

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:  
**Психологічні особливості я-образу жінок середнього віку**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-231 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Віндау Т.О.  
(прізвище та ініціали)  
Керівники  
д.психол.н.,проф  
Завязкіна Н.В.  
д.філософії(Phd)  
Ряховська Т.Л.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-ОБРАЗУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ</b> .....	10
1.1. Підходи до вивчення феномену Я-образу.....	10
1.2. Підходи до вивчення феномену Я-образу жінок середнього віку.....	18
1.3. Особливості феномену Я-образу жінок середнього віку в Україні.....	27
Висновки до розділу 1.....	34
<b>РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-ОБРАЗУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ</b> .....	37
2.1. Організація та методики дослідження.....	37
2.2. Характеристика вибірки.....	41
Висновки до розділу 2.....	45
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	46
3.1. Відсотковий аналіз результатів дослідження особливостей Я-образу жінок середнього віку.....	46
3.2. Результати дослідження особливостей Я-образу жінок середнього віку.....	60
3.3. Практичні рекомендації на основі емпіричних досліджень стосовно особливостей Я- образу жінок середнього віку.....	80
Висновки до розділу 3.....	86
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	90
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	94
<b>ДОДАТКИ</b> .....	99

## АНОТАЦІЯ

У роботі здійснено комплексне дослідження психологічних особливостей Я-образу жінок середнього віку. Дизайн дослідження включає теоретичний аналіз, розробку авторського опитувальника та застосування валідованих методик (авторська анкета «Особливості самоприйняття» та «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15» (в адаптації Каплуненко та Кучина, 2022), опитувальник «Авторська модифікація методу незакінчених речень» (В. Шимко, 2023), методика «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях» (Ж. Богдан, 2023), шкала «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона, в адаптації та модифікації Є.Н. Осіна). Вибірку склали 123 жінки, розподілені на дві вікові групи (25–44 та 45–60 років). Проведено порівняльний та кореляційний аналіз із використанням статистичних засобів (jamovi v.2.3.4). Встановлено зв'язок між компонентами Я-образу, рівнем майндфулнесу, самодетермінації та соціальними змінними. Новизна дослідження полягає у виявленні вікової специфіки Я-образу в українському соціокультурному контексті, з урахуванням впливу тілесності, ідентичності, медійного тиску та міжособистісної взаємодії. Результати можуть бути використані у психодіагностиці, консультуванні та створенні програм психологічної підтримки жінок середнього віку.

**Ключові слова:** Я-образ, Я-концепція, жінки середнього віку, самомоніторинг, самодетермінація, майндфулнес

## ВСТУП

### **Актуальність дослідження.**

Середній вік є важливим етапом життєвого шляху людини, що супроводжується значними особистісними та соціальними змінами. У цей період жінки нерідко переглядають свої життєві орієнтири, адаптуються до нових ролей у родині та професійній діяльності, осмислюють вікові зміни та їхній вплив на власне самосприйняття. Формування та динаміка Я-образу в цей час стають визначальними для подальшого особистісного розвитку, емоційного благополуччя та психологічної стійкості.

Дослідження психологічних особливостей Я-образу жінок середнього віку є актуальним у контексті сучасних соціальних тенденцій, що включають зміну традиційних уявлень про жіночу ідентичність, активне залучення жінок до професійної самореалізації, зростання інтересу до питань психологічного здоров'я та особистісного розвитку. На цьому етапі життя жінки можуть зіткнутися з віковими кризами, що зумовлюють переоцінку життєвого досвіду, зміну пріоритетів і потребу у формуванні нового уявлення про себе.

Окрім психологічних аспектів, важливим є також соціальний контекст, у якому формується Я-образ жінки середнього віку. Суспільні очікування, медійні стандарти краси та успішності, а також міжособистісні стосунки значною мірою впливають на процес самосприйняття. Важливим є дослідження того, яким чином соціальні установки та культурні стереотипи визначають самооцінку жінок, їхню впевненість у власних можливостях та спроможність адаптуватися до вікових змін. У цьому контексті актуальним є пошук стратегій психологічної підтримки, що допоможуть жінкам гармонійно інтегрувати особистісний досвід та соціальні вимоги, зберігаючи внутрішню цілісність та психологічно-емоційну стабільність.

Попри значний інтерес до проблематики самосприйняття у різних вікових групах, питання Я-образу жінок середнього віку залишається недостатньо вивченим. Зокрема, потребує глибшого аналізу взаємозв'язок між

соціокультурними чинниками, особистісними характеристиками та особливостями самосприйняття у цьому періоді. Розуміння психологічних аспектів формування Я-образу сприятиме розробці ефективних методів психологічної підтримки жінок середнього віку, що дозволить їм успішно адаптуватися до вікових змін та зберігати психологічну рівновагу.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей Я-образу жінок середнього віку має як теоретичну, так і практичну значущість. Отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці та освітніх програмах, спрямованих на підтримку особистісного розвитку жінок у цей важливий період життя.

Зарубіжні дослідники феномену Я-образу: В. Джеймс запропонував структурну модель «Я» та розмежував його суб'єктивну та об'єктивну складові; Ч. Кулі сформулював концепцію «дзеркального Я», підкресливши соціальну зумовленість Я-образу; Дж. Мід та М. Розенберг доповнили ці ідеї, акцентуючи увагу на соціальному конструюванні ідентичності в процесі міжособистісної взаємодії; К. Роджерс розглядав Я-концепції як цілісну систему уявлень про себе, що має важливе значення для особистісного розвитку й самоактуалізації; А. Налчаджян запропонував розгорнуту типологію Я-образів — реального, фантастичного, ідеального, соціального та інших, що виконують регулятивну функцію у психіці.

Вітчизняні дослідники феномену Я-образу: М. Варій розглядає Я-образ як ставлення до себе, до окремих своїх якостей, що виражається через самооцінку й прийняття себе; В. Пилипчук підкреслює індивідуальну неповторність і відносну стійкість Я-образу, який визначає спосіб взаємодії особистості з навколишнім світом; І. Рудницька акцентує увагу на соціальній зумовленості формування самосвідомості та наголошує, що усвідомлення себе відбувається опосередковано - через прийняття ставлення до себе з боку інших людей у спільній діяльності; в своїх працях А. Володькіна пов'язує становлення Я із кінестетичними відчуттями, та підходи представників радянської та української системно-генетичної школи, які надають великого значення як соціальним, так і

біологічним передумовам становлення самосвідомості.

