

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості образу «Я» у заміжніх та незаміжніх жінок»

Студентки другого (магістерського) вищого
рівня освіти, заочної форми навчання групи ЗПС-
53, освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Гречки Ольги Сергіївни

Керівник: канд.психол.наук, доцент ЗВО
СКВОРЧЕВСЬКА Є.Л.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОБРАЗУ «Я» У ЗАМІЖНИХ ТА НЕЗАМІЖНИХ ЖІНОК.....	6
1.1. Зарубіжні та вітчизняні підходи до вивчення образу «Я».....	6
1.3. Психологічні чинники формування образу «Я» у заміжних та незаміжних жінок.....	15
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОБРАЗУ «Я» У ЗАМІЖНИХ ТА НЕЗАМІЖНИХ ЖІНОК.....	25
2.1. Організація дослідження	25
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження	28
Висновки до другого розділу	32
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ «Я» У ЗАМІЖНИХ ТА НЕЗАМІЖНИХ ЖІНОК.....	33
3.1. Перевірка даних на відповідність нормальному розподілу	33
3.2. Вивчення особливостей «Я-концепції» у жінок із різним шлюбним статусом.....	34
3.3. Дослідження особливостей ціннісних орієнтацій у жінок із різним шлюбним статусом	39
3.4. Аналіз особливостей суб'єктивного благополуччя у жінок із різним шлюбним статусом... 44	44
3.5. Виявлення особливостей факторної структури образу «Я» у жінок із різним шлюбним статусом	48
Висновки до третього розділу	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
АНОТАЦІЯ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві значну увагу приділяють вивченню ідентичності особистості, зокрема — образу «Я», який є важливою складовою самосвідомості. Образ «Я» відображає систему уявлень особистості про саму себе, включаючи емоційне ставлення, оцінки, соціальні ролі та життєві орієнтири. Соціальні ролі, які виконує жінка в шлюбі чи поза ним, значною мірою впливають на формування її самосприйняття, життєвих цінностей, психологічного комфорту та особистісної самореалізації. Водночас у науковій літературі існують суперечливі погляди на те, як саме шлюбний статус впливає на структуру та зміст образу «Я», що й зумовлює необхідність подальшого дослідження цієї проблеми.

Актуальність теми зумовлена як зростанням інтересу до проблеми жіночої ідентичності в контексті трансформацій соціокультурних норм, так і недостатньою кількістю комплексних емпіричних досліджень, що порівнюють особливості образу «Я» у жінок із різним шлюбним статусом.

Актуальність теми полягає в тому, що по-перше, ідентичність і самосприйняття є центральними категоріями у вивченні особистості, її цілісності, адаптації до соціального середовища та психічного здоров'я. Зміни в образі «Я» можуть бути індикаторами як нормального особистісного розвитку, так і психоемоційних труднощів. По-друге, шлюбний статус, як соціальний інститут, суттєво впливає на когнітивну та емоційну сферу жінки, зокрема на самооцінку, рівень тривожності, задоволеність життям та відчуття особистісної цілісності. По-третє, сучасні психологічні дослідження фіксують тенденцію до розширення варіативності жіночих життєвих сценаріїв — жінки дедалі частіше обирають не шлюб, а альтернативні форми самореалізації. Це викликає потребу у глибшому розумінні того, як ці сценарії впливають на внутрішній світ особистості.

Робота спрямована на поглиблення наукових уявлень про специфіку самосвідомості жінок у контексті подружніх відносин. У практичному — її

результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, сімейній терапії, а також при розробці програм особистісного розвитку жінок.

Мета дослідження — виявити та охарактеризувати особливості образу «Я» у жінок із різним шлюбним статусом — заміжніх і незаміжніх.

Об'єкт дослідження — образ «Я» особистості.

Предмет дослідження — особливості образу «Я» у жінок залежно від їх шлюбного статусу (заміжні та незаміжні жінки).

Для досягнення поставленої мети, нам необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення образу «Я» у психології.
2. Вивчити особливості «Я-концепції» у жінок із різним шлюбним статусом.
3. Дослідити ціннісні орієнтації у заміжніх та незаміжніх жінок.
4. Проаналізувати рівень суб'єктивного благополуччя у заміжніх та незаміжніх жінок.
5. Виявити факторну структуру образу «Я» у заміжніх та незаміжніх жінок.

Гіпотеза дослідження: існують суттєві відмінності в особливостях образу «Я» у заміжніх та незаміжніх жінок: у заміжніх жінок образ «Я» характеризується більшою цілісністю, позитивною емоційною забарвленістю, соціальною інтегрованістю та вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Натомість у незаміжніх жінок образ «Я» має більш індивідуалізований характер, виявляє вищий рівень внутрішньої суперечливості та нижчий рівень суб'єктивного благополуччя.

В процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наступних **методів**:

- теоретичні — аналіз наукової літератури, узагальнення, класифікація;
- емпіричні — психодіагностичні методики: «Теннесійська шкала «Я-концепції» (адаптація І. І. Нагорної); Методика «Портрет цінностей» (Ш. Шварца PVG) (адаптація І. Семків); Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Wellbeing Scale (BBC-SWB) P.Pontin, M.Schwannauer, S.Tai, and M.Kinderman (адаптація Л.М.Карамушки, К.В.Терещенко, О.В.Креденце).

- статистичні: метод Колмагорова-Смірнова, критерій Манна-Уїтні, факторний аналіз.

Характеристика вибірки. Емпіричне дослідження буде проведено на вибірці жінок віком від 23 до 58 років. Загальна кількість учасниць становитиме 78 осіб, із яких 36 є заміжніми, а 42 — незаміжні жінки. Дана вибірка сформована з урахуванням добровільної згоди учасниць, а також із дотриманням етичних норм психологічного дослідження.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у практиці психологічного консультування жінок, які переживають кризу ідентичності або мають труднощі у формуванні позитивного самоприйняття, а також у розробці програм соціально-психологічної підтримки жіночого особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОБРАЗУ «Я» У ЗАМІЖНИХ ТА НЕЗАМІЖНИХ ЖІНОК

1.1. Зарубіжні та вітчизняні підходи до вивчення образу «Я»

У психологічній науці феномен «Я» відображається через низку понять, таких як: «самосвідомість», «самопізнання», «самостворення», «самість», «Я»-концепція, «Я»-образ, «Я»-система, «ідентичність». Попри їхню взаємозв'язану природу, ці терміни мають різне значення та трактуються по-різному залежно від теоретичного підходу. Це свідчить про багатогранність і складність феномена «Я», що визначається його змістовими характеристиками, структурними елементами та способами дослідження.

У вітчизняній та зарубіжній психології сформувався широкий спектр концепцій, які пояснюють суть і природу «Я», що, у свою чергу, створює враження термінологічної неоднозначності й методологічної суперечливості, навіть у межах одного наукового напрямку. Так, одне й те саме явище може називатися різними термінами, або ж, навпаки, термін один, а зміст – різний. Одним із найбільш дискусійних аспектів у сучасній науковій літературі залишається питання співвідношення таких понять, як «Я»-концепція, «Я»-образ і «ідентичність особистості», що ускладнює побудову єдиного підходу до вивчення особистісного «Я».

Значний внесок у дослідження природи особистісного «Я» зробили зарубіжні вчені, зокрема А. Бек, А. Елліс, В. Стерн, А. Маслоу, К. Роджерс, Дж. Мід, Ч. Кулі, Г. Олпорт, Г. Мюррей та деякі інші. Усі вони виступили проти спрощеного, «атомістичного» підходу до аналізу особистості, натомість акцентуючи увагу на цілісному розумінні її внутрішнього світу. Разом із тим, поняття «Я» у різних теоретиків трактується по-різному.

У зарубіжній психології, образ «Я» є досить багатогранним, адже розглядається в межах кількох наукових підходів, відповідно до яких і варіюється

сприймання цього феномену. Так, у психоаналітичному підході (З. Фройд) образ «Я» розуміється як несвідома структура, що регулює психічну рівновагу, тоді як згідно з гуманістичним (К. Роджерс, А. Маслоу) і соціально-когнітивним підходами (А. Бандура) він являється цілою системою уявлень про себе, які формуються через проходження досвіду та соціальні взаємодії. Когнітивний підхід (А. Бек, А. Елліс) розглядає образ «Я» як когнітивну схему, що пов'язана з мисленням, переконаннями та самооцінкою. А у соціально-психологічному підході (Дж. Мід, Ч. Кулі, Е. Гофман) цей образ тлумачиться як продукт взаємодії з іншими людьми, що формується перш за все в соціальному контексті. Розглянемо кожен з цих підходів детальніше.

Психоаналітичний підхід, засновником якого являється З. Фройд, розглядає особистість як структуру, що складається з трьох компонентів: «Ід» (несвідомі потяги), «Его» (свідоме «Я») та «Супер-Его» (моральні норми). «Его» виконує роль посередника між інстинктивними бажаннями «Ід» та моральними вимогами «Суперего», забезпечуючи адаптацію особистості до реальності. Таким чином, згідно цього підходу, образ «Я» формується через механізми захисту, які «Его» використовує для збереження психічної рівноваги [27].

Згідно із гуманістичним підходом, представниками якого є К. Роджерс та А. Маслоу, увага акцентується на вродженому прагненні людини до самореалізації та особистісного росту. Зокрема, саме К. Роджерс розробив поняття «Я-концепції», що включає реальне «Я», ідеальне «Я» та самооцінку. Психологічне благополуччя досягається, коли існує конгруентність між реальним та ідеальним «Я». А. Маслоу, у свою чергу, розробив ієрархію потреб, на вершині якої знаходиться потреба в самореалізації [26].

Когнітивна психологія, представлена А. Беком та А. Еллісом, підкреслює роль мислення у формуванні емоцій та поведінки. Згідно з цим підходом, образ «Я» формується через інтерпретацію особистого досвіду та переконань про себе. В той самий час, негативні автоматичні думки можуть призводити до зниження самооцінки та навіть депресії [33].

А. Бандура розробив соціально-когнітивну теорію, в якій підкреслюється взаємодія між особистістю, поведінкою та середовищем (реципрокний детермінізм). Ключовим поняттям є самоефективність (self-efficacy) — віра в здатність досягати цілей. Згідно з цим підходом, образ «Я» формується через спостереження за поведінкою інших, моделювання та власний досвід успіху чи невдачі [24].

Соціально-психологічний підхід, представниками якого є Дж. Мід, Ч. Кулі та Е. Гофман, розглядає формування образу «Я» як результат соціальної взаємодії. Так, Кулі запропонував концепцію «дзеркального Я», згідно з якою самосприйняття формується через уявлення про те, як нас сприймають інші. Тоді як Е. Гофман в свою чергу розвинув цю ідею, описуючи соціальну поведінку як театральну виставу, де особистість виконує ролі відповідно до очікувань аудиторії, що впливає на образ «Я» [28]. Згідно з Дж. Мідом, «Я»-образ індивіда виникає та розвивається не безпосередньо, а в процесі соціальної взаємодії. Ключову роль у цьому відіграють оцінки, які дають інші члени групи, до якої належить особа, а також їхня спільна діяльність. Мід також наголошував, що «Я» є похідним від колективного «Ми», і його сутність формується не стільки уявленнями інших про індивіда, скільки реальними взаємостосунками та спільною практичною діяльністю з ними [12].

Усі ці підходи демонструють різноманітність теоретичних перспектив у розумінні формування та розвитку образу «Я» в зарубіжній психології. Проте окрім вищезазначених теоретичних підходів, слід також звернути увагу на дослідження окремих науковців, які зробили суттєвий внесок у розуміння структури та природи «Я»-концепції. Так, С. Самуель виділяє чотири ключові складові цього феномену: «образ тіла», «соціальне Я», «когнітивне Я» та «самооцінка», наближаючи поняття «Я»-концепції до фундаментального уявлення про «Я» у психології. М. Розенберг акцентує увагу на її унікальності, вводячи поняття рефлексивного «Я», яке формується в результаті самоусвідомлення. У свою чергу, Л. Бернс трактує «Я»-концепцію як «динамічну структуру, що постійно змінюється та розвивається у процесі індивідуального життєвого досвіду. Її становлення він пов'язує із пояснювальними можливостями інтеракціоністичного підходу» [12].

Варто також згадати й про спроби дослідників уточнити співвідношення між поняттями «Я»-концепція, «Я»-образ і «самооцінка». Аналіз наукових джерел свідчить, що в більшості теоретичних моделей «Я»-образ розглядається як когнітивна складова «Я»-концепції, що відображає уявлення людини про себе, тоді як самооцінка найчастіше ототожнюється з емоційно-ціннісним ставленням до цього уявлення. Таким чином, образ «Я» виступає центральною ланкою в структурі особистісного самосприйняття та відіграє ключову роль у формуванні самооцінки [9].

Таким чином, аналіз зарубіжної психологічної думки засвідчує багатовимірність підходів до розуміння сутності «Я»-концепції та її складових, що дозволяє розглядати це поняття як інтегративну структуру, тісно пов'язану з образом «Я» та самооцінкою. Водночас питання особистісного «Я» не залишилось поза увагою й у вітчизняній психологічній науці. Українські дослідники також зробили вагомий внесок у розробку теоретичних і прикладних аспектів цього феномену, зосереджуючи увагу на його структурі, механізмах формування, а також на соціокультурних чинниках, що впливають на самосприйняття особистості.

У вітчизняній психології особлива увага приділяється вивченню образу «Я» як центрального компонента особистісного розвитку. Ця проблема розглядається крізь призму різних наукових підходів, які акцентують увагу на соціальному, моральному, діяльнісному та рефлексивному аспектах становлення самосвідомості.

Одним із провідних теоретиків у цій сфері є І. Бех, який розробив особистісно-орієнтований підхід. Він наголошує, що формування образу «Я» має відбуватися в моральному полі – через розвиток особистісних цінностей, духовності та усвідомлення себе як суб'єкта життєдіяльності. І. Бех вважає, що саме моральне виховання, засноване на гуманістичних засадах, забезпечує гармонійне становлення особистості, яка здатна до рефлексії, самопізнання та самореалізації. Його підхід передбачає виховання дитини як цілісної особистості, що активно формує себе, орієнтуючись на моральні орієнтири [1].

