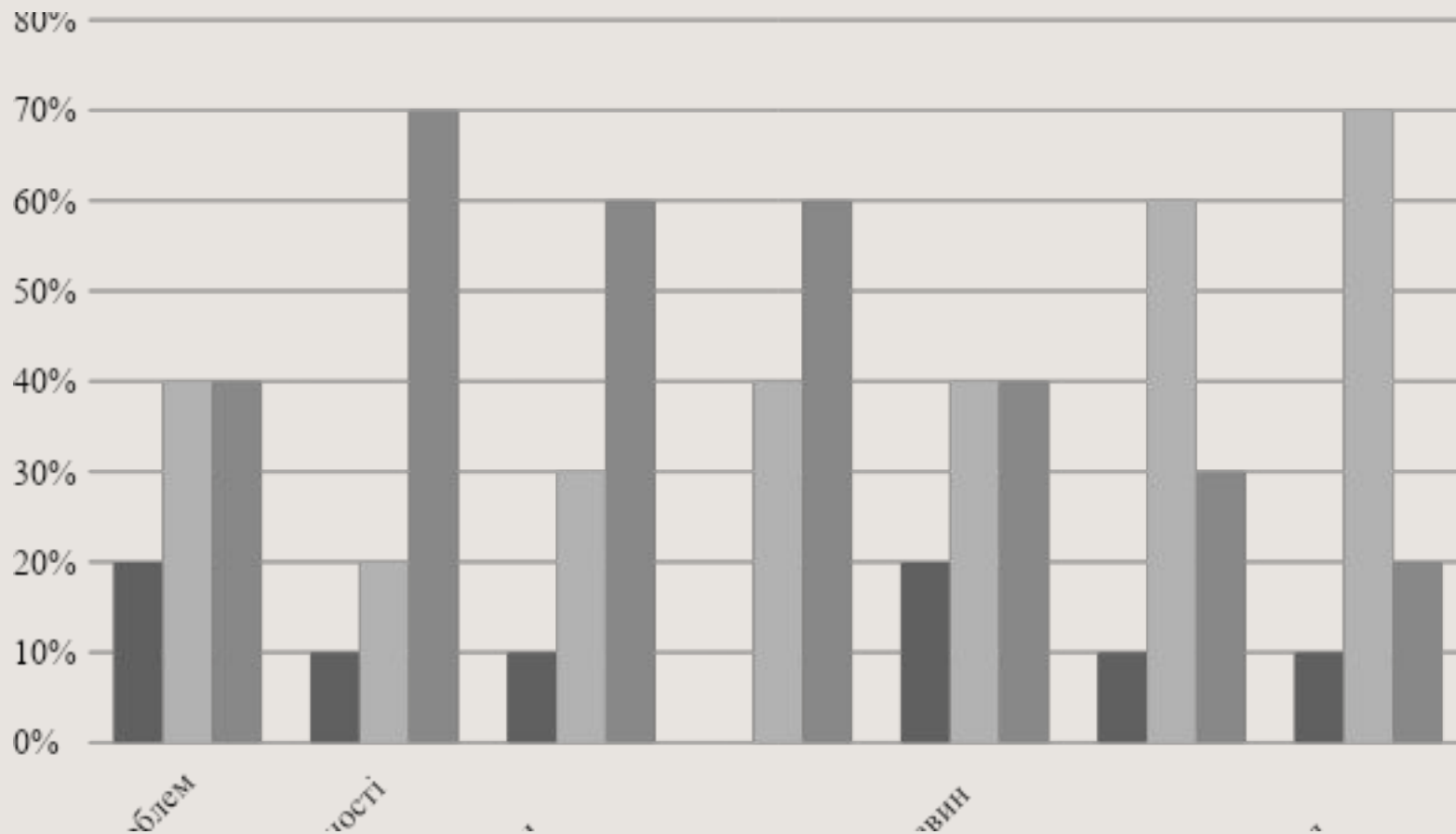
*Особистісна саморегуляція жінок зрілого віку визначається нами як особистісно-суб'єктний регуляційний потенціал, який інтегрує емоційні й вольові процеси та являє собою цілісну достатньо стабільну, відкриту систему індивіда, яка на різних рівнях психічної активності, регулює (визначає, посилює, спрямовує, обмежує) реалізацію внутрішніх можливостей, сформований досвід активності особистості соціально прийнятними способами.*