У даній роботі, ми будемо теоретично досліджувати сутність та особливості Я-образу жінок середнього віку. Після теоретичного аналізу буде проведено емпіричне дослідження, яке допоможе побачити наявність зв'язку між Я-образом жінок середнього віку з аспектами психологічної діяльності особистості.

**Об'єкт дослідження:** феномен Я-образу.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості Я-образу жінок середнього віку.

**Метою дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості Я-образу жінок середнього віку.

Вказана мета досягається поступовим розв'язанням **наступних завдань:**

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності та особливостей Я-образу жінок середнього віку;
2. Обґрунтувати вибір діагностичних методик для дослідження особливостей Я-образу жінок середнього віку;
3. Дослідити психологічні особливості Я-образу жінок середнього віку;.
4. Надати практичні рекомендації на основі теоретичних та емпіричних результатів.

**Методи дослідження, використані для розв'язання поставлених в роботі завдань:**

> *теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень;

> *емпіричні:* авторська анкета «Особливості самоприйняття» та «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15» (Five Facet Mindfulness Questionnaire FFMQ-15: Baer et al., 2006; в адаптації Каплуненко та Кучина, 2022), опитувальник «Авторська модифікація методу незакінчених речень» (В. Шимко, 2023), методика «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях» (Selfmonitoring of expressive behavior: М.

Snyder, 1974, Ж. Богдан, 2023), шкала «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона, в адаптації та модифікації Є.Н. Осіна);

> *математико-статистичні*: відсотковий аналіз та кореляційний аналіз засобами jamovi v.2.3.4.

**Характеристика дослідницької вибірки:** у дослідженні взяли участь жінки віком від 25 до 60 років, поділені на дві вікові групи: перша група — жінки віком 25–44 роки ( $n = 69$ ), друга — жінки віком 45–60 років ( $n = 54$ ). Загальна кількість учасниць становила 123 особи. Вибірка була сформована методом цілеспрямованого відбору, з урахуванням критеріїв віку, статі, наявності/відсутності дітей та сімейного статусу.

Серед учасниць переважали жінки з вищою освітою (одно- або дворазово здобутою), а також ті, хто перебуває у стабільних партнерських стосунках або має досвід материнства. Представниці обох груп мешкали як у великих містах, так і в менших населених пунктах, що дозволило врахувати вплив урбаністичного та соціокультурного середовища. Усі учасниці були залучені до дослідження на добровільній основі, із дотриманням етичних норм та забезпеченням анонімності.

Таке структурування вибірки дозволило проаналізувати особливості Я-образу жінок у різні вікові періоди дорослості та виявити вплив вікових, соціальних та демографічних чинників на особистісні характеристики.

#### **Дослідницькі питання:**

1. Які особливості Я-образу спостерігаються у жінок середнього віку (45–60 років) порівняно з жінками молодшого віку (25–44 роки)?
2. Який вплив мають соціально-демографічні чинники (сімейний статус, наявність дітей, рівень освіти, місце проживання) на компоненти Я-образу жінок різного віку?
3. Чи існують статистично значущі зв'язки між показниками майндфулнесу, самодетермінації та самомоніторингу в обох вікових групах?
4. Наскільки вираженими є відмінності між жінками 25–44 років та 45–60 років за рівнем автономії, самоприйняття та здатності до емоційної

саморегуляції?

5. Які особистісні ресурси сприяють формуванню цілісного, стабільного Я-образу у жінок у другій половині дорослого життя?

**Теоретична та практична значущість роботи:**

Проведене дослідження має як теоретичну, так і практичну цінність у контексті вивчення особистісного розвитку жінок у періоді середньої дорослості. Теоретична значущість полягає в систематизації та поглибленні уявлень про Я-образ як комплексну багаторівневу структуру, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників у різні вікові періоди. Робота інтегрує концептуальні положення сучасних теорій особистості, майндфулнесу, самодетермінації та соціального функціонування, що дозволяє по-новому осмислити динаміку самосприйняття жінок у контексті вікових і соціокультурних змін.

Дослідження розкриває нові аспекти впливу соціально-демографічних чинників (сімейний статус, наявність дітей, рівень освіти, місце проживання) на структуру та стабільність Я-образу, а також виявляє особливості його прояву у різних вікових групах. Отримані дані можуть бути використані для подальшого розвитку наукових уявлень про психологічну зрілість, емоційну регуляцію та роль рефлексивності у формуванні цілісної ідентичності. Висновки та узагальнення дослідження сприяють збагаченню психологічної науки емпірично підтвердженими знаннями про жіноче самосприйняття у період середньої дорослості.

Практична значущість роботи полягає у можливості застосування її результатів у сфері психологічного консультування, психопрофілактики та психоосвіти. Запропоновані рекомендації мають прикладний характер і можуть бути основою для створення цільових програм особистісного розвитку жінок з урахуванням їхнього віку, життєвих обставин і психологічних потреб. Зокрема, мова йде про програми з розвитку усвідомленості, автономії, самоприйняття, а також тренінги з емоційної регуляції, самомоніторингу та самовираження. Результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних

психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, освітян та інших фахівців, що працюють із жінками у критичних етапах життєвого циклу.

**Структура та обсяг роботи:** робота викладена на 93 сторінках, складається з вступу, трьох розділів, семи підрозділів, висновків, списку використаних джерел (51 джерело), двох додатків, 6 рисунків та 11 таблиць.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-ОБРАЗУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1. Підходи до вивчення феномену Я-образу

Феномен Я-образу займає одне з ключових місць у системі самосвідомості особистості, оскільки визначає уявлення людини про себе, свій внутрішній і зовнішній образ, а також свій статус у соціумі. Упродовж десятиліть дослідники приділяли значну увагу вивченню структури Я-концепції та її компонентів — зокрема, когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового.

Я-образ, як структурний елемент Я-концепції, є уявленням індивіда про себе — таким, яким він себе бачить або хотів би бачити. У науковій літературі існують різні підходи до його вивчення: психодинамічний, гуманістичний, когнітивний, соціально-когнітивний та інші. Кожен із підходів розглядає Я-образ крізь призму певних теоретико-методологічних засад, що дозволяє глибше розкрити цей складний і багатогранний феномен.