М. Боришевський визначає образ «Я» як «інтегральну форму самосвідомості людини», яка формується через самопізнання та емоційне ставлення людини до себе [9, с. 22].

В свою чергу Ю. О. Михальчук розглядає образ «Я» як «динамічне утворення у структурі самосвідомості особистості, що включає уявлення про власні фізичні, соціальні, духовні складові частини та є основою для побудови «Я-концепції» особистості» [12, с.119].

Значний внесок у розвиток цієї тематики зробила й Т. М. Титаренко, яка розглядає образ «Я» як «елемент життєвого шляху особистості». Зокрема, у своїй монографії «Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості» [11].

Титаренко разом із колегами досліджує процес постановки життєвих завдань як механізм конструювання майбутнього. Образ «Я», за Титаренко, є не сталим конструктом, а постійно змінюваним результатом внутрішнього діалогу, рефлексії над життєвими ситуаціями, кризами та досягненнями. Цей підхід дозволяє трактувати самосвідомість як активний процес, що супроводжує особистість упродовж усього життя.

Механізм ідентифікації сприяє виникненню «Его-ідентичності», найвищим рівнем якої вважається «Его-інтеграція». Остання, заснована на методології вчинкового підходу (В. А. Роменець, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, П. А. М'ясоїд), трактується науковцями як процес об'єднання людиною всіх своїх «Я» (минулих, теперішніх, майбутніх) у цілісну систему через поєднання життєвого шляху з творчістю [18].

Вирізняють Трансцендентальне «Я», яке є джерелом «діяльної причини» саморозвитку «Я». З. С. Карпенко пов'язує Трансцендентальне «Я» з рівнем полісуб'єкта та синонімічно ототожнює його з рефлексивним «Я». У цьому контексті, трансцендентальне (рефлексивне) «Я» розглядається як повноправний Автор творчої діяльності та самоздійснення, оскільки воно об'єднує різні версії (діалогічні опозиції) в єдину, монологізовану свідомість [18].

Концепція Трансфінітного «Я» передбачає переживання безмежності свого існування у світі, що означає причетність до вічного. З. С. Карпенко пов'язує цю

межу з рівнем метасуб'єкта та вказує на можливість єдиної іпостасі особистісного самопричинення – апріорного «Я» або вищого «Я». На думку З. С. Карпенка, «справжнє замикання кола причинності» можливе лише за умови виходу за межі емпіричного «Я». При цьому апріорне «Я», або вище «Я», метафізично заперечує існування емпіричних репрезентацій інтегральної суб'єктності. Його метафізичні складові – ноуменальні чинники, такі як In-Se (в-собі) або вище «Я», є життєтворчими константами всього суцього та індивідуального буття. Вони свідчать про існування абсолютного суб'єкта (Бого-людини, Універсуму) – початку і кінця ланцюга причинності [18].

Як бачимо, феномен «Я» постає у психологічній науці як досить складна, динамічна та багатоаспектна структура, що формується під впливом як внутрішніх (когнітивних, емоційних, моральних), так і зовнішніх (соціальних, культурних, ситуаційних) чинників. Усі розглянуті нами підходи лишень доповнюють один одного, створюючи цілісне уявлення про природу особистісного «Я».

Таким чином, теоретичний аналіз зарубіжних та вітчизняних підходів вивчення образу «Я» засвідчив багатовимірність і складність цього феномена. Різні наукові школи розглядають образ «Я» як когнітивну, емоційну та соціальну конструкцію, що формується в процесі індивідуального розвитку та взаємодії з оточенням.

1.2. Структура та компоненти образу «Я»

Образ «Я» формується на перетині індивідуального досвіду та соціальних впливів. На його становлення значно впливають не лише реальні взаємодії з іншими людьми, а й соціальні очікування, культурні норми, масмедіа. Саме тому образ «Я» ніколи не є повністю ізольованим або суто внутрішнім явищем — він завжди в певній мірі є продуктом соціалізації.

Щодо структури образу «Я», то згідно зі С. В. Зінченко він складається з трьох компонентів: пізнавального, емоційного та поведінкового [2].

З точки зору С. В. Зінченко кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у формуванні цілісного уявлення особистості про саму себе. Так, пізнавальний компонент (когнітивний) охоплює всі знання індивіда про себе – його уявлення про власні здібності, риси характеру, зовнішність, а також соціальні ролі та статус. Це своєрідний «автопортрет», який людина створює на основі самоспостереження, рефлексії та зворотного зв'язку від оточуючих. Він включає як свідомі переконання про себе, так і менш усвідомлені уявлення.

Емоційний компонент (афективний) відображає сукупність почуттів, ставлень та оцінок, які індивід відчуває щодо себе, своїх якостей, вчинків та життєвого досвіду. Він є не просто відображенням фактів, а суб'єктивним переживанням власного «Я». Сюди входить самооцінка, самовідношення, самоприйняття, емоційні реакції та власні успіхи чи навпаки – невдачі. Саме цей компонент образу «Я» є визначальним для загального психологічного благополуччя особистості. Він безпосередньо має вплив на рівень мотивації, стресостійкості, адаптації до тих чи інших життєвих ситуацій, а також загальне самопочуття. Доведено, що позитивне емоційне ставлення до себе є основою для здорової самооцінки та ефективної взаємодії зі світом.

Поведінковий компонент (конативний) відображає способи, якими індивід проявляє себе у зовнішньому світі, діючи відповідно до своїх уявлень про «Я» та власних емоційних переживань. Цей компонент є інтеграцією внутрішніх пізнавальних та емоційних аспектів у реальні дії та реакції. Важливо зазначити, що поведінковий компонент образу «Я» не лише відображає внутрішні уявлення, але й активно впливає на їх трансформацію. Наприклад, досвід успішної взаємодії чи досягнення мети може змінити уявлення про себе у кращий бік, тоді як повторні невдачі можуть сформувати негативні установки щодо власних можливостей. Отже, поведінка є як наслідком, так і чинником формування образу «Я».

Поведінковий компонент охоплює саморегуляцію, стратегії поведінки, самопрезентацію рівень домагань, прояви активності та ініціативності. Поведінковий компонент показує, як внутрішні уявлення про себе впливають на зовнішні дії, формуючи унікальний стиль поведінки особистості та її взаємодію з

соціальним середовищем. Він є динамічним і може змінюватися залежно від життєвого досвіду та саморефлексії.

Окрім традиційної класифікації, в психологічній науці існує більш розширене уявлення про види образу «Я». Так, образ «Я» розглядається як продукт самосвідомості, що включає як усвідомлені, так і неусвідомлені уявлення індивіда про себе. Дослідники виокремлюють соціальне, духовне, фізичне, інтимне, сімейне «Я», а також реальне, ірреальне, теперішнє та майбутнє «Я». Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти внутрішню складність і багатогранність самосприйняття особистості, а головна функція образу «Я» полягає у забезпеченні внутрішньої цілісності та суб'єктивної гармонійності [5].

Ю. О. Михальчук стверджує, що образ «Я» постає у різних формах, що розкривають найрізноманітніші аспекти самосприйняття особистості. Умовно ці форми можна поділити на прямі (як людина бачить себе сама) та дзеркальні (як, на її думку, її сприймають інші) [12].

Крім того, образ «Я» є когнітивною складовою ширшої психологічної структури — Я-концепції, що формується на основі самосприймання і містить у собі основні характеристики, які й складають Я-образ [4].

Розглядаючи, «Я»-образ як когнітивну складову «Я»-концепції, виділяють три компоненти: ідеальне «Я», реальне «Я», дзеркальне «Я». Згідно з Р. Бернсом, реальне «Я» — це уявлення людини про себе такою, якою вона є насправді в теперішній момент. Воно включає об'єктивні й суб'єктивні характеристики, які індивід приписує собі: фізичні особливості, риси характеру, соціальні ролі, навички, здібності, досягнення, а також слабкі сторони й обмеження. Це самосприйняття формується на основі повсякденного досвіду, самопостереження, особистих рефлексій і зовнішнього зворотного зв'язку. Реальне «Я» може бути як і адекватним, так і викривленим — у разі низької самооцінки або надмірно критичного чи ідеалізованого ставлення до себе. Його точність значною мірою залежить від рівня самосвідомості та внутрішньої чесності особистості. Чим точніше людина розуміє своє реальне «Я», тим більше шансів на ефективну саморегуляцію, прийняття

рішень і побудову здорових взаємин із навколишніми. Реальне «Я» є основою для самооцінки, розвитку, змін та самореалізації [23].

Як зазначає О. Фурман, ідеальне «Я» — це уявлення людини про те, якою б вона хотіла бути. Воно втілює бажані особистісні якості, поведінкові моделі, досягнення, стиль життя, соціальний статус тощо. Ідеальне «Я» є результатом внутрішніх прагнень, мрій, цінностей і впливу зовнішніх ідеалів — батьківських очікувань, соціокультурних норм, медіаобразів, авторитетних фігур. Цей компонент «Я»-образу виконує роль орієнтира для самовдосконалення та особистісного зростання. Проте, якщо розрив між реальним і ідеальним «Я» занадто великий, це може спричинити почуття невдоволеності, фрустрацію, тривогу або комплекси неповноцінності. Навпаки, коли ідеальне «Я» є досяжним і реалістичним, воно стимулює мотивацію, самодисципліну та прагнення до розвитку. Робота з ідеальним «Я» у психокорекційній практиці часто спрямована на узгодження внутрішніх ідеалів із реальними можливостями та ресурсами особистості [19].

Дзеркальне «Я» — це уявлення людини про те, як її бачать інші люди. Воно являється соціально зумовленим аспектом самосприйняття, який формується в результаті інтерпретації реакцій, оцінок, коментарів з боку оточення. Людина ніби «дивиться на себе» очима інших — батьків, друзів, учителів, колег, суспільства в цілому. Цей компонент часто має значний вплив на самооцінку, самоприйняття і стиль міжособистісної поведінки [12].

Як зазначає Є. М. Потапчук, дзеркальне «Я» є надзвичайно важливим у підлітковому віці, коли соціальне схвалення є вкрай важливим, адже саме тоді воно може стати вирішальним чинником у побудові образу себе. Проте важливо розуміти, що це уявлення часто є суб'єктивним і не завжди відповідає реальному ставленню інших. Людина може переоцінювати або недооцінювати думку оточення, що спричиняє викривлення у власному самосприйнятті. Здорова інтеграція дзеркального «Я» дозволяє людині адаптуватися в соціумі, зберігаючи при цьому власну автономію, критичність мислення та стійку самооцінку [17].

Таким чином, образ «Я» є цілісним, але динамічним утворенням, що формується й змінюється протягом життя під впливом зовнішніх оцінок, соціальних

ролей, досвіду та саморефлексії. Взаємодія його складових — реального, ідеального та дзеркального «Я» — визначає рівень самосприйняття, психологічного комфорту та ефективності адаптації. Внутрішні конфлікти між цими компонентами, зокрема між реальним і ідеальним «Я», можуть знижувати самооцінку, тому важливим є досягнення гармонії в межах Я-концепції.

1.3. Психологічні чинники формування образу «Я» у заміжніх та незаміжніх жінок

Формування образу «Я» є складним і багатограним процесом, що відображає інтеграцію особистого досвіду, соціальних ролей, міжособистісних взаємодій і внутрішньої самооцінки. У жінок цей процес часто тісно пов'язаний із шлюбним статусом, оскільки заміжжя вона чи незаміжжя може впливати на соціальні очікування, самоідентифікацію та психологічне самовідчуття. Сімейний стан є не лише формальним соціальним критерієм, а й чинником, що здатний модифікувати емоційний фон, рівень тривожності, самоповагу й особистісні цілі жінки.

Психологічні чинники, які лежать в основі формування образу «Я», включають самооцінку, ідентичність, рефлексію, рівень соціальної підтримки, життєвий досвід, а також ціннісні орієнтації. При цьому у заміжніх і незаміжніх жінок вони можуть проявлятися по-різному через різну систему міжособистісних зв'язків, ролей та очікувань від соціального оточення.

Одним із важливих психологічних чинників, що впливає на формування образу «Я» у жінок, є переживання складних життєвих обставин, зокрема таких, як розлучення, інвалідність, зміни у стані здоров'я, соціальна нестабільність чи втрата можливості повноцінно реалізовувати себе в сімейному або суспільному житті. Ці обставини виступають як зовнішні детермінанти, що не належать до психічних функцій особистості, але суттєво змінюють її внутрішню динаміку та самоусвідомлення.

Питання впливу складних життєвих обставин на формування «Я» образу у жінок досліджували Ю. М. Швалба та А. О. Кулікова. За даними проведеного ними

дослідження, у розлучених жінок спостерігаються високі показники таких рис, як замкнутість (87,5%), самоприв'язаність (80%) та внутрішній конфлікт (92,5%), при цьому одночасно фіксується низький рівень самоприйняття (80%) та відображеного самоствавлення (77,5%). Автори відзначають, що «ці показники свідчать про виражену захисну поведінку особистості, бажання відповідати загальноприйнятими нормам і відображають високу ригідність «Я», прагнення зберегти свої якості в незмінному вигляді» [20, с. 32].

Зміни психологічних характеристик свідчать про посилення внутрішніх конфліктів між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що призводить до роздвоєння у сприйнятті себе та виникнення негативного фону самовідношення. Так, жінки після розлучення часто формують деструктивні «Я-образи», наприклад: «Я-розлучена», «Я-невдаха», «Я-брошенка», які закріплюють соціальне стигматизування та внутрішню біль [20].

Крім того, за результатами методики М. Куна «Хто Я?», респондентки у середньому змогли назвати лише 8 образів про себе замість рекомендованих 20, що свідчить про суттєве звуження когнітивного поля самоусвідомлення. Як підкреслюють автори, «звужується загальна кількість самовизначень, а з'являються специфічні негативні конструкти у системі «Я-образів»» [20, с. 33].