# Модель особистісної саморегуляції жінок зрілого віку



*Результати дослідження особливостей особистісної саморегуляції жінок зрілого віку за авторською анкетною – розподіл результатів самооцінювання типових реакцій жінок зрілого віку на складні життєві ситуації*

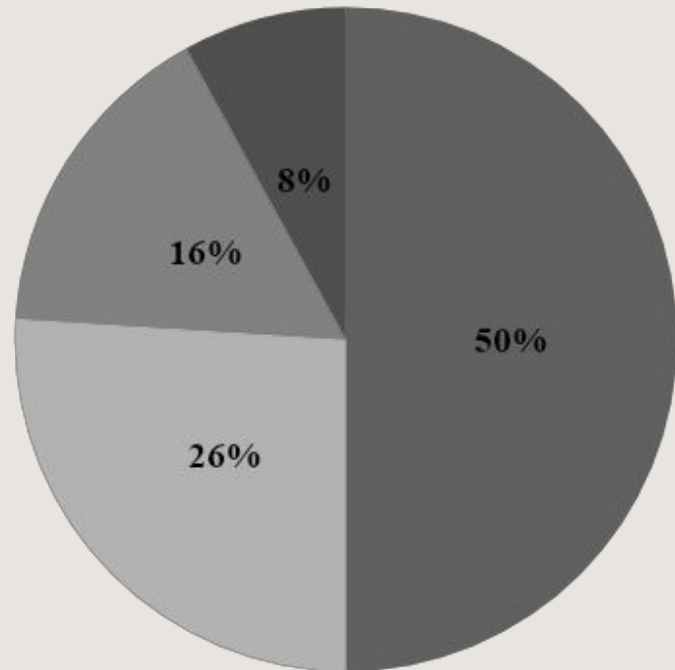


Примітка : ■ - низький рівень (0-3 бали); □ - середній рівень (4-6 балів); ■ -високий рівень (7-10 балів)



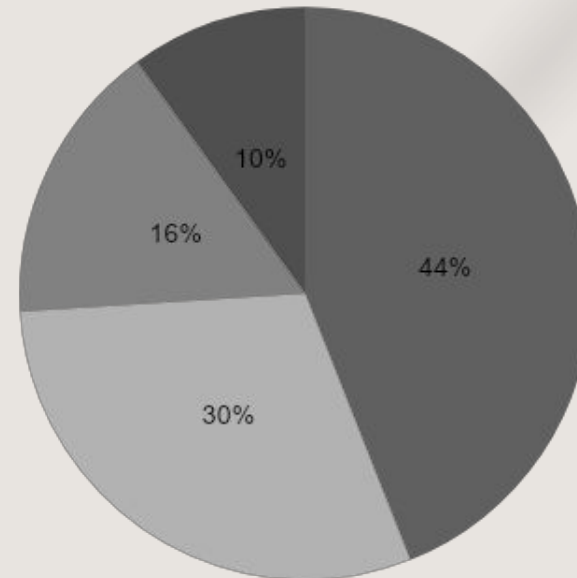
# Результати тесту С. Розенцвейга «Методика малюнкової фрустрації» (N=50)

- *Переважajúчі фрустраційні реакції за методом С.Розенцвейга*



- імпунітивна реакція
- екстрапунітивна реакція
- інтрапунітивна реакція
- рівнозначно виражені реакції