Вітчизняні дослідники феномену Я-образу: М. Варій розглядає Я-образ як ставлення до себе, до окремих своїх якостей, що виражається через самооцінку й прийняття себе; В. Пилипчук підкреслює індивідуальну неповторність і відносну стійкість Я-образу, який визначає спосіб взаємодії особистості з навколишнім світом; І. Рудницька акцентує увагу на соціальній зумовленості формування самосвідомості та наголошує, що усвідомлення себе відбувається опосередковано - через прийняття ставлення до себе з боку інших людей у спільній діяльності; в своїх працях А. Володькіна пов'язує становлення Я із кінестетичними відчуттями, та підходи представників радянської та української системно-генетичної школи, які надають великого значення як соціальним, так і біологічним передумовам становлення самосвідомості.

Зарубіжні дослідники феномену Я-образу: В. Джеймс запропонував структурну модель «Я» та розмежував його суб'єктивну та об'єктивну складові; Ч. Кулі сформулював концепцію «дзеркального Я», підкресливши соціальну

зумовленість Я-образу; Дж. Мід та М. Розенберг доповнили ці ідеї, акцентуючи увагу на соціальному конструюванні ідентичності в процесі міжособистісної взаємодії; К. Роджерс розглядав Я-концепції як цілісну систему уявлень про себе, що має важливе значення для особистісного розвитку й самоактуалізації; А. Налчаджян запропонував розгорнуту типологію Я-образів — реального, фантастичного, ідеального, соціального та інших, що виконують регулятивну функцію у психіці.

Перші кроки науково-психологічного аналізу людського «Я» були пов'язані з розвитком природничого мислення та подоланням ідеалістичних уявлень про психіку. Ідеалістичні теорії розглядали «Я» як джерело всіх людських дій, прирівнюючи його до «душі» — нематеріального внутрішнього агента, який нібито керує поведінкою індивіда, однак сам не піддається науковому поясненню [15, 20, 33, 34].

У межах матеріалістичного підходу «Я» почали розглядати як психічне утворення, що формується на основі відчуттів, досвіду та соціальної взаємодії. Так, А. Володькіна трактує «Я» як відчуття єдності індивідуальних психічних переживань, підкреслюючи важливість його генези через кінестетичні відчуття [4]. Цей підхід орієнтований на експериментальне дослідження і сприяв формуванню фундаментальних напрямів у психології самосвідомості.

Самосвідомість і Я-концепція розглядаються як тісно пов'язані, але не тотожні феномени, що відіграють ключову роль у становленні особистості. Самосвідомість — це здатність людини усвідомлювати себе як окрему, цілісну істоту, рефлексувати власні думки, почуття, поведінку та мотиви. Вона охоплює усвідомлення власних можливостей, потреб, внутрішніх ресурсів, а також особистісних обмежень. Саме завдяки самосвідомості людина здатна здійснювати самооцінку, ставити цілі, переосмислювати досвід і керувати власною поведінкою в соціумі.

Я-концепція, у свою чергу, є більш структурованим утворенням, що включає уявлення індивіда про себе, систему самооцінок, самоідентифікацію та уявлення про власну цінність. Вона складається з трьох основних компонентів:

когнітивного (уявлення про себе), емоційного (ставлення до себе) та поведінкового (тенденції до дій, спрямованих на підтримання чи зміну образу Я). Розвиток Я-концепції безпосередньо залежить від рівня самосвідомості: чим вища здатність до рефлексії, тим складнішою та гнучкішою є структура Я-образу.

Особливої актуальності набуває питання формування позитивної Я-концепції, яка є однією з умов психічного здоров'я, емоційної стійкості та ефективної соціальної адаптації. Позитивне самосприйняття дозволяє людині краще справлятися зі стресом, будувати гармонійні стосунки, приймати себе в різних життєвих обставинах та виявляти життєстійкість перед труднощами. Водночас негативна Я-концепція пов'язується з низькою самооцінкою, високим рівнем тривожності, схильністю до самообвинувачення, соціального уникнення та дезадаптивних стратегій поведінки [13].

Суттєвий внесок у розуміння емоційних аспектів самосвідомості зробили представники французької школи генетичної психології. Вони наголошували, що, попри соціальний характер формування самосвідомості, її основи мають і біологічне походження. Особливо це виявляється у процесі становлення почуття «Я» (self-feeling), що є важливим як для онтогенезу, так і для філогенезу людини [5].

З позицій системного підходу, структура самосвідомості розглядається як множинність елементів, що перебувають у взаємозв'язку й утворюють функціональну цілісність (В. Садовський). Такий підхід дозволяє не лише розкрити цілісність феномена, а й виявити різноманітність його внутрішніх зв'язків, на основі чого можлива побудова єдиної концептуальної моделі самосвідомості (І. Блауберг, Е. Юдин, В. Гнєвко).

У науковій дискусії щодо співвідношення понять «Я-концепція» та «самосвідомість» існує кілька точок зору.

Представники першої групи (В. Столін, Р. Бернс, А. Захарова) вважають, що самосвідомість є ширшим за обсягом поняттям, тоді як Я-концепція — його центральним компонентом, ядром [16, 17, 23].

Друга група дослідників (В. Агапова, А. Івашенко, І. Барішнікова) дотримується протилежної позиції — розглядаючи Я-концепцію як ширше поняття, що включає самосвідомість як одну зі своїх складових [18].

Третя група (А. Орлов, Е. Аронова, А. Налчаджан) ототожнює ці поняття, використовуючи їх як синоніми [29].

Вагомий внесок у розвиток уявлень про структуру «Я» зробив У. Джеймс, який одним із перших спробував поділити феномен «Я» на складові підструктури. Попри те, що його дослідження не дало вичерпного визначення сутності самосвідомості та її закономірностей, важливою ідеєю стало розмежування центральних елементів у структурі «Я». Зокрема, він вважав Я-концепцію важливим компонентом, що формується вже на ранніх етапах онтогенезу, та підкреслював її відмінність від загального феномена самосвідомості [14].

К. Роджерс трактував Я-концепцію як цілісну систему уявлень про себе, що включає індивідуальні якості, можливості, уявлення про стосунки з іншими людьми та навколишнє середовище. Ці уявлення містять як позитивні, так і негативні елементи [31]. Одним з її ключових компонентів є Я-образ — як підструктура Я-концепції, що відображає ставлення людини до самої себе. Він підкреслює важливість "Я ідеального" і "Я-реального" - розбіжності між тим, ким людина хоче бути, і тим, ким вона є [12].