Емоційно-оцінковий компонент «Я-образу» у розлучених жінок характеризується високими показниками тривожності (82,5%), ригідності (90%), фрустрації (62,5%) та агресивності (70%) за методикою Г. Айзенка. Це підтверджує той факт, що «відсутність гнучкого мислення та адаптивних можливостей обумовлює стійку психологічну напругу та неспроможність ефективно реагувати на зміни в житті». Також у половини досліджених (50%) було виявлено низьку самооцінку, що проявляється у схильності до пасивності, підвищеної чутливості до критики і внутрішніх страхів [20].

Важливим є й аналіз поведінкової складової «Я-образу». Згідно з методикою К. Роджерса і Р. Даймонда, у розлучених жінок домінують показники емоційного дискомфорту (82,5%), дезадаптивності (75%) та неприйняття інших (75%). За

словами дослідників, «такий психологічний стан створює основу для соціальної ізоляції, конфліктів у стосунках та підвищеної тривожності» [20, с. 34].

За методикою Т. Лірі було встановлено значну розбіжність між «Я-актуальним» та «Я-ідеальним» у 75% випадків серед розлучених, що є свідченням незадоволення собою і власним життям після розриву шлюбу. Автори наголошують: «Розлучення як складна життєва обставина змінює когнітивний компонент «Я-образу», призводить до появи специфічних деструктивних образів і негативного ставлення до себе та оточуючих» [20, с. 34].

Проте ці трансформації образу «Я» не можуть розглядатися поза соціокультурним контекстом, зокрема з урахуванням впливу гендерних стереотипів. Центральне міжрегіональне управління Міністерства юстиції визначає гендерні стереотипи як «стійкі, стереотипні уявлення суспільства щодо того, якими мають, або, навпаки, не мають бути представники того або іншого гендеру — жінки та чоловіки» [21].

О. Юрченко зазначає, що гендерні стереотипи починають формуватись ще в дитячому віці через виховання, освіту та соціалізацію. Дівчаток часто заохочують до м'яких, доглядових і соціально прийнятних форм поведінки, у той час як хлопчиків — до ініціативності, змагання й лідерства. Такий підхід формує нерівнозначні стартові умови для становлення особистісної автономії, що у дорослому віці може мати суттєвий вплив на сприйняття себе в ролі жінки, зокрема в контексті шлюбу чи самореалізації поза ним [21].

К. К. Борщ та М. М. Ляшко у своєму дослідженні гендерних стереотипів, як соціальних проблем жінок, наголошують на тому, що існує певна група стереотипів, яка «базується на відповідних уявленнях про психологічні риси та якості особистості чоловіків та жінок – стереотипи «maschile – feminnile». Згідно з цими стереотипами чоловіки та жінки є протилежностями. Чоловікам приписується активне, творче начало, здатність вирішувати проблеми, застосовувати розвинуте логічне мислення та власну компетентність. Жіноче ж начало – природно-репродуктивне і тому жінка повинна бути покірною, залежною, емоційною» [3].

Як зазначає психологиня та сексологиня О. Василенко, один із найпоширеніших гендерних стереотипів полягає в тому, що головною метою жінки в житті має бути «вдало вийти заміж», ніби її цінність визначається лише сімейним статусом, а не особистими досягненнями, освітою чи професійною реалізацією [31].

Так, навіть сьогодні у багатьох культурах й досі живе віра в те, що жінка, яка не вийшла заміж або не має дітей, є «неповноцінною» чи «нещасливою». Шлюб сприймається як обов'язковий етап, соціальна норма, якої жінка має досягти. Саме тому суспільство часто нав'язує дівчатам з дитинства певну життєву програму: бути привабливою, вірною, лагідною — тобто такою, яка буде «гарною» дружиною. Таке стереотипне уявлення про «ідеальну» жінку в шлюбі формує ще один небезпечний образ — жінки, яка «жертвує» своїми інтересами задля родини, мовчки приймає традиційний розподіл ролей, не претендує на рівноправне партнерство. У результаті — укорінення нерівності, прихований або відкритий сексизм, а іноді й дискримінація жінок у соціальній, політичній чи професійній сферах. В реальності така модель призводить до внутрішнього конфлікту, адже сучасна жінка часто прагне реалізувати себе не лише в межах родини, але й у професійному, творчому або громадському просторі. Конфлікт між соціальними очікуваннями і власними прагненнями може породжувати почуття провини, хронічну тривогу та навіть зниження самооцінки, особливо якщо реалізація в одній із сфер виявляється недостатньою або несхваленою з боку суспільства чи родини.

Важливо розуміти, що образ «Я» у жінки — це не лише реакція на зовнішні умови, але й складний внутрішній процес, який включає рефлексію, самоаналіз, емоційну пам'ять, а також досвід взаємодії з іншими людьми. Заміжня жінка може почуватися цілісною, реалізованою та щасливою, але водночас переживати втрату себе через постійне підпорядкування родинним обов'язкам. Незаміжня жінка, навпаки, може відчувати незалежність і свободу, однак водночас — самотність або тиск суспільних очікувань.

Традиційною вважається така модель родини, де всі домашні обов'язки чітко розподіляються за ознакою статі, при цьому навантаження жінки значно перевищує чоловіче. У таких родинах жінка виконує переважно обслуговуючі функції, що є

одним із найбільш закорінених гендерних стереотипів. Однак водночас жінки в подібних ролинах часто виконують і традиційно чоловічі ролі, зокрема відповідальні за добробут і забезпечення сім'ї. Це свідчить про зміну ролі жінки в родині, яка часто змушена брати на себе лідерські функції, що спричиняє додаткове навантаження. Таким чином, у подібних сім'ях існує лише ілюзія рівноправ'я: хоча професійна роль жінки зазнала змін, сімейні обов'язки залишилися незмінними. Це породжує явище подвійного навантаження — жінка мусить поєднувати роботу й догляд за домом. Наслідком найчастіше стає «синдром хронічної втоми», зниження працездатності, дратівливість, пригніченість, депресія [3].

Враховуючи вищезазначене, можна впевнено стверджувати, що встановлені суспільством установки й гендерні стереотипи без сумніву мають безпосередній вплив на процес формування особистісної ідентичності жінки. Очікування, які висуває суспільство до ролі жінки, беззаперечно впливають на її самооцінку, внутрішню мотивацію, а також на формування образу власного «Я» — уявлення про себе як про жінку, дружину, матір і фахівця у професійній сфері.

У цьому контексті постає питання дослідження психологічних чинників, що формують цей образ у жінок, які перебувають у шлюбі, та тих, хто не перебуває в офіційних стосунках. Ці чинники можуть по-різному впливати на заміжніх та незаміжніх жінок, оскільки їх соціальний статус по-різному сприймається суспільством і пов'язаний із різними життєвими обставинами.

Сучасні жінки все частіше опиняються перед вибором між «традиційним» та «інноваційним» сценарієм життя, що може супроводжуватись тривожністю, відчуттям розгубленості або кризи ідентичності. У цьому контексті особливої ваги набуває здатність до самопідтримки, критичного мислення й емоційної регуляції, які є ключовими для збереження цілісного образу «Я» незалежно від сімейного статусу. Заміжні жінки можуть відчувати підтримку соціального схвалення, проте в той же час вони переживають за втрату індивідуальності внаслідок побутових обов'язків та прагненням відповідати традиційні ролі. В свою чергу, незаміжні жінки хоча й мають значно більше ресурсів для самореалізації, проте вони залишаються досить вразливими до соціального тиску, стигматизації, очікувань тощо.

У сучасних умовах дедалі більшого значення набуває особистий вибір жінки щодо реалізації свого життєвого шляху. Традиційні соціальні ролі поступово поступаються місцем індивідуалізованим моделям, у яких успішність не визначається виключно шлюбом чи материнством. Така тенденція, попри спротив частини суспільства, відкриває нові можливості для формування здорового та цілісного образу «Я», що базується на автентичності, свободі самовираження й визнанні особистісної цінності незалежно від соціального статусу.

Зарубіжні автори такі як С. Холмс, К. Міна та Ф. Серат наголошують на тому, що феміністичні ідеї становлять ще один важливий чинник, який суттєво впливає на формування образу «Я» у жінок, зокрема у контексті шлюбного статусу. Ці ідеї дозволяють жінкам переосмислити власну роль у суспільстві, подолати обмежуючі гендерні стереотипи й вибудувати більш автономну та позитивну Я-концепцію.

Згідно з британською дослідницею С. Холмс, фемінізм допомагає незаміжнім жінкам утверджувати самодостатність та приймати власний життєвий вибір як повноцінний і соціально прийнятний. У своїй праці «Проблема самотньої жінки: вибір, відповідальність і соціальні зміни», авторка стверджує: «Традиційні уявлення про жіночність пов'язують її із турботою та залежністю... Жінки, які не проходять соціально очікуваний перехід до партнерства, змушені розробляти власні стратегії пояснення свого статусу», що свідчить про зміну когнітивного компоненту «Я-образу», коли феміністичні наративи стають основою для позитивної ідентичності поза рамками шлюбу [24, с. 25].

Інше дослідження, опубліковане у журналі *Women's Midlife Health*, присвячене переживанню самотності жінками старше 35 років, засвідчує, що феміністичні наративи дозволяють жінкам формувати позитивне ставлення до себе поза межами традиційної сімейної ролі. У статті «Coping with singleness» автори пишуть: «Увага до зовнішності та здоров'я виглядає як стратегія підвищення впевненості в собі та соціального прийняття... Вища освіта та високі посади... пов'язані з економічною й соціальною незалежністю», що свідчить про те, що реконструкція образу «Я» у незаміжніх жінок дедалі частіше ґрунтується не на родинній залежності, а на досягненнях, самореалізації та контролі над власним

тілом, що безпосередньо впливає на когнітивний і емоційно-оцінний компоненти «Я-образу» [32, с. 5].

Подібні тенденції простежуються і в дослідженні «Married and Unmarried Women's Attitudes Towards Sexism», яке порівнює ставлення до сексизму у заміжніх і незаміжніх жінок. Автори вказують: «Заміжні жінки, як правило, частіше приймають традиційні ролі... тоді як незаміжні більш схильні шукати рівності та свободи», що створює різні моделі «Я»: у незаміжніх жінок образ «Я» має характеристики незалежності, активності, здатності протистояти гендерним нормам, тоді як у заміжніх частіше фіксується конформність, орієнтація на зовнішні очікування та нормативність [34, с. 268].

Таким чином, феміністичні ідеї в сучасному західному дискурсі формують позитивну ідентичність жінки, що ґрунтується на самовизначенні, а не на шлюбній залежності. У контексті нашого дослідження, присвяченого впливу складних життєвих обставин (зокрема, розлучення або інвалідності) на образ «Я», це означає, що феміністична свідомість може виступати як захисний чинник, що пом'якшує деструктивні трансформації в системі самоствавлення.

Отже, формування образу «Я» у жінок є складним і багатофакторним процесом, що перебуває під значним впливом як індивідуально-психологічних характеристик, так і соціокультурного контексту. Одним із визначальних чинників виступає шлюбний статус, який корелює із самооцінкою, рівнем психологічного комфорту, ціннісними орієнтаціями та очікуваннями жінки щодо своєї ролі в суспільстві. Заміжні жінки частіше демонструють вищий рівень соціальної включеності та відповідності традиційним гендерним ролям, тоді як незаміжні можуть переживати тиск стереотипних уявлень, що позначається на їх самосприйнятті та адаптаційних механізмах. Складні життєві обставини — зокрема розлучення чи тимчасова інвалідність — можуть мати як деструктивний, так і трансформуючий вплив на «Я-образ», виступаючи каталізаторами особистісного зростання або кризи ідентичності.

Водночас у сучасному соціальному дискурсі дедалі більшого значення набувають феміністичні наративи, які сприяють переосмисленню усталених норм і

формуванню альтернативних моделей жіночої ідентичності, де «Я» визначається не лише через родинні чи гендерні ролі, а й через індивідуальну автономію, професійну реалізацію та особистісну цілісність. Це відкриває нові перспективи для дослідження особистісного розвитку жінки у контексті її унікального життєвого шляху.

Висновки до першого розділу

1. Феномен «Я» розглядається як багатовимірне й динамічне утворення, що відображає уявлення особистості про саму себе та формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Аналіз зарубіжних і вітчизняних підходів засвідчує термінологічну різноманітність та методологічну неоднозначність у розумінні цього явища, що водночас свідчить про його складність і глибину. Зарубіжні дослідники трактують образ «Я» крізь призму психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного, соціально-когнітивного та соціально-психологічного підходів, кожен із яких акцентує увагу на різних складових самосприйняття — від несвідомих механізмів до когнітивних схем і соціальних взаємодій. Тоді як у вітчизняній психології особливу увагу приділяють тому, як людина розвиває уявлення про себе через власні цінності, дії та здатність осмислювати власний досвід. Таким чином, сучасна наукова думка сходиться на тому, що образ «Я» є центральним компонентом самосвідомості, який постійно модифікується у процесі життєдіяльності особистості, визначаючи її ставлення до себе, цілей, дій і взаємодії з навколишнім світом.

2. Образ «Я» має три ключові компоненти — пізнавальний (усвідомлення себе), емоційний (почуття до себе) та поведінковий (дії стосовно себе), які у взаємодії формують цілісне уявлення особистості про саму себе. Окрім цього, встановлено, що образ «Я» виявляється у різноманітних формах, які поділяються на прямі (реальне, ідеальне, можливе, фантастичне, динамічне «Я») та дзеркальні (відображення уявлень про те, як людину сприймають інші), що дозволяє охопити як свідомі, так і несвідомі аспекти самосприйняття.