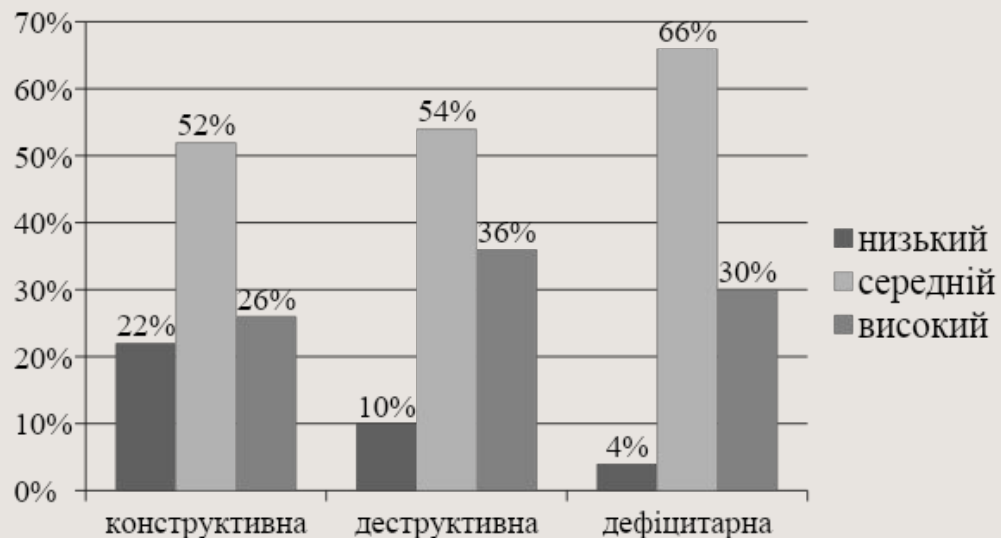
- *Переважajúчі фрустраційні реакції за типом*



- Реакція «з фіксацією на перешкоді»
- Реакція «з фіксацією на задоволенні потреби»
- Реакція «з фіксацією на самозахисті»
- Рівнозначно виражені всі види реакцій