У сучасних підходах особлива увага приділяється механізмам формування Я-образів, серед яких провідну роль відіграє не лише індивідуальна діяльність, а й соціальні умови — передусім, спільна діяльність та міжособистісне спілкування [8-10]. У цьому контексті цікавою є дворівнева модель самосвідомості, запропонована І. Чесноковою. На першому рівні індивід пізнає себе через порівняння з іншими людьми, використовуючи самоспостереження та самосприйняття. На другому рівні — шляхом рефлексії через ауто-комунікацію, тобто порівняння себе з самим собою в різних ситуаціях і на різних етапах життя [30].

Результатом таких процесів є формування множинних Я-образів — реального, ідеального, фантастичного, професійного, соціального, уявного тощо. Наприклад, А. Налчаджан описував фантастичне Я як образ, який індивід свідомо демонструє іншим, приховуючи недоліки реального Я. Усі ці субобрази виконують адаптивну функцію, допомагають регулювати поведінку в різних контекстах і посилюють цілісність уявлень про себе [29].

Формування уявлень про себе нерозривно пов'язане з їхнім оцінюванням. Залежно від того, які саме образи — фізичне, соціальне чи особистісне Я — стають домінуючими, індивід виробляє певне ставлення до свого тіла, особистісних рис або соціального статусу [6].

Основні риси самосвідомості, які виділяють дослідники, включають:

- Спрямованість на себе — здатність суб'єкта звертати увагу на власні психічні стани, переживання, дії.
- Процесуальність — самосвідомість постає як динамічний процес самопізнання, інтеграції та диференціації Я-образів.
- Самовідношення — оцінка себе, формування ставлення до власних дій і властивостей.
- Регулятивна функція — здатність самосвідомості спрямовувати та контролювати діяльність особистості [38].

У психологічній літературі феномен Я-образу розглядається як системне, багаторівневе й динамічне утворення. Так, М. Варій визначає образ-Я як ставлення індивіда до себе або до окремих своїх якостей, що проявляється через самооцінку чи прийняття себе [28]. За М. Варієм, самосвідомість виступає динамічною складовою Я-образу, тоді як Я-концепція — це сукупність уявлень індивіда про себе, що включає їхню оцінку та виконує регулятивно-діяльнісні функції.

В. Пилипчук підкреслює відносну стійкість і унікальність образу-Я, трактуючи його як не завжди усвідомлювану систему уявлень, на основі якої індивід будує взаємодію з соціальним оточенням [23].

У більшості сучасних психологічних підходів Я-концепція розглядається як цілісний, хоча й внутрішньо суперечливий образ власного «Я», що виконує важливу функцію ставлення до себе. Вона є результатом інтеграції різних уявлень про себе, отриманих у процесі індивідуального розвитку, соціальної взаємодії та рефлексії. Незважаючи на свою відносну стійкість, Я-концепція залишається динамічною системою, яка змінюється під впливом нових життєвих подій, досвіду та оцінок з боку значущих інших.

У структурі Я-концепції зазвичай виокремлюють три ключові компоненти:

Когнітивний компонент охоплює систему уявлень про себе — свої фізичні характеристики, особистісні риси, здібності, ролі у соціальному середовищі. Це знання про себе, яке включає образ тіла, уявлення про власну ефективність, професійну ідентичність, гендерну роль та інші елементи. Когнітивна складова формує основу для розуміння власної унікальності й ідентичності.

Емоційний компонент відображає емоційне ставлення індивіда до самого себе. Він охоплює почуття самоповаги, гордості, любові до себе, а також самозвинувачення, самоприниження, внутрішню тривогу у випадку розриву між реальним і ідеальним Я. Цей компонент суттєво впливає на загальну самооцінку та емоційне благополуччя людини.

Оціночно-вольовий компонент виявляється у прагненні до самореалізації, досягнення визнання, коригування власної поведінки відповідно до внутрішніх стандартів або очікувань соціального середовища. Ця складова стимулює саморозвиток, здатність до самоконтролю, постановку цілей і подолання внутрішніх суперечностей.

Таким чином, Я-концепція — це не лише відображення актуального стану особистості, а й механізм, який спрямовує її розвиток, формує життєві орієнтири та визначає характер міжособистісної взаємодії.

Згідно з класичними уявленнями, «Я» завжди має подвійну природу. Ще І. Кант зазначав, що самосвідомість включає одночасно:

- «Я» як суб'єкта мислення — рефлексивне, діюче, екзистенційне Я;

- «Я» як об'єкт сприймання і внутрішнього почуття — феноменальне Я, або Я-образ, Я-концепція.

Я-образ традиційно розглядається як система уявлень людини про себе: своє тіло, психологічні якості, моральні риси тощо. Ці уявлення змінюються залежно від соціальних обставин і психологічного стану. Важливо те, що людина не просто «відкриває» себе, а активно формує власний Я-образ у діяльності. Усвідомлення певних здібностей змінює самооцінку, рівень амбіцій і навіть саму структуру здібностей. Поступово психологи дійшли висновку про соціальну природу «Я», як підкреслює Ф. Колошин [21].

Визнання соціальної складової в структурі Я-образу стало важливим кроком у розвитку теорії самосвідомості. Окрім біологічного, тілесного «Я», що формується на основі органічного самовідчуття, людина усвідомлює соціальні аспекти свого «Я», які формуються через взаємодію з іншими людьми. Відповідно до теорії «дзеркального Я» Ч. Кулі, уявлення про себе формується під впливом уявлень інших і включає три компоненти: як я виглядаю в очах іншого, як інший мене оцінює, і пов'язане з цим почуття — гордості або приниження [11, 40].

Ця теорія стала основою для експериментальних досліджень у 1940–50-х роках, які довели залежність самооцінки від суджень оточення [9]. Позитивна оцінка з боку значущих осіб підвищувала рівень самооцінки та домагань, тоді як негативна — знижувала їх. Проте, критики відзначають, що в такому підході «Я» виглядає пасивним реципієнтом зовнішніх оцінок. Насправді індивід самостійно обирає, які з оцінок приймати, орієнтуючись на власну систему значущостей. Різні соціальні групи мають різну вагу для особистості, тому вплив батьків, однолітків або авторитетних осіб варіюється залежно від життєвих обставин.

І. Рудницька розглядала формування «Я» в межах реальної соціальної взаємодії. На її думку, самосвідомість виникає як результат практичного досвіду в соціумі: людина усвідомлює себе лише тоді, коли може подивитися на себе очима інших. Таким чином, рефлексія — це не що інше, як здатність засвоїти

ставлення інших до себе, що забезпечує успішну взаємодію у спільній діяльності [36].