3. Формування образу «Я» у жінок нерозривно пов'язане з шлюбним статусом, соціальними очікуваннями, гендерними стереотипами та життєвими обставинами. Життєві обставини, такі як розлучення чи тимчасова інвалідність, можуть істотно змінювати структуру Я-образу, спричиняючи зниження самооцінки, появу внутрішніх конфліктів та деструктивних уявлень про себе. У таких випадках жінки часто сприймають себе через призму негативних соціальних ярликів, що посилює

емоційний дискомфорт і кризу ідентичності. Водночас феміністичні наративи сучасного західного дискурсу сприяють формуванню позитивного образу «Я», підтримуючи ідеї автономії, професійної реалізації та цінності жінки поза межами традиційної сімейної ролі. Ці наративи можуть виступати як ресурс адаптації та відновлення цілісного і стабільного самоприйняття.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОБРАЗУ «Я» У ЗАМІЖНИХ ТА НЕЗАМІЖНИХ ЖІНОК

2.1. Організація дослідження

Організація емпіричного дослідження, присвяченого особливостям образу «Я» у заміжних та незаміжних жінок, ґрунтувалася на потребі виявити зв'язок між шлюбним статусом жінки та особливостями її самосприйняття. Основною метою дослідження було порівняння когнітивних, емоційно-оцінкових та поведінкових компонентів «Я»-образу в жінок із різним шлюбним статусом. З огляду на комплексність досліджуваного феномену, організація роботи вимагала ретельного планування, обґрунтування вибірки, забезпечення етичної коректності процедури, а також створення умов для отримання надійних, достовірних результатів.

Особливу увагу було зосереджено на формуванні вибірки дослідження, адже саме правильна побудова вибіркової сукупності є запорукою достовірності подальшого статистичного аналізу. Вибірка була сформована у два етапи: спочатку визначено загальні параметри цільової групи, далі — уточнено критерії включення й виключення. Участь у дослідженні взяли жінки віком від 23 до 58 років. Такий віковий діапазон було обрано з кількох причин: по-перше, саме у цей період жінки, як правило, мають досвід самостійного життя, професійної реалізації та достатній рівень соціальної зрілості; по-друге, у цьому віці шлюб або свідомий вибір не вступає у шлюб набувають стабільного значення в ідентичності жінки, що й становить інтерес для вивчення її самосприйняття. Участь молодших осіб могла б спотворити результати через нестабільність особистісної структури, а старших — через вплив вікових змін, не пов'язаних безпосередньо з темою дослідження.

Усього до дослідження було залучено 78 осіб, які рівномірно розподілялися на дві групи: перша — заміжні жінки (36 респонденток), які перебували в офіційному шлюбі не менше двох років; друга — незаміжні жінки (42 респонденток), які не перебували у шлюбі та вели самостійне життя. Вибір саме таких критеріїв пояснюється необхідністю забезпечення стабільного соціального статусу

респонденток: тимчасовий шлюб або нещодавнє розлучення могли впливати на образ «Я» як фактор ситуаційної нестабільності. Додатковою умовою відбору являлась відсутність клінічно підтверджених психічних розладів, які могли би спотворити результати.

Набір респонденток здійснювався виключно в онлайн-форматі, що відповідало сучасним умовам цифрового середовища та забезпечувало зручність для учасниць. Основними каналами поширення інформації про дослідження стали оголошення в університетських чатах, жіночих спільнотах, а також у спеціалізованих профільних групах у соціальних мережах (зокрема, Facebook, Telegram, Instagram). Крім того, використовувався метод «сніжної кулі», за якого учасниці мали можливість рекомендувати дослідження своїм знайомим, що відповідали критеріям вибірки. Такий підхід дозволив залучити достатню кількість респонденток з різних регіонів України без необхідності фізичної присутності або синхронної участі.

Уся процедура дослідження була реалізована за допомогою трьох окремих Google Форм, які включали різні методики. Така структура дозволила уникнути перевантаження учасниць великою кількістю запитань за один сеанс. Перед початком дослідження кожна респондентка ознайомлювалася зі вступною частиною кожної із трьох Google форм, які включали короткий опис суті методики, а також інструкції щодо їх проходження. Інструкції до кожної форми були лаконічними, зрозумілими, адаптованими до онлайн-формату. Після ознайомлення із вступною інформацією респондентки переходили до короткого заповнення вступних пунктів: зазначали свій сімейний статус (заміжня/незаміжня) та вік, що дозволяло розподіляти їх за дослідницькими групами та контролювати відповідність критеріям вибірки.

Варто наголосити, що участь в дослідженні була повністю добровільною та анонімною. Анонімність усіх відповідей гарантувалася тим, що форми не збирали жодної персональної інформації: не фіксувалися імена, електронні адреси, IP-адреси або інші дані, які могли б прямо або опосередковано вказати на особу респондентки. Усі дані зберігалися у захищеному форматі без прив'язки до будь-якої особистості.

Цей підхід дозволив забезпечити комфорт і довіру учасниць до процесу, а також сприяв щирості відповідей.

У межах підготовчого етапу було проведено попереднє тестування створених Google Форм із залученням невеликої контрольної групи (5 осіб), які не входили до основної вибірки, проте відповідали критеріям дослідження. Це дозволило перевірити логіку побудови запитань, послідовність блоків, зручність навігації, а також технічну стабільність платформ. За результатами тестування було внесено мінімальні редакційні зміни в інструкції та візуальне оформлення форм з метою покращення користувацького досвіду. Усі технічні аспекти функціонували належним чином, відповіді коректно зберігалися в автоматизованих таблицях, що полегшило подальшу обробку.

Етап активного збору даних тривав приблизно п'ять тижнів. Респондентки мали змогу самостійно обирати зручний час для проходження кожної з трьох частин. Формат, орієнтований на асинхронну участь, був обраний свідомо, оскільки дозволяв уникнути тиску з боку дослідника, враховував можливість гнучкого графіку учасниць та знижував ризик формальних відповідей. Відповіді кожної учасниці автоматично потрапляли до відповідної бази даних у вигляді електронної таблиці, де були збережені окремо для кожної з трьох форм. Кожна анкета отримувала унікальний код для подальшого зведення відповідей в єдиний масив, що дозволило об'єднати результати та провести комплексний аналіз.

Після завершення збору даних було здійснено ретельну перевірку масиву на повноту, логічну послідовність і відсутність повторів. Неповні анкети або ті, що містили очевидно випадкові чи суперечливі відповіді, було вилучено з остаточного аналізу. Таким чином, для обробки було допущено лише ті респондентки, які повністю пройшли всі три форми. Далі відбулась процедура підготовки даних до статистичного аналізу: відповіді були експортовані у формат CSV та закодовані відповідно до шкал методик.

На наступному етапі здійснювалася обробка результатів. Було застосовано описову статистику (середнє арифметичне, медіану, стандартне відхилення), порівняльний аналіз між групами за допомогою непараметричного критерію Манна-

Уїтні. Для дослідження структури образу «Я» використовувався факторний аналіз, що дозволив виявити латентні чинники, які пояснюють розподіл відповідей серед респонденток.

Крім того, частині респонденток (за їх згодою) було повторно надіслано одну з форм через 10 днів — для перевірки стабільності показників (тест-ретест). Результати другого заповнення були співставлені з первинними, що дозволило підтвердити стійкість даних у часі.

Таким чином, організація дослідження враховувала всі ключові вимоги до проведення сучасного психологічного онлайн-дослідження. Використання цифрових інструментів дозволило забезпечити оперативність збору даних, доступність участі незалежно від місця проживання, гнучкість графіку, а також високу якість отриманих результатів. Добровільність, анонімність і прозора процедура участі сприяли створенню безпечного простору для щирих відповідей, а багаторівнева система перевірки — гарантувала достовірність і надійність емпіричної бази. Усе це забезпечило необхідну методичну основу для подальшого аналізу специфіки образу «Я» в контексті шлюбного статусу жінки.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

У контексті вивчення особливостей образу «Я» у заміжніх та незаміжніх жінок постає потреба у застосуванні таких психодіагностичних методик, які б не лише фіксували поточний стан самосприйняття, а й дозволяли оцінити його структуру, динаміку, зв'язки з ціннісними орієнтаціями та суб'єктивним відчуттям благополуччя. З огляду на це, для дослідження були обрані три психодіагностичні методики, які у своїй сукупності дають змогу комплексно охопити концепт «Я-образу» жінки як психологічної конструкції, що формується під впливом соціального статусу, міжособистісного досвіду, ціннісних установок і внутрішнього ставлення до себе.

Першою методикою, яка була використана в дослідженні, є Теннесійська шкала «Я-концепції» (Tennessee Self-Concept Scale, TSCS), адаптована І. І. Нагорною

[15.]. Цей діагностичний інструмент дозволяє дослідити багатовимірну структуру «Я-концепції» особистості, яка охоплює фізичне, моральне, соціальне, сімейне та особистісне «Я». Важливою перевагою шкали є те, що вона диференціює ці сфери, даючи змогу відслідкувати, як заміжні й незаміжні жінки ідентифікують себе в кожному з вказаних аспектів. Зокрема, компоненти «сімейне Я» та «соціальне Я» мають пряме відношення до теми дослідження, оскільки дозволяють зафіксувати суб'єктивне ставлення жінки до себе як до члена родини, партнера, а також учасника соціальних взаємодій.

Методика містить 100 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою, що дозволяє кількісно вимірювати ступінь узгодженості образу себе в різних сферах. Особливістю цієї шкали є її здатність виявляти внутрішні конфлікти, зокрема суперечності між уявленням про себе та бажаним «Я». Це дає можливість аналізувати не лише позитивні або негативні тенденції в «Я-образі», але й виявляти напруження, притаманне різним категоріям жінок, залежно від їх сімейного статусу. Теннесійська шкала має високу валідність і надійність, підтверджену в численних психологічних дослідженнях в Україні, а її адаптація враховує культурні особливості вітчизняного контексту.

Другою ключовою методикою є Методика «Портрет цінностей» (Ш. Шварца PVG) (адаптація І. Семків) [18.]. Ця методика використовується для вивчення структури ціннісних орієнтацій особистості. Важливість її застосування в контексті даного дослідження зумовлена тим, що цінності виступають фундаментом, на якому вибудовується образ «Я». Вибір на користь тієї чи іншої поведінки, прийняття життєвих рішень, побудова відносин та самооцінка — усе це тісно пов'язане з системою цінностей. Методика включає 21 твердження, кожне з яких описує певну людину, і респондент має оцінити, наскільки це твердження схоже на неї саму. Цей непрямий підхід знижує рівень соціально бажаних відповідей і дозволяє отримати більш достовірні дані.

Ціннісні типи, виокремлені Шварцем — самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиція, доброзичливість і універсалізм — розкривають не тільки мотиваційний профіль особистості, але й дають змогу

порівняти, як змінюються ці пріоритети залежно від сімейного статусу. Зокрема, очікується, що заміжні жінки можуть надавати більше значення безпеці, традиціям і конформності, тоді як незаміжні — самостійності, досягненням та стимуляції. У цьому контексті PVQ дозволяє простежити, як зовнішні обставини життя корелюють із внутрішнім образом себе — зокрема з тими його рисами, які регулюються не стільки соціальними ролями, скільки базовими особистісними цінностями.

Третьою методикою, застосованою у дослідженні, є Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB), адаптована в Україні Л. М. Карамушкою, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер [10]. Ця методика створена для комплексної оцінки суб'єктивного психоемоційного стану людини. Вона вимірює чотири основні складники благополуччя: загальне задоволення життям, емоційне функціонування, психологічну стійкість і соціальну підтримку. У межах дослідження особливостей образу «Я» ця шкала є важливою, оскільки вона дозволяє виявити, як особисте благополуччя пов'язане з самоприйняттям та ціннісною ідентичністю.

Суб'єктивне благополуччя — це своєрідна інтегральна ознака, яка може виступати як наслідком гармонійного образу себе, так і фактором, що впливає на формування позитивного «Я-образу». Наприклад, високий рівень задоволеності життям і наявність підтримки можуть компенсувати внутрішні суперечності в образі себе. З іншого боку, дисгармонія в системі «Я-концепт — цінності» здатна знижувати рівень суб'єктивного благополуччя. Таким чином, застосування шкали BBC-SWB дозволяє з'ясувати, наскільки суб'єктивне самопочуття є опосередкованим відображенням структурних характеристик образу «Я».

Сукупне використання трьох зазначених психодіагностичних інструментів створює повну картину особистісного функціонування жінок у контексті їхнього сімейного статусу. Теннесійська шкала «Я-концепції» дає змогу деталізувати структурні компоненти образу «Я» — когнітивні, афективні, соціальні, ідентифікаційні. Методика Шварца показує внутрішню систему координат, що регулює поведінку та самооцінку жінки. А шкала суб'єктивного благополуччя дозволяє встановити, наскільки гармонійною є ця система і наскільки вона

забезпечує задоволення життям та емоційний комфорт. Разом ці методики дозволяють не тільки діагностувати наявний стан, а й виявити потенційні зони внутрішнього конфлікту або ресурсу, які є характерними для заміжніх і незаміжніх жінок.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій забезпечує як широку, так і глибоку оцінку феномену образу «Я», дозволяючи інтегрувати кількісні та якісні показники в єдину аналітичну модель. Це створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних даних, порівняння груп та виявлення психологічних механізмів, які зумовлюють варіативність Я-образу у представниць різних соціальних статусів.

Висновки до другого розділу

1. Було окреслено методичні засади проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей образу «Я» у жінок із різним сімейним статусом. Детально описано процес організації дослідження: від формування вибірки до процедур збору та обробки даних. Обґрунтовано вибір цільової групи — жінок віком 23–58 років — як соціально зрілої категорії, у якої самосприйняття набуває стабільних характеристик, пов'язаних із життєвими ролями та шлюбним статусом. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що забезпечило етичну коректність і достовірність отриманих відповідей.