# Результати дослідження за методикою Я-структурний тест Аммона (ISTA) (N=50)

## Рівні прояву Я-функції «агресія»



## Рівні прояву Я-функції «тривога/страх»



## Рівні прояву Я-функції «зовнішнє Я-обмеження»

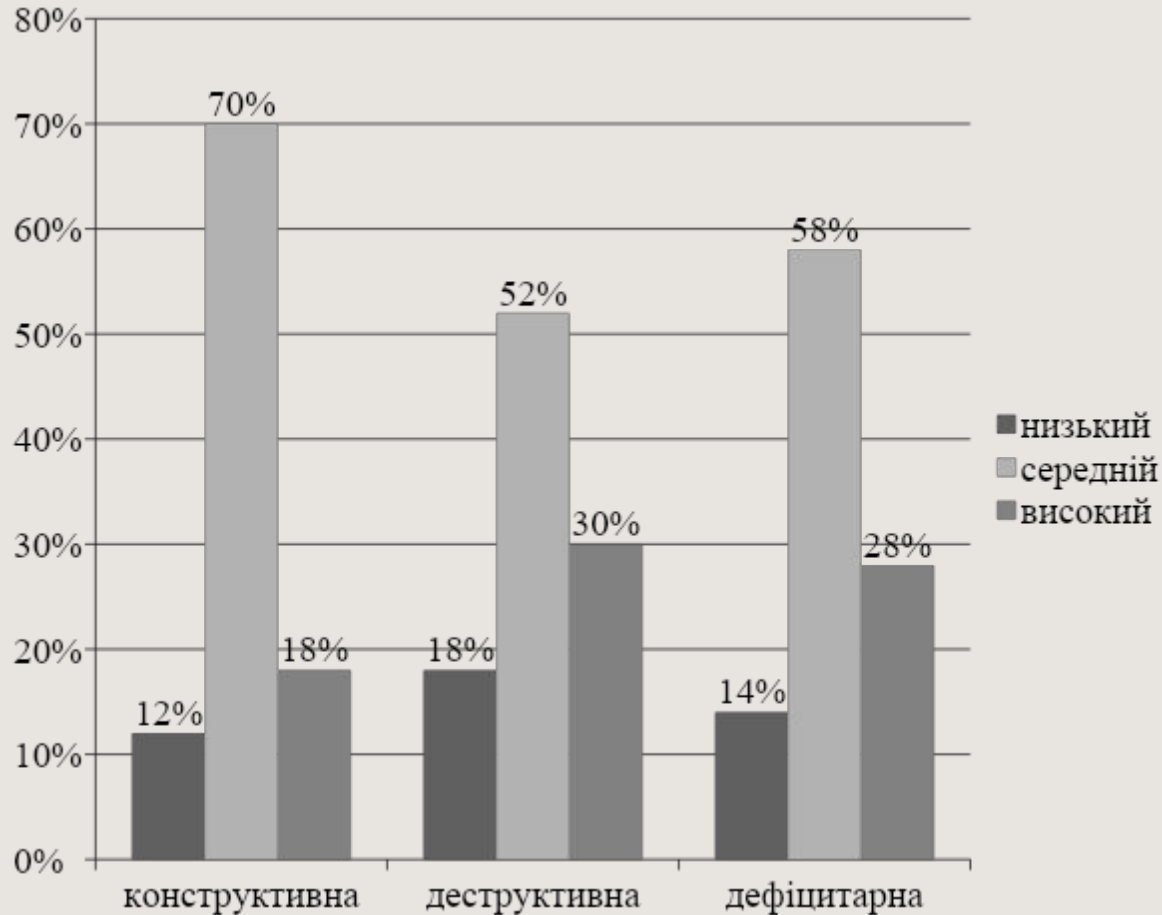


## Рівні прояву Я-функції «внутрішнє Я-обмеження»

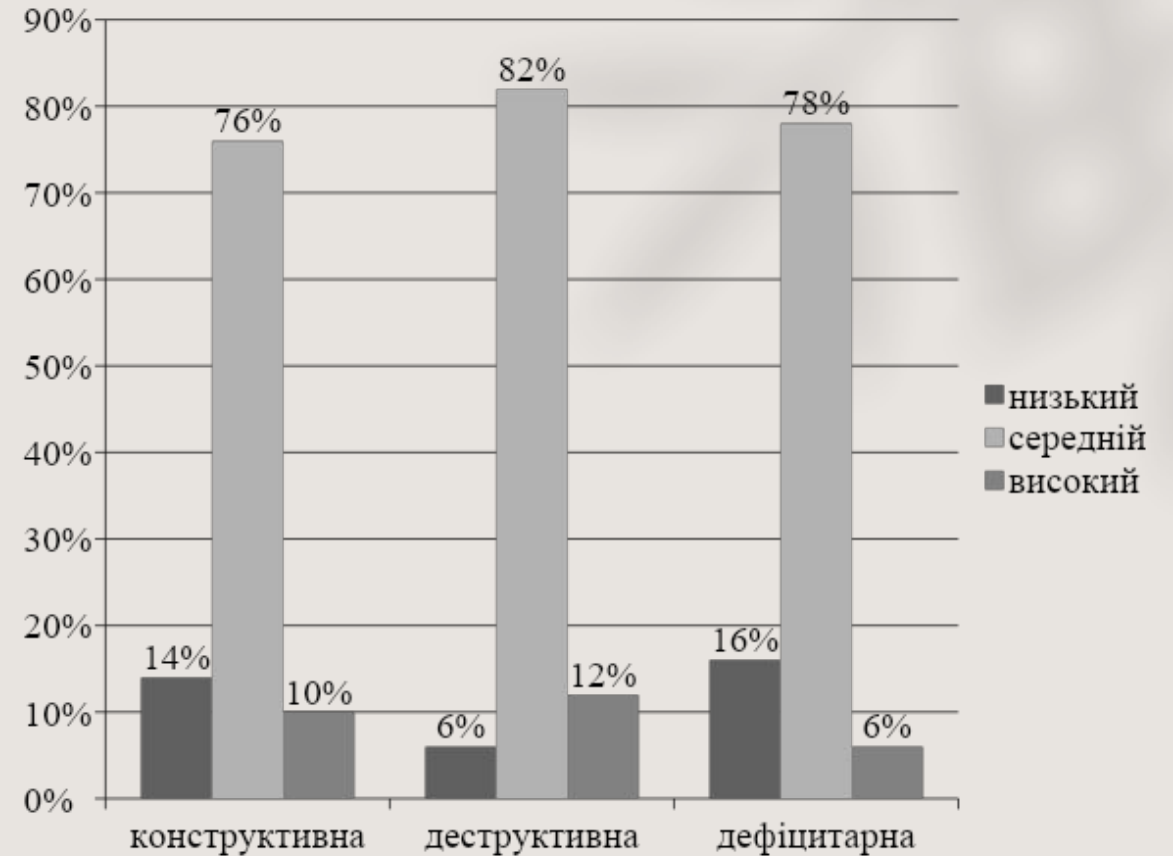


# Результати дослідження за методикою Я-структурний тест Аммона (ISTA) (N=50)

## Рівні прояву Я-функції «нарцисизм»



## Рівні прояву Я-функції «сексуальність»

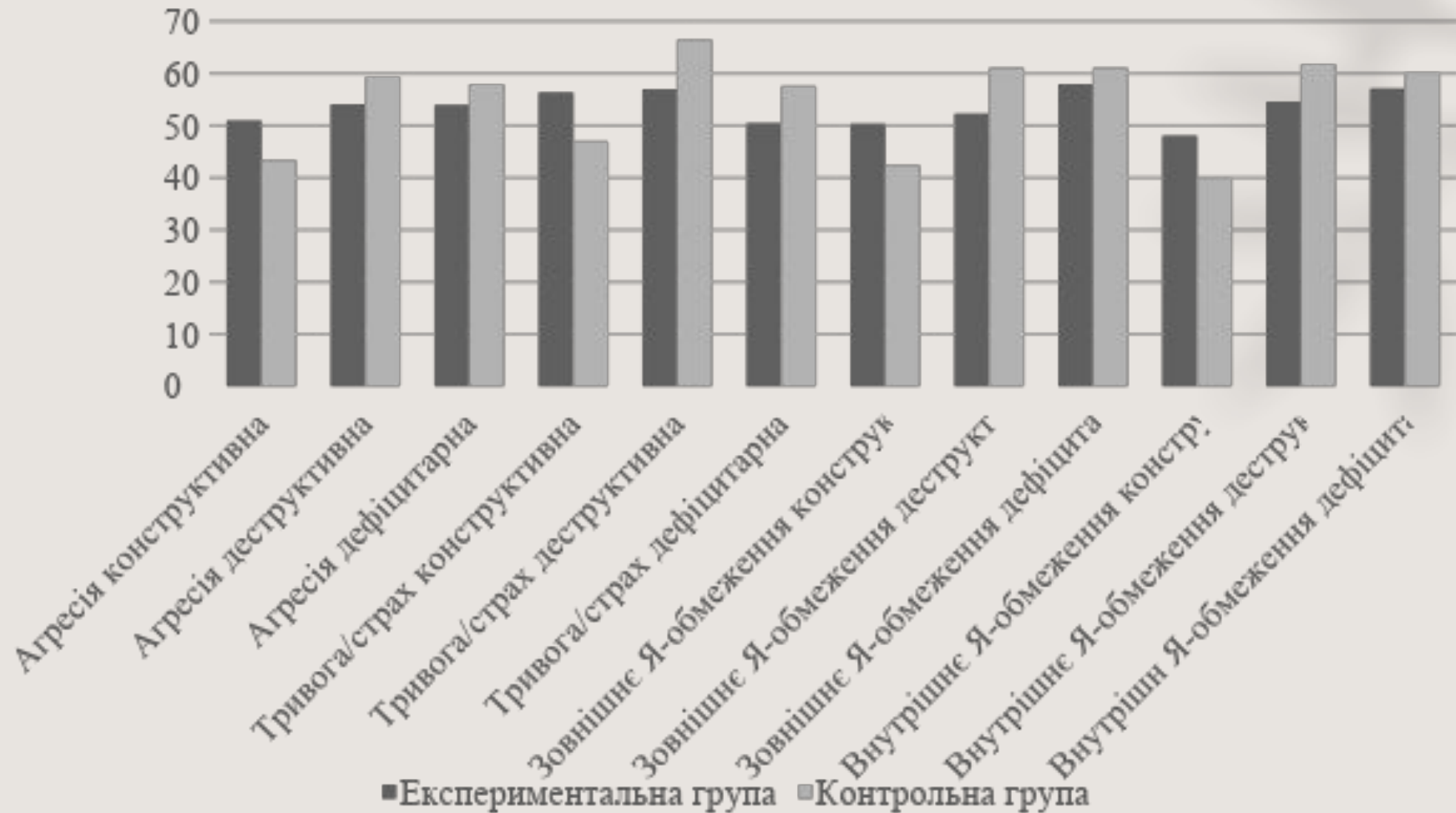


## *Психокорекція особистісної саморегуляції жінок зрілого віку*

*Мета програми полягає у формуванні умов, за яких особистість здобуває більшу цілісність, знижує конфліктність, психоемоційну напруженість і фрустрованість, здобуває узгодженість та впорядкованість власної поведінки.*

<b>Етапи психокорекційної програми</b>	<b>Методи та методики</b>