Водночас важливим напрямом дослідження стали праці представників французької школи генетичної психології, які акцентували увагу на подвійній природі самосвідомості. Вони вказували, що її генезис, маючи загалом соціальний характер, водночас має і біологічні передумови. Це особливо помітно при вивченні емоційних аспектів Я, таких як самопочуття і самовідчуття. Відзначається значущість так званого «почуття Я», яке формується на ранніх етапах онтогенезу і має філогенетичне підґрунтя [6].

Такий підхід поглиблює уявлення про природу самосвідомості як багатокомпонентного явища, у якому біологічне, емоційне та соціальне тісно переплетені. З'ясування цієї багатогранності сприяло подальшій диференціації наукових підходів до вивчення самосвідомості та розвитку нових методологічних і методичних підходів до дослідження уявлень індивіда про себе.

Загалом, науковці виокремлюють, що Я-образи та Я-концепція виконують у житті людини низку важливих функцій:

1. формують відчуття особистісної визначеності та самоідентичності, що зберігається попри зміну зовнішніх обставин;
2. інтегрують безпосереднє сприйняття світу, надаючи йому смислу як з позиції теперішнього моменту ("тут і тепер"), так і в контексті ширших явищ — особистісної позиції у суспільстві, ролі в соціальних зв'язках і місця поточної ситуації в загальній життєвій історії;
3. сприяють збереженню послідовності та індивідуальності поведінки попри зовнішні зміни;
4. забезпечують саморегуляцію через механізми зворотного зв'язку та внутрішніх оціночних критеріїв;
5. дають змогу здійснювати оцінку та стратегічне планування власної життєдіяльності [35].

Отже, аналіз наукових підходів до вивчення феномену Я-образу засвідчує, що це поняття є складним, багаторівневим і багатокомпонентним утворенням,

яке відіграє центральну роль у структурі самосвідомості особистості. У різних теоретичних концепціях Я-образ розглядається як результат взаємодії когнітивних, емоційних, оціночних і соціальних чинників, а його структура включає як рефлексивне сприйняття себе, так і емоційне ставлення до власного Я.

У межах зарубіжної психології акцент зроблено на значущості соціального середовища, міжособистісної взаємодії та внутрішньої динаміки образів Я. Вітчизняна наукова традиція, натомість, висвітлює Я-образ крізь призму системного, діяльнісного та соціокультурного підходів, підкреслюючи як біологічні, так і соціальні чинники його становлення.

Я-образ — це не лише відображення особистості, а й регулятор її поведінки, що постійно оновлюється під впливом досвіду, соціальних очікувань та внутрішніх оцінок. Його дослідження є основою для розуміння самосвідомості, ідентичності та розвитку особистості загалом.

## **1.2. Підходи до вивчення феномену Я-образу жінок середнього віку**

Середній вік — це особливий життєвий етап, що характеризується переосмисленням цінностей, зміненою самооцінкою, а також зростаючою потребою в ідентичності та внутрішній гармонії. У жінок цей період часто супроводжується специфічними соціальними та психологічними викликами: зміна соціальних ролей (наприклад, «діти подорослішали», «я — вже не молода»), підвищене усвідомлення тілесності, поява запитань про сенс життя та власну реалізованість. Усе це безпосередньо впливає на формування та трансформацію Я-образу. Психологи, які досліджують Я-образ жінок у середньому віці, опираються на вікову, гендерну, соціально-ролеву та екзистенційну психологію. Нами розглядаються ключові теоретичні підходи до розуміння специфіки Я-образу саме цієї категорії жінок, що дозволяє врахувати гендерно-вікову динаміку особистісного розвитку.

Зарубіжні дослідники феномену Я-образу жінок середнього віку: значну увагу приділяють вивченню впливу соціальних стандартів та тілесного сприйняття на формування Я-образу жінок у середньому віці. Зокрема, Д. Льюїс і Ф. Кашелін виявили виражену різницю між уявленнями про актуальну та бажану фігуру у жінок, що свідчить про поширене незадоволення зовнішністю. У дослідженнях С. Кріслер і К. Гіз також вказано, що навіть жінки з нормальною вагою можуть прагнути стрункішого вигляду, що часто супроводжується зниженням самооцінки. У західній культурі худорлявість традиційно асоціюється з привабливістю, що створює сильний соціальний тиск та схильність до дієт і розладів харчової поведінки. Такі умови значною мірою впливають на психологічний комфорт, рівень прийняття себе та стабільність Я-образу в жінок середнього віку.

Вітчизняні дослідники феномену Я-образу жінок середнього віку: Я-образ жінок у середньому віці вивчається з урахуванням соціокультурного контексту, материнських ролей та професійної реалізації. Зокрема, М. Гасюк наголошує на важливості способу проживання життєвих криз і ролі сімейного статусу у процесі самоактуалізації жінки. О. Мірошниченко звертає увагу на професійну сферу, зазначаючи, що вибір фемінінних або маскулінних професій часто зумовлений компенсаторними механізмами. С. Мінюрова та Є. Тетерлева аналізують материнство як унікальний простір розвитку жіночої самосвідомості, вказуючи на його значення для інтеграції образів себе в особистісній ідентичності. Такий підхід дозволяє комплексно осмислювати Я-образ жінки, враховуючи емоційні, рольові та екзистенційні аспекти.

Згідно з віковою періодизацією, запропонованою Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), населення умовно поділяється на такі вікові категорії:

- дитинство — від 0 до 17 років;
- молодий вік — від 18 до 44 років;
- середній вік — від 45 до 59 років;
- похилий вік — від 60 до 74 років;

- старечий вік — від 75 до 89 років;
- довгожителі — 90 років і старше.

Таким чином, жінки середнього віку, відповідно до класифікації ВООЗ, — це жінки у віці від 45 до 59 років [51].

Жінки середнього віку перебувають у перехідному періоді, що позначений інтенсивними біологічними, психологічними та соціальними змінами. Цей етап часто вимагає внутрішньої перебудови, перегляду життєвих орієнтирів і адаптації до нових умов. Основними характеристиками цього періоду є:

- Переосмислення життєвих цілей та досягнень. На тлі накопиченого досвіду жінка починає аналізувати власний життєвий шлях, досягнення в особистому, професійному, сімейному планах. Часто виникає потреба в корекції життєвих пріоритетів, зростає значущість самореалізації, стабільності та внутрішнього задоволення, а не лише зовнішнього визнання.