2. Для досягнення поставлених завдань було обрано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Емпіричне дослідження проводилося за допомогою наступних психодіагностичних методик: «Теннесійська шкала «Я-концепції», Методика «Портрет цінностей» (Ш. Шварца PVG) (адаптація І. Семків) та «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Для статистичної обробки отриманих результатів було використано U-критерій Манна-Уїтні, метод Колмагорова-Смірнова, факторний аналіз. Дослідження було проведено на вибірці з орієнтовно 80 жінок віком від 23 до 58 років, розділених на дві групи: заміжні та незаміжні. Усі ці методичні підходи дозволять якісно та повноцінно розкрити особливості образу «Я» у жінок із різним шлюбним статусом, а також підтвердити або спростувати висунуту гіпотезу дослідження.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ «Я» У ЗАМІЖНИХ ТА НЕЗАМІЖНИХ ЖІНОК

3.1. Перевірка даних на відповідність нормальному розподілу

Перш ніж приступити до основних обчислень, нами було проведено перевірку розподілу досліджуваних шкал на предмет відповідності нормальному із застосуванням критерію Колмогорова-Смирнова (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Перевірка розподілу досліджуваних шкал на предмет відповідності нормальному із застосуванням критерію Колмогорова-Смирнова

Показник	Статистика критерію	P (2-ст.)
Загальна оцінка образу Я	,098	,063
Я фізичне	,099	,054
Я морально-етичне	,067	,200
Я особистісне	,129	,003
Я сімейне	,082	,200
Я соціальне	,122	,006
Самоідентичність	,125	,004
Самозадоволеність	,116	,011
Самореалізація	,066	,200
Шкала девіації	,198	,000
Шкала достовірності	,155	,000
Конформізм	,274	,000
Традиція	,147	,000
Доброзичливість	,267	,000
Універсалізм	,256	,000
Самостійність	,243	,000
Стимуляція	,256	,000
Гедонізм	,134	,001
Досягнення	,105	,034
Влада	,218	,000
Безпека	,180	,000
Психологічне благополуччя	,118	,010
Фізичне здоров'я та благополуччя	,108	,026
Стосунки	,167	,000
Загальний показник СБ	,084	,200

Як можна бачити з таблиці 3.1, нормальний розподіл було отримано за такими шкалами, як Загальна оцінка образу «Я» ($p=0,063$), «Я» фізичне ($p=0,054$), «Я» морально-етичне ($p\geq 0,2$), «Я» сімейне ($p\geq 0,2$), Самореалізація ($p\geq 0,2$) та Загальний показник суб'єктивного благополуччя ($p\geq 0,2$). Проте, решта показників отримало розподіл, який не відповідає нормальному. Отже, при подальшому порівняльному аналізі, який ми будемо виконувати з метою виявлення особливостей образу «Я» у заміжніх та незаміжніх жінок, ми матимемо використовувати непараметричний математико-статистичний метод, а саме – критерій Манна-Уїтні для порівняння незалежних вибірок.

3.2. Вивчення особливостей «Я-концепції» у жінок із різним шлюбним статусом

З метою вивчення виразності показників «Я-концепції» у досліджуваних жінок розглянемо описові статистики, отримані на основі застосування Теннесійської шкали «Я-концепції» у жінок із різним шлюбним статусом. Спочатку поглянемо на отримані результати по групі заміжніх жінок (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Описові статистики, отримані на основі застосування Теннесійської шкали «Я-концепції» по групі заміжніх жінок

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Загальна оцінка образу Я	116,0	445,0	293,44	80,03
Я фізичне	12,0	50,0	31,19	8,49
Я морально-етичне	11,0	50,0	35,72	9,61
Я особистісне	16,0	49,0	32,64	8,64
Я сімейне	17,0	50,0	37,03	7,65
Я соціальне	14,0	49,0	32,42	8,75
Самоідентичність	14,0	49,0	32,36	8,90
Самозадоволеність	11,0	49,0	32,06	9,36
Самореалізація	11,0	50,0	32,86	9,40
Шкала дев'ятиї	10,0	49,0	27,17	10,19
Шкала достовірності	10,0	16,0	14,08	1,66

Як видно з таблиці 3.2, загальна оцінка образу «Я» у групі заміжніх жінок (293,44), відображує середній рівень його цілісності та узгодженості. Найвищі

показники серед парціальних шкал спостерігаються за шкалою «Я сімейне» (37,03), що демонструє виразне усвідомлення себе у межах родинних ролей та стосунків. Дещо нижчими, але також достатньо сформованими є показники «Я морально-етичне» (35,72) і «Я особистісне» (32,64), що відображає позитивне ставлення до власних моральних якостей і внутрішніх рис.

Показники за шкалами «Я соціальне» (32,42) та «Я фізичне» (31,19) засвідчують помірний рівень прийняття себе у соціальній взаємодії та у сфері тілесного самосприйняття. Рівень самоідентичності (32,36) свідчить про загалом стабільне відчуття власної індивідуальності, а показник самозадоволеності (32,06) – про помірно позитивне ставлення до себе. Нарешті, показник самореалізації (32,86) вказує на помірний рівень усвідомлення своїх можливостей і прагнення до їх втілення.

На наш погляд, такий результат свідчить про те, що у заміжніх жінок образ «Я» має гармонійну, збалансовану структуру з помірно виразністю усіх його складових, що може вказувати на сформовану, стабільну «Я-концепцію», яка ґрунтується на відносно сталих соціальних ролях і цінностях, зокрема ролі дружини, партнерки, матері. Заміжні жінки, як правило, характеризуються більшою визначеністю у сфері самосприйняття, адже їхня ідентичність частково інтегрована в систему сімейних стосунків і соціальних очікувань, що сприяє зниженню внутрішніх суперечностей у самооцінці. Помірний рівень виразності образу «Я» свідчить про адекватність самосприйняття – без тенденцій до завищення чи заниження самооцінки, що є ознакою зрілої особистісної позиції та достатньої узгодженості між «реальним» і «ідеальним Я»! Такий баланс можна пояснити тим, що шлюб як соціальний інститут забезпечує певну стабільність, підтримку та відчуття належності, що в свою чергу позитивно впливає на цілісність «Я-концепції».

Далі поглянемо на описові статистики, отримані на основі застосування Теннесійської шкали «Я-концепції» по групі незаміжніх жінок (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Описові статистики, отримані на основі застосування Теннесійської шкали «Я-концепції» по групі незаміжніх жінок

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Загальна оцінка образу Я	110,0	447,0	288,43	80,11
Я фізичне	14,0	48,0	34,64	8,64
Я морально-етичне	10,0	50,0	29,64	10,78
Я особистісне	12,0	50,0	33,05	9,00
Я сімейне	11,0	50,0	29,71	9,65
Я соціальне	12,0	50,0	32,95	8,86
Самоідентичність	15,0	50,0	33,12	8,64
Самозадоволеність	13,0	50,0	33,05	8,82
Самореалізація	13,0	50,0	36,48	8,46
Шкала девіації	10,0	49,0	25,79	8,20
Шкала достовірності	10,0	17,0	13,83	1,54

З результатів, наведених у таблиці 3.3, видно, що загальна оцінка образу «Я» у незаміжніх жінок (288,43) відповідає середньому рівню виразності і вказує на гармонійне ставлення до себе. У структурі «Я-концепції» всі показники також мають помірний рівень сформованості.

Так, показник «Я фізичне» (34,64) демонструє достатній рівень прийняття власної зовнішності та тілесності, тоді як «Я морально-етичне» (29,64) характеризується врівноваженим, хоча дещо нижчим, рівнем самооцінки у сфері моральних якостей. За шкалою «Я особистісне» (33,05) спостерігається помірно позитивне ставлення до власних особистісних рис, а «Я сімейне» (29,71) відображає спокійне, без надмірних акцентів, усвідомлення себе у контексті сімейних ролей і взаємин.

Показник «Я соціальне» (32,95) свідчить про гармонійне ставлення до себе як до члена соціуму. Самоідентичність (33,12) перебуває на середньому рівні, що відображає стабільне усвідомлення власної індивідуальності. Самозадоволеність (33,05) засвідчує помірну позитивну оцінку себе, а показник самореалізації (36,48) вказує на прагнення до втілення своїх можливостей і досягнення особистісних цілей у межах реалістичного самосприйняття..

Такий результат дозволяє говорити про те, що у незаміжніх жінок «Я-концепція» також має гармонійний характер і не демонструє різких відхилень у жодному з аспектів, що може свідчити про адаптивність і внутрішню послідовність у системі самосприйняття. Помірний рівень усіх складових «Я-концепції» вказує на збереження емоційної стабільності та достатню самооцінку, але разом із тим – на можливу динамічність і відкритість до змін. Незаміжні жінки, як правило, мають більшу свободу у самовираженні та формуванні власного життєвого шляху, тому їхня «Я-концепція» може перебувати на етапі активного розвитку, що відображає пошук нових ідентичностей – професійної, соціальної, особистісної. Відсутність залежності від сімейних ролей створює передумови для більш індивідуалізованого, автономного самовизначення, що пояснює збереження помірних, а не крайніх показників у всіх складових «Я».

Тепер, щоб визначити, чи існують достовірні відмінності у показниках «Я-концепції» жінок з різним сімейним статусом, проведемо їхній порівняльний аналіз із використанням критерію Манна-Уїтні (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Результати порівняльного аналізу показників, отриманих на основі застосування Теннесійської шкали «Я-концепції» між групами жінок з різним сімейним статусом

Показник	Група	Ср. ранг	U	W	Z	p (2-ст.)
Загальна оцінка образу Я	Заміжні	40,64	715,0	1618,0	-,411	,681
	Незаміжні	38,52				
Я фізичне	Заміжні	33,97	557,0	1223,0	-2,000	,045
	Незаміжні	44,24				
Я морально-етичне	Заміжні	46,83	492,0	1395,0	-2,648	,008
	Незаміжні	33,21				
Я особистісне	Заміжні	39,03	739,0	1405,0	-,171	,864
	Незаміжні	39,90				

Таблиця 3.4 (продовження)

Результати порівняльного аналізу показників, отриманих на основі застосування Теннесійської шкали «Я-концепції» між групами жінок з різним сімейним статусом

Показник	Група	Ср. ранг	U	W	Z	p (2-ст.)
Я сімейне	Заміжні	49,54	394,5	1297,5	-3,626	,000
	Незаміжні	30,89				
Я соціальне	Заміжні	38,94	736,0	1402,0	-,201	,841
	Незаміжні	39,98				
Самоідентичність	Заміжні	38,86	733,0	1399,0	-,231	,817
	Незаміжні	40,05				
Самозадоволеність	Заміжні	38,72	728,0	1394,0	-,281	,779
	Незаміжні	40,17				
Самореалізація	Заміжні	33,56	542,0	1208,0	-2,147	,032
	Незаміжні	44,60				
Шкала девіації	Заміжні	38,32	713,5	1379,5	-,429	,668
	Незаміжні	40,51				
Шкала достовірності	Заміжні	41,85	671,5	1574,5	-,863	,388
	Незаміжні	37,49				

Як видно з результатів порівняльного аналізу, достовірні відмінності ($p < 0,05$) встановлено за такими показниками, як: «Я фізичне» (достовірно вищий показник у незаміжніх жінок), «Я-морально-етичне» (достовірно вищий показник у заміжніх жінок); «Я сімейне» (достовірно вищий показник у заміжніх жінок) та «Самореалізація» (достовірно вищий показник у незаміжніх жінок).

Такі результати вказують на наявність диференціації в окремих аспектах «Я-концепції» між заміжніми та незаміжніми жінками, що репрезентує вплив шлюбного статусу на специфіку самосприйняття. Вищі показники за шкалою «Я фізичне» у незаміжніх жінок можуть бути пов'язані з більшою увагою до власного зовнішнього вигляду, тілесності та самопрезентації, що є важливими елементами у соціальному самоствердженні та пошуку партнерських стосунків. Вищі показники «Я морально-етичного» та «Я сімейного» у заміжніх жінок можна пояснити тим, що шлюбна роль актуалізує цінності відповідальності, моральної стабільності, турботи про близьких і дотримання соціально прийнятних норм поведінки. Ці аспекти стають ядром

морально-світоглядної саморефлексії заміжніх жінок, що підкріплює позитивну оцінку себе як дружини і матері. Вищі показники за шкалою «Самореалізація» у незаміжніх жінок відображають орієнтацію на індивідуальні досягнення, кар'єрний розвиток і особистісне зростання. Для них самореалізація часто виступає головним засобом підтвердження власної цінності й автономності, що компенсує відсутність реалізації у сімейній сфері. Таким чином, різниця у виразності окремих складових «Я-концепції» демонструє різні пріоритети особистісного розвитку та самосприйняття, зумовлені соціальними ролями і життєвими стратегіями, характерними для кожної групи.

Отже, отримані результати свідчать, що «Я-концепція» жінок із різним шлюбним статусом має спільну тенденцію до гармонійності й помірної виразності, однак відрізняється за змістовним наповненням окремих складових. Для заміжніх жінок характерна орієнтація на морально-етичні, сімейні та соціально відповідальні аспекти самосприйняття, що відображає інтеграцію образу «Я» в контекст сімейних ролей. Для незаміжніх жінок більш значущими є тілесно-особистісна сфера та потреба в самореалізації, що свідчить про актуалізацію індивідуалістичних і автономних цінностей. Таким чином, шлюбний статус виступає соціально-психологічним фактором, який модифікує структуру та спрямованість «Я-концепції» жінок, зберігаючи при цьому її загальну цілісність і адаптивність.

3.3. Дослідження особливостей ціннісних орієнтацій у жінок із різним шлюбним статусом

Поглянемо на результати обчислення описових статистик, отриманих на основі застосування Методики «Портрет цінностей» - спочатку по групі заміжніх жінок. При цьому для більшої наочності отриманої по цим досліджуваним ціннісної структури представимо перелік показників в ієрархічному впорядкуванні – від найбільш виразного до найменш (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Описові статистики, отримані на основі застосування Методики «Портрет цінностей» по групі заміжніх жінок

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Традиція	1,7	6	3,99	1,13
Гедонізм	1,2	6	3,59	1,18
Безпека	1,7	5,9	3,51	0,98
Влада	1,5	5,8	3,34	1,12
Досягнення	1,3	5,9	3,26	1,35
Конформізм	1,3	5,9	3,11	1,13
Добротичливість	1,2	5,9	3,09	1,15
Універсалізм	1,1	5,9	3,08	1,15
Самостійність	1,2	5,9	3,08	1,14
Стимуляція	1,2	5,9	3,06	1,16

Як видно з ієрархії показників по групі заміжніх жінок, для них найбільш пріоритетними є такі цінності, як традиція (3,99), гедонізм (3,59) та безпека (3,51). Найменш пріоритетними для них виявилися: стимуляція (3,06), самостійність (3,08) та універсалізм (3,08).