Неусвідомлена поведінка	Індивідуальне консультування з використанням техніки активного слухання, уточнюючих запитань
Усвідомлення проблеми	Індивідуальне консультування з використанням анкетування уточнюючих запитань, використанням методів арт-терапії (МАК, психодрама)
«Сліпий» пошук рішення	Індивідуальне консультування з використанням методів арт-терапії шляхом залучення творчого компоненту (ізотерапія) та проєктивних асоціативних практик
Пошук інформації та підтримки	Індивідуальне консультування, аналіз інформації, організація групових зустрічей із застосуванням методу кінотерапії
Накопичення інформації, встановлення мети.	Рефлексія учасників групи, активне обговорення почуттів, думок, реакцій після спільного перегляду фільму(кінотерапія)
Застосування і освоєння нових моделей	Групова робота, під час якої аналізуються та резюмуються

# Порівняльний аналіз проявів Я – функцій за методикою ІСТА



# ВИСНОВКИ

Розроблена нами теоретична модель особистісної саморегуляції жінок зрілого віку представляє цілісну систему, елементи якої є внутрішньопсихічним потенціалом особистості, який допомагає активній взаємодії з зовнішнім середовищем, стабілізації протікання внутрішніх психічних процесів, подоланню вікових труднощів..

Зниження емоційної напруженості, послаблення механізмів психологічного захисту, актуалізації конструктивних копінг - стратегій та розвитку життєстійкості жінок зрілого віку за умови корекції індивідуально-психологічних рис їхньої особистості та зміни сталих патернів поведінки забезпечують підвищення рівня особистісної саморегуляції жінок зрілого віку

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в емпіричному дослідженні структурних компонентів особистісної саморегуляції фрустраційних ситуацій у жінок зрілого віку, а також в порівняльному аналізі гендерних особливостей особистісної саморегуляції осіб зрілого віку



***ДЯКУЮ ЗА УВАГУ !***