- Зміна соціальних ролей. Цей період часто супроводжується завершенням інтенсивного материнського етапу (діти дорослішають, залишають дім), що змінює звичну структуру ідентичності. У професійному житті жінка може досягти стабільності або навпаки — стикатися з кризою професійної мотивації, потребою у зміні напряму діяльності чи адаптації до нових вимог.

- Вікові фізіологічні зміни. Середній вік часто супроводжується клімактеричними змінами, гормональними перебудовами, зниженням енергійності, що може позначатися як на фізичному самопочутті, так і на емоційній сфері. Втрата репродуктивної функції також може впливати на відчуття жіночої ідентичності.

- Загострення питань самооцінки та прийняття себе. Зміни у зовнішності, зниження фізичної привабливості за соціальними стандартами, а також соціальні очікування щодо "вічної молодості" нерідко викликають внутрішні конфлікти, сумніви у власній цінності, переоцінку Я-образу та рівня домагань. У деяких випадках це призводить до зниження самооцінки або кризових переживань, пов'язаних із втратою колишнього статусу.

- Підвищення інтересу до особистісного розвитку, самопізнання та самореалізації. Попри виклики, багато жінок саме в середньому віці відкривають для себе нові можливості для внутрішнього росту: відвідують курси, змінюють сферу діяльності, розвивають творчість або духовність. Саме цей період може стати етапом другого розквіту, переорієнтації на власні потреби й інтереси.

- Емоційна вразливість або, навпаки, зростання внутрішньої стабільності та автономії. Психоемоційна сфера жінки в цьому віці може коливатися — дехто переживає підвищену тривожність, сумніви, самотність, інші ж навпаки — демонструють емоційну стійкість, упевненість у собі, внутрішню гармонію. Успішна адаптація до змін сприяє формуванню більш стабільної ідентичності, підвищенню рівня автономії та психологічної зрілості.

Вікова динаміка життєвих планів зумовлюється трансформацією системи особистісних цінностей, яка формується через усвідомлення та внутрішнє засвоєння соціально значущих цінностей, а також реалізацію особистої соціальної активності. До соціальних цінностей належать матеріальні (технології, матеріальне благополуччя), соціально-політичні (свобода, справедливість) та духовні (освіта, наука, мистецтво). Серед синтетичних цінностей виокремлюються патріотизм, працелюбність і спілкування з людьми. Спрямованість особистості на ті чи інші цінності відображає її ціннісні орієнтації. Соціальна активність, яка базується на цих орієнтаціях, виявляється у свідомому ставленні до суспільства, праці, соціальної групи, самого себе, а також в етичних настановах та мотивах поведінки [3].

Цей період нерідко супроводжується пошуком нової ідентичності, потребою в балансі між особистими потребами, професійними обов'язками та родинними ролями.

Формування Я-концепції жінки є складним і багаторівневим процесом, на який протягом життя впливає широкий спектр чинників. Серед них важливу роль відіграють стиль виховання в родині, батьківське ставлення, досвід ідентифікації у підлітковому віці, сприйняття власної зовнішності, створення сім'ї або вибір безшлюбності, наявність дітей або їх відсутність, а також реалізація в кар'єрній

і соціальній сферах. Усі ці аспекти формують індивідуальну структуру жіночого Я-образу, який у різні вікові періоди може трансформуватися, переосмислюватися або актуалізувати нові смисли.

Жіночий психологічний простір, на відміну від чоловічого, часто є більш гнучким, динамічним і чутливим до міжособистісних зв'язків. Він формується раніше, інтенсивніше і проявляється як спрямованість на встановлення та підтримання значущих стосунків. Постійна потреба жінки у позиціонуванні себе в структурованих зв'язках із близькими людьми стимулює її до безперервної реконструкції Я-образу, пошуку нових смислів і форм ідентичності. Жінки, як правило, здатні зберігати стосунки, які мають для них емоційну цінність, водночас залишаючись відкритими до нових соціальних контактів і змін [36, с. 213].

Формування Я-концепції у жінок — це складний і багатофакторний процес, на який впливають гендерні стереотипи, соціальні ролі, культурні очікування, а також індивідуальні психологічні особливості. Серед ключових психологічних чинників можна виокремити:

- Самосприйняття — позитивне уявлення жінки про власні можливості, цінність і унікальність сприяє формуванню здорової Я-концепції. Натомість внутрішня критика або невпевненість можуть зумовлювати занижену самооцінку й емоційне виснаження.

- Емоційна підтримка — наявність довірливих, підтримувальних стосунків із близькими людьми сприяє позитивному образу себе, зміцненню відчуття прийняття та значущості.

Відчуття ідентичності є фундаментальним для особистісного розвитку, адже воно дозволяє людині усвідомити себе як цілісну, послідовну істоту, пов'язану зі своїм минулим і здатну проектувати майбутнє. Саме ідентичність дає можливість віднаходити життєві орієнтири, відкривати цінності, що надають сенсу життєвому вибору, навіть попри можливе неприйняття з боку соціального оточення [33, 46].

У процесі старіння шкіра поступово втрачає еластичність і гладкість, що призводить до появи зморшок, змін контурів обличчя та форми тіла. Для жінок, які важко приймають природні вікові зміни, ці процеси можуть стати джерелом емоційного напруження та внутрішньої тривоги. Зміни зовнішності нерідко викликають труднощі в її прийнятті, особливо якщо образ «Я» значною мірою пов'язаний із молодістю та фізичною привабливістю. У результаті можуть виникати психологічні труднощі, що негативно впливають на самооцінку, відчуття власної цінності та цілісність особистісної ідентичності.

У період підліткового та юнацького віку дівчата переживають інтенсивні психологічні зміни, зумовлені зростанням рефлексивності, формуванням самоусвідомлення та пошуком свого місця в суспільстві. Особливу роль у цьому процесі відіграють соціальні мережі, медіа та культура ідеалізованого образу жінки. З дитинства і підліткового віку багато дівчат починають відчувати незадоволення власною зовнішністю, що зумовлено постійним порівнянням себе з ідеалізованими образами. Це, у свою чергу, негативно впливає на формування самооцінки, породжуючи сумніви у власній цінності, привабливості та можливості бути прийнятою.

Ці внутрішні установки, закладені ще в підлітковому віці, можуть мати тривалий вплив і на етапі середнього віку, зокрема через повторний перегляд жіночої ідентичності, що актуалізується на фоні вікових змін, зміни соціальних ролей і ставлення до власного тіла.