Домінування таких цінностей, як традиція, гедонізм і безпека серед заміжніх жінок може свідчити про сформовану орієнтацію на стабільність, передбачуваність і гармонію в життєвих обставинах. Переважання традицій відображає потребу у дотриманні соціальних і культурних норм, що підтримують сімейну згуртованість, сталі ролі та міжособистісну узгодженість. Цінність безпеки, у свою чергу, підкреслює значущість стабільності, фізичного та емоційного комфорту, що часто є базовою потребою в контексті сімейного життя. Гедоністична спрямованість у цьому випадку може бути пов'язана не стільки з пошуком гострих вражень, скільки з прагненням до задоволення від емоційної близькості, любові та сімейного добробуту. Менша виразність стимуляції, самостійності та універсалізму може пояснюватися тим, що у заміжніх жінок актуалізованими є радше внутрішньосімейні, ніж експансивні або індивідуалістичні цінності. Таким чином, їхня система цінностей тяжіє до консервативно-гармонійного типу, орієнтованого на

стабільність і підтримання соціальних зв'язків, що забезпечують емоційний комфорт і безпечність середовища.

Так само в ієрархічному впорядкуванні цінностей – від найбільш виразної до найменш – представимо результати обчислення описових статистик, отриманих на основі застосування Методики «Портрет цінностей» по групі незаміжніх жінок (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Описові статистики, отримані на основі застосування Методики «Портрет цінностей» по групі незаміжніх жінок

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Гедонізм	1,5	6,0	3,87	0,93
Досягнення	1,6	5,9	3,82	0,93
Влада	1,5	5,8	3,25	0,91
Безпека	1,2	5,9	3,14	1,26
Конформізм	1,5	5,7	3,05	1,00
Доброзичливість	1,3	5,7	3,04	1,03
Стимуляція	1,2	5,7	3,01	1,06
Традиція	1,4	5,9	3,00	0,87
Універсалізм	1,3	5,7	3,00	1,06
Самостійність	1,3	5,6	2,92	1,02

По групі незаміжніх жінок найбільш пріоритетними виявилися такі цінності, як гедонізм (3,87), досягнення (3,82) та влада (3,25); найменш пріоритетними – традиція (3,00), універсалізм (3,00) та самостійність (2,92).

Переважання у незаміжніх жінок цінностей гедонізму, досягнення та влади свідчить про більшу орієнтацію на самореалізацію, індивідуальні здобутки та особисту ефективність. Гедонізм у цьому контексті вказує на прагнення до насолоди від життя, свободи вибору й самовираження, що часто корелює з пошуком нових досвідів і відкритістю до змін. Цінність досягнення підкреслює потребу у визнанні, компетентності та успіху, що відображає сучасні соціальні тенденції, у межах яких самореалізація та професійні досягнення стають важливими маркерами життєвої ефективності. Цінність влади може бути інтерпретована не стільки як прагнення домінування, скільки як потреба у контролі над власним життям, незалежності від

зовнішніх обставин і соціального схвалення. Водночас низька пріоритетність традиції, універсалізму та самостійності свідчить, що хоча незаміжні жінки прагнуть до самоствердження, їхня система цінностей не є однозначно індивідуалістичною: вони схильні до ситуативного гедонізму та орієнтації на соціально схвалені форми успіху. Таким чином, їхня ціннісна структура відображає динамічний, прагматичний та адаптивний тип спрямованості, який відповідає умовам активного самопошуку та соціальної мобільності.

Отже, отримані результати засвідчують наявність суттєвих відмінностей у репрезентації ціннісних орієнтацій заміжних і незаміжних жінок. Для перших характерна перевага консервативно-гармонійних цінностей, спрямованих на стабільність, безпеку та підтримання соціальних і сімейних зв'язків, тоді як для других — домінування динамічних, індивідуалістично-прагматичних орієнтацій, пов'язаних із самореалізацією, досягненнями та свободою вибору. Таким чином, ціннісна структура заміжних жінок тяжіє до збереження усталених соціальних норм і внутрішньої рівноваги, тоді як у незаміжних жінок вона відображає активне прагнення до особистісного розвитку та автономності в сучасних соціальних умовах.

Далі, щоб визначити, чи існують достовірні відмінності у показниках виразності цінностей жінок з різним сімейним статусом, проведемо їхній порівняльний аналіз із використанням критерію Манна-Уїтні (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Результати порівняльного аналізу показників, отриманих на основі застосування Методики «Портрет цінностей» між групами жінок з різним шлюбним статусом

Показник	Група	Ср. ранг	U	W	Z	p (2-ст.)
Конформізм	Заміжні	42,08	663,0	1566,0	-,936	,349
	Незаміжні	37,29				
Традиція	Заміжні	50,63	355,5	1258,5	-4,019	,000
	Незаміжні	29,96				
Доброзичливість	Заміжні	42,11	662,0	1565,0	-,946	,344
	Незаміжні	37,26				
Універсалізм	Заміжні	42,10	662,5	1565,5	-,941	,347
	Незаміжні	37,27				
Самостійність	Заміжні	42,42	651,0	1554,0	-1,056	,291
	Незаміжні	37,00				
Стимуляція	Заміжні	40,43	722,5	1625,5	-,338	,735
	Незаміжні	38,70				
Гедонізм	Заміжні	33,50	540,0	1206,0	-2,167	,030
	Незаміжні	44,64				
Досягнення	Заміжні	32,14	491,0	1157,0	-2,661	,008
	Незаміжні	45,81				
Влада	Заміжні	38,69	727,0	1393,0	-,294	,769
	Незаміжні	40,19				
Безпека	Заміжні	47,35	473,5	1376,5	-2,835	,005
	Незаміжні	32,77				

Як видно з результатів порівняльного аналізу, достовірні відмінності ($p < 0,05$) встановлено за такими цінностями, як: традиція (достовірно вища виразність у заміжніх жінок), гедонізм (достовірно вища виразність у незаміжніх жінок), досягнення (достовірно вища виразність у незаміжніх жінок) та безпека (достовірно вища виразність у заміжніх жінок).

Отримані статистично значущі відмінності між заміжніми та незаміжніми жінками за цінностями традиції, гедонізму, досягнення та безпеки підтверджують змістовну специфіку двох типів ціннісних орієнтацій. Вищі показники за традицією та безпекою у заміжніх жінок свідчать про інтеграцію сімейно-регламентованих норм і соціальної стабільності у структуру їхніх життєвих пріоритетів. Це

відображає усталений соціальний статус і більш виражену орієнтацію на підтримання гармонії в системі міжособистісних зв'язків. Вищі показники за гедонізмом і досягненнями у незаміжніх жінок, навпаки, свідчать про більшу внутрішню активність, прагнення до нових вражень, розширення життєвого досвіду й реалізацію власного потенціалу поза межами сімейного контексту. Психологічно такі відмінності можуть бути пояснені відмінністю у ролях, життєвих завданнях і ступені соціальної відповідальності, характерних для різних етапів життєвого циклу. Якщо у заміжніх жінок провідними є потреби у стабільності та передбачуваності, то у незаміжніх – у самоствердженні та самовираженні.

Отже, загалом отримані результати свідчать, що шлюбний статус є вагомим чинником диференціації системи ціннісних орієнтацій жінок. Для заміжніх жінок характерна стабілізуюча, традиційно орієнтована структура цінностей, спрямована на збереження гармонії, безпеки та сімейного добробуту. Для незаміжніх жінок притаманна динамічна, самореалізаційна модель, зорієнтована на досягнення, новизну та особисту автономію. Таким чином, ціннісні пріоритети відображають не лише індивідуально-психологічні відмінності, а й соціальні умови, у межах яких відбувається актуалізація жіночої самореалізації на різних етапах життєвого розвитку.

3.4. Аналіз особливостей суб'єктивного благополуччя у жінок із різним шлюбним статусом

Поглянемо на описові статистики, що вказують на рівень виразності показників суб'єктивного благополуччя у досліджуваних жінок. Спочатку – по групі заміжніх жінок (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Описові статистики, отримані на основі застосування Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя по групі заміжніх жінок

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Психологічне благополуччя	24,0	59,0	42,83	9,76
Фізичне здоров'я та благополуччя	9,0	38,0	24,89	7,82
Стосунки	8,0	32,0	21,14	5,60

Загальний показник СБ	41,0	129,0	88,86	23,01
-----------------------	------	-------	-------	-------

Наведені у таблиці 3.8 показники вказують на те, що у групі заміжніх жінок показники суб'єктивного благополуччя загалом перебувають на помірному рівні виразності. Так, середній показник за шкалою психологічного благополуччя (42,83) вказує на збалансоване сприйняття власного емоційного стану та внутрішньої гармонії. Рівень фізичного здоров'я та благополуччя (24,89) відповідає помірній вираженості відчуття фізичного комфорту й життєвої енергії. Показник за шкалою стосунків (21,14) характеризується помірним рівнем задоволеності якістю соціальних взаємин. Загальний показник суб'єктивного благополуччя (88,86) свідчить про середній, гармонійно виражений рівень позитивного ставлення до власного життя.

Отже, отриманий результат відображає збалансований, відносно стабільний емоційний стан і помірну задоволеність заміжніх жінок основними життєвими сферами, що може свідчити про адаптований характер функціонування цих досліджуваних, коли базові потреби у безпеці, близькості та самореалізації в основному задоволені, однак не завжди супроводжуються інтенсивним переживанням щастя чи ейфорії. Для заміжніх жінок характерним може бути поєднання емоційної підтримки від партнера з водночас підвищеним рівнем відповідальності та навантаженнями, що супроводжують сімейне життя, що й зумовлює середню, а не високу виразність благополуччя. Таким чином, середньовиразні показники можуть розглядатися як прояв емоційної рівноваги між позитивними аспектами стабільного шлюбу (підтримка, взаємна турбота) та повсякденними труднощами сімейного функціонування (рутинність, конфлікти, побутові навантаження).

Тепер розглянемо описові статистики, отримані на основі застосування Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя по групі незаміжніх жінок (таблиця 3.9).

Таблиця 3.9

Описові статистики, отримані на основі застосування Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя по групі незаміжніх жінок

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Психологічне благополуччя	21,0	59,0	41,02	9,16
Фізичне здоров'я та благополуччя	10,0	37,0	23,40	6,20
Стосунки	6,0	30,0	18,02	4,57
Загальний показник СБ	37,0	126,0	82,45	19,63

Як видно з отриманих результатів, У групі незаміжніх жінок показники суб'єктивного благополуччя також перебувають на помірному рівні виразності. Зокрема, середній показник за шкалою психологічного благополуччя (41,02) свідчить про загалом збалансоване емоційне самопочуття та внутрішню стабільність. Рівень фізичного здоров'я та благополуччя (23,40) відповідає помірному відчуттю фізичного комфорту й життєвого тону. Показник за шкалою стосунків (18,02) характеризує помірний рівень задоволеності якістю міжособистісних контактів. Загальний показник суб'єктивного благополуччя (82,45) дає підстави віднести рівень загального життєвого задоволення до середнього, помірно вираженого рівня.

На наш погляд, результат, який демонструє середній рівень виразності суб'єктивного благополуччя у незаміжніх жінок, відображає дещо відмінний характер детермінації цього феномену, ніж ми описували по групі заміжніх жінок. Так, для незаміжніх жінок джерелом благополуччя частіше є автономія, можливість самостійно приймати рішення, орієнтація на професійний розвиток та самореалізацію поза сімейним контекстом. Середній рівень суб'єктивного благополуччя може свідчити про те, що ці потреби задовольняються лише частково, а відсутність стабільного партнера може обмежувати емоційну підтримку та соціальну інтегрованість. Разом з тим, незаміжні жінки, як правило, мають більшу гнучкість у розподілі життєвих ресурсів і можливість зосередитися на власних цілях, що підтримує достатній рівень психологічного та фізичного самопочуття. Тому середньовиразний рівень у даній групі можна трактувати як показник динамічної

рівноваги між досягненням особистісної незалежності та певними психологічними витратами, зумовленими меншою соціальною підтримкою з боку близьких.

Тепер проведемо порівняльний аналіз показників суб'єктивного благополуччя жінок з різним сімейним статусом, використовуючи критерій Манна-Уїтні (таблиця 3.10).

Таблиця 3.10

Результати порівняльного аналізу показників, отриманих на основі застосування Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя між групами жінок з різним сімейним статусом

Показник	Група	Ср. ранг	U	W	Z	p (2-ст.)
Психологічне благополуччя	Заміжні	42,06	664,0	1567,0	-,923	,356
	Незаміжні	37,31				
Фізичне здоров'я та благополуччя	Заміжні	41,67	678,0	1581,0	-,783	,434
	Незаміжні	37,64				
Стосунки	Заміжні	46,07	519,5	1422,5	-2,388	,017
	Незаміжні	33,87				
Загальний показник СБ	Заміжні	42,65	642,5	1545,5	-1,138	,255
	Незаміжні	36,80				

Як ми можемо бачити з отриманих результатів, серед усіх показників суб'єктивного благополуччя достовірним виявився лише один – «Стосунки», який є достовірно більш виразним у заміжніх жінок.

Отже, отриманий результат свідчить про те, що саме стосунки є найбільш чутливою сферою до впливу шлюбного статусу. Для заміжніх жінок більш виразне почуття благополуччя у сфері міжособистісних стосунків є цілком закономірним, оскільки вони, як правило, мають стабільне емоційне коло взаємодії – подружні, родинні, можливо, й батьківські зв'язки, що забезпечують глибшу залученість у систему значущих стосунків. Шлюб у цьому контексті виступає важливим соціальним і психологічним ресурсом, який сприяє відчуттю емоційної підтримки, взаємної довіри й приналежності. У незаміжніх жінок, натомість, емоційні зв'язки часто є більш фрагментованими або ситуативними, що може зумовлювати нижчу оцінку якості стосунків, навіть попри наявність розвиненого кола спілкування. Отже,

саме шлюбна взаємодія, як тривала форма соціальної інтеграції, виступає фактором, що підсилює відчуття міжособистісного благополуччя.

Узагальнюючи отримані результати, можна дійти висновку, що шлюбний статус сам по собі не є визначальним чинником загального суб'єктивного благополуччя жінки, однак він суттєво впливає на окремі його компоненти, зокрема на сферу міжособистісних стосунків. І заміжні, і незаміжні жінки демонструють адаптивний рівень задоволеності життям, що свідчить про наявність альтернативних механізмів підтримки психологічного комфорту – через сімейну стабільність або через автономію та самореалізацію. Таким чином, відмінності у структурі суб'єктивного благополуччя між цими групами радше відображають різні соціально-психологічні стратегії досягнення гармонії та задоволеності життям, ніж різний рівень самого благополуччя.

3.5. Виявлення особливостей факторної структури образу «Я» у жінок із різним шлюбним статусом

З метою виявлення особливостей факторної структури образу «Я» у жінок із різним шлюбним статусом по кожній з груп нами був зроблений факторний аналіз (метод головних компонент з обертанням Варімакс).

По групі заміжніх жінок факторний аналіз дозволив виявити чотири фактори, які у сукупності пояснюють 72,4% дисперсії (таблиця 3.11).

Таблиця 3.11

Результати факторного аналізу по групі заміжніх жінок

Показник	1	2	3	4
Загальна оцінка образу Я	0,563			
Я-фізичне	0,645			
Я-морально-етичне			0,698	
Я-особистісне	0,469			
Я-сімейне		0,648		
Я-соціальне			0,588	
Самоідентичність			0,628	
Самозадоволеність		0,587		
Самореалізація		0,723		
Конформізм		0,536		

Таблиця 3.11 (продовження)

Результати факторного аналізу по групі заміжніх жінок

Показник	1	2	3	4
Традиція		0,597		
Доброзичливість		0,634		
Універсалізм				0,587
Самостійність	0,762			
Стимуляція				0,697
Гедонізм				0,549
Досягнення		0,454		
Влада	0,601			
Безпека		0,467		
Психологічне благополуччя	0,468			
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,567			
Стосунки	0,655			
Загальний показник СБ	0,548			

Як видно з таблиці 3.11, до першого фактору («Благополучне самосприйняття») у групі заміжніх жінок увійшли (усі з позитивним навантаженням): Загальна оцінка образу «Я» (0,563), «Я-фізичне» (0,645), «Я-особистісне» (0,469), «Самостійність» (0,762), «Влада» (0,601), «Психологічне благополуччя» (0,468), «Фізичне здоров'я та благополуччя» (0,567), «Стосунки» (0,655) та «Загальний показник суб'єктивного благополуччя» (0,548).

Даний фактор можна інтерпретувати як інтегрований фактор самосприйняття та благополуччя. Його структура поєднує когнітивно-емоційні компоненти «Я-концепції» із ціннісними орієнтаціями, що відображають автономність, владність та самодостатність, а також показники суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що у заміжніх жінок особистісна цілісність тісно пов'язана з відчуттям життєвої задоволеності й реалізованості. Така інтеграція вказує на стабільне позитивне самоствавлення, що підтримується як тілесним комфортом і відчуттям фізичного благополуччя, так і соціальною включеністю. Можна припустити, що шлюб виступає для жінок стабілізуючим контекстом, у якому відчуття власної значущості та самоповаги безпосередньо підкріплюється сімейними й міжособистісними стосунками.

До другого фактору («Ціннісно-сімейний») увійшли (усі з позитивним навантаженням): «Я-сімейне» (0,648), «Самозадоволеність» (0,587), «Самореалізація» (0,723), «Конформізм» (0,536), «Традиція» (0,597), «Доброзичливість» (0,634), «Досягнення» (0,454) та «Безпека» (0,467).

Цей фактор доцільно назвати ціннісно-сімейним, адже до нього увійшли показники, що поєднують родинну ідентичність (Я-сімейне), елементи внутрішньої гармонії (самозадоволеність, самореалізація) та цінності традиційності, доброзичливості, досягнення і безпеки. Така комбінація свідчить про те, що у заміжніх жінок провідна роль належить гармонізації власної самореалізації через виконання соціально прийнятих, морально схвалюваних ролей – передусім сімейної. Збереження усталених норм і підтримка стабільності сприймаються як умова особистісного благополуччя та моральної цілісності.

До третього фактору («Соціально-моральна ідентичність») увійшли (усі з позитивним): «Я-морально-етичне» (0,698), «Я-соціальне» (0,588) та «Самоідентичність» (0,628).

Третій фактор можна визначити, як фактор соціально-моральної ідентичності, оскільки він об'єднує морально-етичні, соціальні та ідентифікаційні складові образу «Я», що свідчить про інтеграцію моральних принципів, соціальних ролей та відчуття власної totoжності. У цьому разі для заміжніх жінок моральна позиція виступає важливим елементом саморозуміння, а самоідентичність пов'язана з виконанням соціально схвалених ролей і підтримкою соціальної відповідальності.

Нарешті, до четвертого фактору («Особистісна відкритість») увійшли (усі з позитивним навантаженням): «Універсалізм» (0,587), «Стимуляція» (0,697) та «Гедонізм» (0,549).

Цей фактор можна назвати ціннісним фактором особистісної відкритості. До нього увійшли універсалізм, стимуляція та гедонізм – тобто цінності відкритості, новизни та задоволення. Для заміжніх жінок цей фактор, найімовірніше, відображає компенсаторний аспект – прагнення до самовираження та розширення життєвого досвіду поза межами традиційних ролей. Його наявність свідчить про збереження мотивації до особистісного розвитку та позитивних емоцій навіть у межах стабільних соціальних зобов'язань.

По групі незаміжніх жінок факторний аналіз дозволив виявити п'ять факторів, які у сукупності пояснюють 71,2% дисперсії (таблиця 3.12).

Таблиця 3.12

Результати факторного аналізу по групі незаміжніх жінок

Показник	1	2	3	4	5
Загальна оцінка образу Я	0,559				
Я-фізичне	0,681				
Я-морально-етичне		0,477			
Я-особистісне	0,569				
Я-сімейне			0,642		
Я-соціальне					0,687
Самоідентичність				0,708	
Самозадоволеність	0,731				
Самореалізація	0,566				
Конформізм				-0,467	
Традиція			-0,483		
Доброчливість		0,598			
Універсалізм			0,551		
Самостійність	0,752				
Стимуляція					0,569
Гедонізм	0,766				
Досягнення				0,594	
Влада				0,537	
Безпека			0,432		
Психологічне благополуччя		0,567			
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,689				
Стосунки					0,687
Загальний показник СБ		0,522			

Як видно з таблиці 3.12, по групі незаміжніх жінок до першого фактору («Автономна самореалізація») увійшли такі змінні, як (усі з позитивним навантаженням): Загальна оцінка образу «Я» (0,559), «Я-фізичне» (0,681) «Я-особистісне» (0,569), «Самозадоволеність» (0,731), «Самореалізація» (0,566), «Самостійність» (0,752), «Гедонізм» (0,766) та «Фізичне здоров'я та благополуччя» (0,689).

Перший фактор можна інтерпретувати як фактор автономної самореалізації. До нього увійшли показники узагальненого позитивного самоствавлення, «фізичного

Я», «особистісного Я», самозадоволеності, самореалізації, самостійності, гедонізму й фізичного благополуччя. Цей комплекс свідчить про орієнтацію незаміжніх жінок на самодостатність, задоволення власних потреб і розвиток індивідуальної компетентності. Їхня «Я-концепція» тісно пов'язана з відчуттям тілесного й психологічного комфорту, а також із прагненням отримувати задоволення від життя, що відображає тенденцію до особистісного гедонізму як способу підтримки позитивної самооцінки.

До другого фактору («Морально-гуманістичне благополуччя») увійшли (усі з позитивним навантаженням): «Я-морально-етичне» (0,477), «Доброзичливість» (0,598), «Психологічне благополуччя» (0,567) та «Загальний показник суб'єктивного благополуччя» (0,522).

Цей фактор відображає морально-гуманістичний вимір благополуччя. Він об'єднує морально-етичне «Я», доброзичливість, психологічне благополуччя та загальний показник суб'єктивного благополуччя. Отже, у незаміжніх жінок внутрішній стан задоволеності життям і гармонії пов'язаний з моральними установками та гуманістичними цінностями. Можна припустити, що у відсутності стабільних шлюбних зв'язків моральна самоідентифікація та доброзичливе ставлення до оточення виконують компенсаторну функцію, підтримуючи почуття соціальної прийнятності й внутрішньої гармонії.

До третього фактору («Амбівалентність традицій») увійшли з позитивним навантаженням – «Я-сімейне» (0,642), «Універсалізм» (0,551) та «Безпека» (0,432), а також з негативним навантаженням – «Традиція» (-0,483).

Третій фактор доцільно визначити як фактор сімейно-ціннісної орієнтації з елементами традиційного амбівалентного ставлення. Його структура свідчить про певну суперечливість у ставленні до сімейних цінностей. З одного боку, незаміжні жінки демонструють позитивне ставлення до сімейної сфери як потенційного ресурсу стабільності й тепла; з іншого – відкидають надмірну нормативність і традиційність у розумінні сімейних ролей. Це може свідчити про переосмислення усталених гендерних і сімейних стереотипів та прагнення поєднати індивідуальну свободу із цінністю близьких стосунків.

До четвертого фактору («Самоствердження через досягнення та автономію») увійшли з позитивним навантаженням – «Самоідентичність» (0,708), «Досягнення» (0,594) та «Влада» (0,537), а також з негативним навантаженням – «Конформізм» (-0,467).

Даний фактор можна назвати фактором самоствердження через досягнення та автономію. Він поєднує самоідентичність, досягнення, владу (з позитивним навантаженням) і конформізм (з негативним). Така конфігурація відображає спрямованість незаміжніх жінок на самостійне досягнення життєвих цілей, утвердження власного авторитету та відмову від залежності від соціальних очікувань. Це демонструє тенденцію до формування автономної ідентичності, де головним є самореалізація через активність, ініціативу та внутрішній контроль.

До п'ятого фактору («Соціально-комунікативний») увійшли (усі з позитивним навантаженням): «Я-соціальне» (0,687), «Стимуляція» (0,569) та «Стосунки» (0,687).

П'ятий фактор можна визначити як соціально-комунікативний фактор відкритості та стимуляції. Він поєднує Я-соціальне, стимуляцію та стосунки. Така структура вказує на потребу у соціальній активності, емоційному спілкуванні та прагненні до нових вражень. Для незаміжніх жінок соціальна включеність та підтримка контактів виступають важливим механізмом самопідтримки й емоційного розвитку.

Порівняння факторних структур заміжніх і незаміжніх жінок виявляє як спільні, так і відмінні тенденції. В обох групах спостерігається наявність інтеграційних факторів, які поєднують самооцінку, самореалізацію та відчуття благополуччя, що свідчить про універсальність зв'язку між позитивним самосприйняттям і життєвою задоволеністю. Однак у заміжніх жінок цей зв'язок набуває більш гармонійного та стабільного характеру, пов'язаного із сімейним контекстом та традиційними цінностями, тоді як у незаміжніх жінок він має індивідуалістичний характер, що ґрунтується на автономії, тілесному комфорту та прагненні до самовираження.

Фактори, пов'язані з морально-етичною сферою, у заміжніх жінок виступають окремим структурним компонентом, інтегруючи соціальну ідентичність і моральну самосвідомість, тоді як у незаміжніх вони поєднані з переживанням благополуччя та гуманістичними цінностями, набуваючи особистісно-емоційного забарвлення. Крім того, для заміжніх жінок сімейні цінності утворюють позитивно забарвлений, стабільний кластер, що підтримує почуття гармонії, а для незаміжніх – амбівалентний, із поєднанням позитивних та негативних ставлень до традиційних моделей сім'ї.

Також суттєва різниця простежується у ставленні до влади, стимуляції та гедонізму: у заміжніх ці цінності утворюють окремий компенсаторний фактор, що співіснує з морально-традиційними установками, тоді як у незаміжніх – інтегровані у провідну структуру самореалізації, свідчаючи про більшу свободу самовираження та прагнення до новизни.

Отримані результати засвідчують, що факторна структура образу «Я» у жінок із різним шлюбним статусом має як спільні ядрові, так і специфічні риси. Для заміжніх жінок характерна цілісна, гармонійна система самоприйняття, у якій власне «Я» інтегроване з відчуттям благополуччя, стабільності, моральності та сімейних цінностей. Для незаміжніх жінок – більш диференційована, індивідуалізована структура, у якій провідну роль відіграють автономія, самореалізація, тілесно-емоційне благополуччя та гедоністичні орієнтації. Таким чином, шлюбний статус виявляється важливим чинником, що визначає змістові акценти у конструюванні образу «Я» – від інтеграції через соціальну стабільність до самореалізації через автономію.

Висновки до третього розділу

1. «Я-концепція» жінок із різним шлюбним статусом має спільну тенденцію до гармонійності й помірної виразності, однак відрізняється за змістовним наповненням окремих складових. Для заміжніх жінок характерна орієнтація на морально-етичні, сімейні та соціально відповідальні аспекти самосприйняття, що відображає інтеграцію образу «Я» в контекст сімейних ролей. Для незаміжніх жінок більш значущими є тілесно-особистісна сфера та потреба в самореалізації, що свідчить про актуалізацію індивідуалістичних і автономних цінностей. Таким чином, шлюбний статус виступає соціально-психологічним фактором, який модифікує структуру та спрямованість «Я-концепції» жінок, зберігаючи при цьому її загальну цілісність і адаптивність.

2. Шлюбний статус є вагомим чинником диференціації системи ціннісних орієнтацій жінок. Для заміжніх жінок характерна стабілізуюча, традиційно орієнтована структура цінностей, спрямована на збереження гармонії, безпеки та сімейного добробуту. Для незаміжніх жінок притаманна динамічна, самореалізаційна модель, зорієнтована на досягнення, новизну та особисту автономію. Таким чином, ціннісні пріоритети відображають не лише індивідуально-психологічні відмінності, а й соціальні умови, у межах яких відбувається актуалізація жіночої самореалізації на різних етапах життєвого розвитку.