У західних культурах ідеал жіночої привабливості міцно пов'язаний зі стрункістю, що зумовлює значний соціальний тиск на жінок щодо зовнішнього вигляду. Такий ідеал не лише нормалізується, а й активно транслюється через медіа, соціальні мережі та популярну культуру, формуючи у жінок переконання, що молодість і худорлявість є умовами соціального схвалення та самовартісності [47].

Для жінок середнього віку цей тиск часто стає джерелом внутрішнього конфлікту між природними віковими змінами та намаганням відповідати культурно нав'язаним стандартам. У таких умовах поведінка, спрямована на

контроль маси тіла, стає типовою формою тілесної саморегуляції. Як свідчать результати досліджень, 42% жінок середнього віку дотримувалися дієт упродовж останніх п'яти років, що свідчить про високий рівень незадоволення зовнішністю, навіть за відсутності медичних показань до зниження ваги [45].

Такий тип поведінки може супроводжуватися зниженням самооцінки, хронічним відчуттям невідповідності власного тіла ідеалу, емоційною вразливістю та напруженістю. У поєднанні з іншими викликами середнього віку це створює передумови для формування нестабільного Я-образу, який постійно піддається внутрішній та зовнішній критиці.

Аналіз сучасних досліджень свідчить про стійку тенденцію до негативного сприйняття тіла серед жінок середнього віку. Зокрема, у дослідженні, проведеному А. Аллаз та співавторів, середній вік учасниць становив 54,2 року, і 71% опитаних висловили бажання мати нижчу масу тіла, що свідчить про поширене незадоволення зовнішнім виглядом [41].

Подібні результати отримали й Д. Льюїс і Ф. Кашелін, які виявили суттєву різницю між уявленнями про актуальну та бажану фігуру в жінок середнього віку, що також вказує на наявність вираженої незадоволеності тілесним образом [43].

Дослідження показують, що негативне сприйняття власного тіла спостерігається приблизно у 17,4% жінок середнього віку, і цей показник має стійкий зв'язок із низькою самооцінкою та депресивними станами. Такий Я-образ формується під впливом ряду факторів, серед яких особливо значущими є нижчий рівень освіти, підвищений індекс маси тіла, негативне ставлення до менопаузи, а також обмежена соціальна підтримка та наявність психічних розладів у минулому.

Ці чинники не лише впливають на поточний емоційний стан жінки, а й посилюють внутрішній конфлікт між віковими змінами тіла та культурно закріпленими уявленнями про жіночу привабливість, що ускладнює процес прийняття себе та підтримання цілісної Я-концепції в період середнього віку [49].

Дослідження в галузі психології материнства (О. Захаров, Р. Овчарова, І. Хамітова) свідчать про те, що період вагітності є одним із ключових етапів у житті жінки. Він виступає закономірним результатом розвитку материнської сфери та має визначальний вплив на подальше становлення жінки як особистості й матері. Цей період супроводжується переосмисленням себе, зміною самооцінки та зростанням потреби в самореалізації, часто — у нових соціальних і внутрішніх ролях.

На думку Г. Філіппової, материнство слід розглядати як один із соціальних жіночих станів, який має біологічну основу, але водночас значною мірою формується під впливом соціальних норм, культурних очікувань і цінностей. Це означає, що зміст і прояв материнства можуть мати унікальний характер для кожної конкретної жінки, впливаючи на її образ себе, ступінь прийняття власної ідентичності та життєву стратегію [2, с. 109–117].

На думку С. Мінюрової та Є. Тетерлевої, сучасні психологічні підходи до вивчення феномену материнства можна умовно поділити на два основні напрями. Перший орієнтований на вивчення якостей і поведінки матері як чинників впливу на розвиток дитини. У цьому підході жінка часто розглядається в рамках виконання батьківських функцій, як інструмент або об'єкт, що реалізує нормативно задані ролі, — фактично позбавлений психологічної суб'єктності.

Другий напрям наголошує на суб'єктній ролі жінки у досвіді материнства. У цьому контексті материнство розглядається як унікальний період розвитку самосвідомості, в якому відбувається глибоке переосмислення власного дитячого досвіду, інтеграція образів себе як доньки, майбутньої матері, і, згодом, матері дитини. Такий підхід дозволяє побачити материнство не лише як соціальну функцію, а як інтимний етап особистісної трансформації, що істотно впливає на структуру жіночого Я-образу [26, с. 63–75].

Уявлення жінки про власну успішність у професійній сфері здатне виступати потужним мотивуючим чинником: воно може сприяти прагненню до підвищення кваліфікації, вдосконалення майстерності або, навпаки, викликати потребу змінити професійне середовище. Це уявлення безпосередньо впливає на

відчуття особистісної цінності, формуючи самооцінку, рівень домагань та визначаючи напрям подальшого розвитку.

Отже, аналіз психологічних підходів до вивчення феномену Я-образу жінок середнього віку свідчить про багатофакторність і динамічність цього процесу. Середній вік є періодом, у якому відбуваються не лише фізіологічні та гормональні зміни, а й істотні трансформації в ідентичності, самооцінці, соціальних ролях і особистісних прагненнях. Я-образ жінки в цей період стає чутливим до зовнішніх очікувань і внутрішніх переглядів, що зумовлює його нестабільність, але водночас і потенціал для глибоких особистісних змін.

Одним із ключових викликів для жінок середнього віку є зміни у фізичному образі — зокрема втрата молодості, зміна контурів тіла, прояви клімактеричного періоду. У сучасній культурі, де домінує культ молодості та стрункості, жінки часто зазнають тиску відповідати соціальним стандартам привабливості, що призводить до незадоволеності зовнішністю, зниження самооцінки та розвитку тілесної тривожності. Особливо уразливими є ті жінки, які мають низький рівень соціальної підтримки, історію психологічних труднощів або обмежені ресурси для саморозвитку.

Разом із тим, середній вік відкриває і нові можливості для особистісного зростання. Багато жінок переосмислюють життєві пріоритети, активізуються у сфері самореалізації, креативної діяльності, змінюють професійний вектор або заглиблюються в особистісний розвиток. Зростає інтерес до психології, духовності, підтримки інших — що свідчить про актуалізацію глибинних цінностей та нової фази жіночої ідентичності.