3. Шлюбний статус сам по собі не є визначальним чинником загального суб'єктивного благополуччя жінки, однак він суттєво впливає на окремі його компоненти, зокрема на сферу міжособистісних стосунків. І заміжні, і незаміжні жінки демонструють адаптивний рівень задоволеності життям, що свідчить про наявність альтернативних механізмів підтримки психологічного комфорту – через сімейну стабільність або через автономію та самореалізацію. Таким чином, відмінності у структурі суб'єктивного благополуччя між цими групами радше відображають різні соціально-психологічні стратегії досягнення гармонії та задоволеності життям, ніж різний рівень самого благополуччя.

4. Факторна структура образу «Я» у жінок із різним шлюбним статусом має як спільні ядрові, так і специфічні риси. Для заміжніх жінок характерна цілісна, гармонійна система самосприйняття, у якій власне «Я» інтегроване з відчуттям благополуччя, стабільності, моральності та сімейних цінностей. Для незаміжніх жінок – більш диференційована, індивідуалізована структура, у якій провідну роль відіграють автономія, самореалізація, тілесно-емоційне благополуччя та гедоністичні орієнтації. Таким чином, шлюбний статус виявляється важливим чинником, що визначає змістові акценти у конструюванні образу «Я» – від інтеграції через соціальну стабільність до самореалізації через автономію.

ВИСНОВКИ

1. Образ «Я» є центральним компонентом самосвідомості, який формується під впливом як внутрішніх (цінності, самооцінка, життєвий досвід), так і зовнішніх чинників (соціальні ролі, міжособистісні стосунки, культурні норми). Формування образу «Я» у жінок нерозривно пов'язане з шлюбним статусом, соціальними очікуваннями, гендерними стереотипами та життєвими обставинами. Життєві обставини, такі як розлучення, можуть істотно змінювати структуру образу «Я», спричиняючи зниження самооцінки, появу внутрішніх конфліктів та деструктивних уявлень про себе. У таких випадках жінки часто сприймають себе через призму негативних соціальних ярликів, що посилює емоційний дискомфорт і кризу ідентичності. Водночас феміністичні наративи сучасного західного дискурсу сприяють формуванню позитивного образу «Я», підтримуючи ідеї автономії, професійної реалізації та цінності жінки поза межами традиційної сімейної ролі. Ці наративи можуть виступати як ресурс адаптації та відновлення цілісного і стабільного самосприйняття.

2. «Я-концепція» жінок з різним шлюбним статусом демонструє спільну тенденцію до узгодженості та помірного рівня виразності, проте відрізняється за акцентами в окремих складових. У заміжніх жінок домінує орієнтація на морально-етичні, сімейні та соціально відповідальні аспекти самосприйняття, що засвідчує інтеграцію образу «Я» у систему сімейних ролей. У незаміжніх – більш значущими виступають тілесна та особистісна сфери, а також прагнення до самореалізації, що відображає посилення автономних і індивідуалістичних орієнтацій. Таким чином, шлюбний статус виконує роль соціально-психологічного детермінанта, який зумовлює змістову спрямованість «Я-концепції», зберігаючи її структурну узгодженість і адаптивний характер.

3. Сімейний статус виступає значущим чинником варіації системи ціннісних орієнтацій жінок. Заміжнім жінкам притаманна стабільна, традиційно зорієнтована ціннісна структура, спрямована на підтримання гармонії, безпеки та родинного благополуччя. Незаміжні жінки виявляють перевагу динамічної, самореалізаційної

моделі цінностей, зорієнтованої на індивідуальні досягнення, новизну та незалежність. Отже, ціннісна сфера відображає не лише психологічну індивідуальність, а й соціокультурні умови, у межах яких відбувається самореалізація жінки на певному етапі життєвого шляху.

4. Шлюбний статус не визначає загальний рівень суб'єктивного благополуччя жінок в контексті їхнього сімейного статусу, проте він суттєво впливає на окремі його аспекти – насамперед на сферу міжособистісних взаємин. І заміжні, і незаміжні жінки демонструють адаптивний рівень задоволеності життям, проте досягають його різними шляхами: через стабільність і сімейну гармонію або через автономію та самореалізацію. Таким чином, спостережувані розбіжності у структурі суб'єктивного благополуччя між групами відображають різні соціально-психологічні механізми досягнення внутрішньої гармонії, а не неоднаковий рівень самого благополуччя.

5. Факторна структура образу «Я» у жінок із різним шлюбним статусом поєднує як спільні базові компоненти, так і специфічні змістові відмінності. Для заміжніх жінок характерна узгоджена, гармонійна система самосприйняття, у якій «Я» пов'язане з відчуттям стабільності, моральності, сімейних цінностей і життєвої рівноваги. Для незаміжніх – більш диференційована, індивідуалізована система, що ґрунтується на автономії, самореалізації, тілесно-емоційному комфорті та орієнтації на задоволення. Отже, шлюбний статус визначає змістові доміанти конструювання образу «Я»: від інтегрованості через соціальну стабільність – до самовираження через автономію.

Отримані результати дослідження загалом підтвердили висунуту гіпотезу щодо наявності суттєвих відмінностей в особливостях образу «Я» у жінок із різним шлюбним статусом. Виявлено, що у заміжніх жінок образ «Я» дійсно відзначається більшою цілісністю, внутрішньою узгодженістю та позитивною емоційною забарвленістю, що поєднується з високим рівнем соціальної інтегрованості, орієнтацією на сімейні та морально-етичні цінності, а також із відносно стабільним рівнем суб'єктивного благополуччя. У незаміжніх жінок образ «Я» виявляє більш індивідуалізований і диференційований характер, спрямований на особистісну

самореалізацію, тілесну і психологічну автономію, але водночас містить елементи внутрішньої суперечливості та амбівалентності щодо соціальної ідентичності. Таким чином, емпіричні дані підтверджують, що шлюбний статус виступає значущим чинником варіації змісту і структури «Я-концепції», зумовлюючи різні шляхи досягнення психологічної гармонії та суб'єктивного благополуччя.

Перспективним напрямом подальших наукових пошуків є вивчення динаміки трансформацій образу «Я» у жінок упродовж життєвого шляху, зокрема, у контексті змін сімейного статусу, соціально-економічних умов і культурних впливів. Доцільним видається дослідження зв'язку «Я-концепції» з життєстійкістю, емоційною регуляцією та соціальною підтримкою як потенційними ресурсами психологічного благополуччя жінок у сучасних соціокультурних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
2. Богачук А. Р. Феномен та структура «Я-концепції» особистості. *Trends of development modern science and practice*. 2021. № 9, С. 493-495.
3. Борщ К. К. Ляшко М. М. Гендерні стереотипи як соціальна проблема сучасних жінок. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2017. Вип. 1 (40). С. 31-34.
4. Вавринів О., Маковецька М. Структурні компоненти Я-концепції майбутніх рятувальників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 131-139.
5. Валага О. Особливості формування я-образу в ранньому юнацькому віці. *Студентський дайджест*. 2021. № 3. С. 20-22.
6. Васильченко О., Бацман, Є. Образ Я і уявлення про майбутнє у молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67), С. 147-152.
7. Глущенко М. О. «Я-концепція» особистості як психологічний феномен. *Психологічні студії*. 2024. № 2, С. 20-27.
8. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки. 2024. № 1(4). С. 9-17.
9. Дудник О. А. Безпорадність у структурі я-концепції особистості здобувача вищої освіти: монографія. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Київ: Вид-во «SBA Print», 2022. 213 с.
10. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 3-4(27), с. 85-94.
11. Колодяжна А. В. Самосвідомість особистості та проблеми її вивчення. *Scientific Journal Virtus*. 2018. № 26, С. 51-54.

12. Кочубинська Т. М. Психологічні теорії формування «Я-концепції» особистості. *The Scientific Heritage*. 2019. № 33 С. 37-41.
13. Кремез І. В. Психологічні теорії особистості в соціологічному знанні. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/06/373.pdf>
14. Михальчук Ю. О. Психологія конфліктності між структурами «Я-концепції»: теоретико-практичний аспект вивчення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 4. С. 117-123.
15. Нагорна І. І., Кисляк О. П. Діагностика Я-концепції : адаптація тесту "Тенесійська Шкала Я-Концепції". *Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний та освітньо-методичний журнал*. 2005. № 12. С. 55–58.
16. Образ Я, Я-концепція. *Психоліс: енциклопедія практичної психології*. URL: http://psychologis.com.ua/obraz_yazpt_ya-koncepciya.htm (дата відвідування: 25.05.2025).
17. Потапчук Є. М., Качан І. О. Вплив сім'ї та сімейного виховання на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку. *Габітус*. 2022. № 42. С. 84-89.
18. Субашкевич І. Р. Формування ціннісно-сміслової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій [практ. посіб.]. Львів, 2016. – 60 с (с. 20-25).
19. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38-67.
20. Швалб Ю. М., Кулікова А. О. Особливості зміни структурних компонентів «Я-образу» особистості в складних життєвих обставинах. *Web of Scholar*. 2019. № 5, Р. 31-38.
21. Що таке гендерні стереотипи та як із ними боротися? *Центральне міжрегіональне управління Міністерства юстиції м. Київ*. URL: <https://centraljust.gov.ua/news/info/scho-take-genderni-stereotipi-ta-yak-iz-nimi-borotisya> (дата відвідування: 26.05.2025).

22. Юрченко О. «Ти ж дівчинка» і ще 3 стереотипи про виховання, яким не місце в сучасному світі. *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/experience/ty-zh-divchynka-i-hlopchyky-ne-plachut-4-stereotypy-pro-vyhovannya-yakym-ne-mistse-v-suchasnomu-sviti/> (дата відвідування: 12.06.2025).
23. Я-реальне. *Вісник психології та педагогіки*. URL: <https://www.psyh.kiev.ua/%D0%AF-%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5>
24. Albert Bandura's Social Cognitive Theory. *Simplypsychology*. URL: <https://www.simplypsychology.org/social-cognitive-theory.html> (дата відвідування: 25.05.2025).
25. Holmes S. The solo mum, feminism and the negotiation of 'choice'. *Women's Studies International Forum*. 2018. Vol. 69. P. 40-48.
26. Humanistic Perspective: Rogers and Maslow. *Pressbooks*. URL: <https://pressbooks.pub/lifespandevelopmentccc/chapter/humanistic-theory/> (дата відвідування: 25.05.2025).
27. Id, Ego, and Superego: Freud's Elements of Personality. *Verywell mind*. URL: <https://www.verywellmind.com/the-id-ego-and-superego-2795951> (дата відвідування: 25.05.2025).
28. Looking-Glass Self: Theory, Definition & Examples. *Simplypsychology*. URL: <https://www.simplypsychology.org/charles-cooleys-looking-glass-self.html> (дата відвідування: 25.05.2025).
29. Mina K., Seerat F. The Relations Among Feminist Identity, Status Striving, Presenteeism, and Emotional Well-being of Female Professionals: Evidence from Pakistan. *Pakistan Journal of Multidisciplinary Research (PJMR)*. 2022. Vol 3 Issue 2, P. 90-111.
30. Postmodernist Feminism: Challenging Grand Narratives and Embracing Diversity. *Gender study*. URL: https://gender.study/issues-of-gender-and-development/postmodernist-feminism-challenging-narratives-diversity/?utm_source

31. Riener R. Гендерні стереотипи і їх роль у реальних стосунках жінки і чоловіка. *Dnipro today*. URL: <https://www.dniprotoday.com/sposib-zhyttya/ak-prati-u-holodnij-vodi-mensi-rahunki-cisti-reci-i-zahist-tkanin-9378> (дата відвідування: 12.06.2025).
32. Shahrak S. P., Brand S. Taghizadeh Z. Coping with singleness. *Womens midlife health*. 2023. № 9,3, P. 7.
33. Two Theoretical Perspectives on Cognitive Behaviour Therapy (CBT). *College of Cognitive Behavioural Therapies*. URL: <https://www.cbtherapies.org.uk/2014/04/08/two-theoretical-perspectives-cognitive-behaviour-therapy-cbt/> (дата відвідування: 25.05.2025).
34. Yang Z. Married and Unmarried Women's Attitudes Towards Sexism. *Communications in Humanities Research*. 2023. № 11 (1), С. 265-270.

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню особливостей образу «Я» у заміжніх та незаміжніх жінок.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз феномену образу «Я», його структурних компонентів та психологічних чинників, які на нього впливають. У другому розділі обґрунтовано методичні засади дослідження, в якому взяли участь 78 жінок, з яких 36 заміжні, а 42 незаміжні. У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей образу «Я» у заміжніх та незаміжніх жінок. Проведений статистичний аналіз результатів дослідження загалом підтвердив висунуту гіпотезу про наявність суттєвих відмінностей між цими групами. Зокрема, у заміжніх жінок образ «Я» вирізняється більшою цілісністю, позитивною емоційною забарвленістю, соціальною інтегрованістю та вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Натомість у незаміжніх жінок образ «Я» має більш індивідуалізований характер, демонструє більшу внутрішню суперечливість і пов'язаний із нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Висновки містять обґрунтовані дані, отримані в процесі дослідження. Мета дослідження досягнута, поставлені завдання виконані.

Ключові слова: образ «Я», «Я-концепція», суб'єктивне благополуччя, шлюбний статус, ціннісні орієнтації, психологічні чинники.

ANNOTATION

The qualification work is devoted to the study of the features of the self-image in married and unmarried women.

The first section provides a theoretical analysis of the phenomenon of the self-image, its structural components and psychological factors that influence it. The second section substantiates the methodological principles of the study, in which 78 women participated, of whom 36 were married and 42 were unmarried. The third section presents the results of an empirical study of the features of the self-image in married and unmarried women. The statistical analysis of the study results generally confirmed the hypothesis that there are significant differences between these groups. In particular, in

married women, the self-image is characterized by greater integrity, positive emotional coloring, social integration and a higher level of subjective well-being. In contrast, in unmarried women, the self-image is more individualized, demonstrates greater internal contradictions, and is associated with a lower level of subjective well-being.

The conclusions contain substantiated data obtained in the course of the study. The purpose of the study has been achieved, the tasks set have been fulfilled.

Key words: self-image, self-concept, subjective well-being, marital status, value orientations, psychological factors.