Формування Я-концепції в цей період значною мірою залежить від здатності жінки адаптуватися до нових умов, підтримувати позитивний образ себе, формувати стійкі міжособистісні зв'язки та інтегрувати досвід попередніх життєвих етапів. Таким чином, Я-образ жінки середнього віку — це не лише відображення змін, але й простір для нових рішень, трансформацій та внутрішньої зрілості.

### 1.3. Особливості феномену Я-образу жінок середнього віку в Україні

Соціокультурне середовище суттєво впливає на формування Я-образу, особливо в період середнього віку, коли жінка схильна до глибокого самопереосмислення. Український контекст, із його культурними настановами, трансформацією традиційних гендерних ролей, змінами в соціальній структурі та тривалим періодом суспільної нестабільності, створює унікальні умови для формування жіночого Я-образу.

Жінки середнього віку в Україні часто поєднують професійну активність, турботу про сім'ю, догляд за батьками та власні потреби, що нерідко призводить до конфлікту між особистими цілями та зовнішніми вимогами. У цьому розділі буде висвітлено специфіку формування Я-образу жінок у сучасних українських реаліях, з урахуванням соціальних, економічних, культурних і психологічних чинників, що впливають на їхню самооцінку, самоприйняття та уявлення про себе.

Зарубіжні дослідники феномену Я-образу жінок середнього віку в Україні: у дослідженнях І. Делла-Росси, що присвячені досвіду жінок із країн Східної Європи, які переживають міграцію та зміну професійної ідентичності, підкреслюється важливість соціального середовища й внутрішніх ресурсів жінки для формування цілісного Я-образу. Інший погляд подає О. Русе, яка аналізує трансформацію жіночої ідентичності в умовах пострадянського простору та впливу західних цінностей. Авторка вказує на зіткнення традиційних уявлень про жінку з новими моделями жіночності, що базуються на автономії, професійності та емоційній суб'єктності. Цей розрив, за її словами, актуалізується в середньому віці, коли жінки переосмислюють своє минуле й вибудовують нову Я-концепцію.

Вітчизняні дослідники феномену Я-образу жінок середнього віку в Україні: М. Гасюк, яка виявила залежність самоактуалізації жінок від сімейного стану, особливостей проходження життєвих криз і поведінкових патернів саморегуляції. О. Мірошниченко досліджувала професійні стратегії жінок

середнього віку, вказуючи на важливість задоволеності у кар'єрній та сімейній сферах для гармонійного формування Я-образу. У роботах Уманського державного педагогічного університету також розглядається взаємозв'язок між соціальним контекстом, віковими змінами та трансформацією ідентичності жінок у період середнього віку.

В українському суспільстві жіноча ідентичність формується під впливом суперечливих очікувань — з одного боку, зберігається тиск традиційної моделі жінки як берегині сім'ї, а з іншого — зростає соціальна потреба в особистісній реалізації, професійному успіху та незалежності. Це створює додаткове внутрішнє напруження у жінок середнього віку, які намагаються поєднати кілька соціальних ролей, часто відчуваючи брак суспільної підтримки у період переосмислення себе. У таких умовах Я-образ жінки набуває особливої чутливості до зовнішніх оцінок і власних очікувань, що потребує емоційної зрілості, гнучкості та внутрішнього ресурсу для збереження цілісного уявлення про себе.

1) У контексті теорій самоактуалізації (А. Маслоу, К. Роджерс) здатність особистості до повного розкриття свого потенціалу розглядається як один із ключових чинників цілісного Я-образу. Для жінок середнього віку цей процес тісно пов'язаний із реалізацією у професійній, сімейній та особистісній сферах. Особливого значення набуває пошук балансу між зовнішніми соціальними очікуваннями та внутрішніми потребами, що часто стає актуальним у період переоцінки цінностей і життєвих цілей [19, 32].

У період середнього віку жінки часто стикаються з внутрішньою трансформацією Я-образу, що супроводжується комплексними емоційними та психологічними змінами. Цей етап часто асоціюється з кризовими переживаннями, що виникають на тлі вікових змін, фізіологічного старіння, соціальних ролей та змін у сфері міжособистісних взаємин. Серед характерних емоційних станів спостерігаються підвищена тривожність, нестабільність настрою, відчуття виснаження, а також депресивні реакції, що мають тенденцію

до накопичення в умовах незадоволеності життєвими досягненнями або актуальним способом життя.

Особливе місце у структурі переживань жінок цього віку займає зміна ставлення до свого партнера: емоційна дистанція, зниження теплих почуттів, зростання роздратування через недостатню увагу або емоційну віддаленість з боку чоловіка. Водночас у сімейному колі можуть загострюватися взаємини з дітьми, особливо в ситуаціях, пов'язаних з їх поведінкою чи проблемами в навчанні, що додатково впливає на емоційне тло жінки та її уявлення про себе як матір і партнерку.

У цьому контексті Я-образ набуває риси нестабільності, фрагментарності, а інколи — суперечливості. Жінки починають переоцінювати свою роль у сім'ї, кар'єрі, суспільстві, що часто супроводжується прагненням до змін, бажанням реалізувати нездійснені мрії або компенсувати втрачені можливості. Серед типових ознак психологічної кризи, яка впливає на формування Я-образу в середньому віці, дослідники виокремлюють:

- підвищену тривожність;
- емоційні коливання;
- зниження фізичної енергії та загального самопочуття;
- прагнення до ризикованої поведінки;
- зміну соціального оточення або ставлення до нього;
- порушення сну та відпочинку [24].

Такі зміни є закономірними в умовах вікового переходу та відображають спробу особистості переосмислити власні цінності, ідентичність та життєві орієнтири. У жінок середнього віку Я-образ постає як динамічна структура, що одночасно вбирає в себе пережитий досвід, актуальні емоції та очікування майбутнього, при цьому демонструючи потребу в підтримці, самореалізації та прийнятті.

Середній вік визначається як період, у якому активізуються процеси особистісного самопізнання, аналізу попереднього досвіду, перегляду життєвих цілей і зміни пріоритетів. Жінка на цьому етапі не лише виконує звичні соціальні

ролі — матері, дружини, професіоналки — але й усе частіше шукає власну цінність поза межами ролей, що визначаються іншими. Зміни у сфері праці, зниження соціального визнання після 40 років, а також виклики, пов'язані з виглядом та тілесністю, стимулюють формування нового Я-образу, заснованого на внутрішній автономії, а не на зовнішній відповідності.

Автори також наголошують, що особистісна ідентичність у цей період набуває особливого забарвлення через взаємодію із соціумом. Соціальні очікування щодо жіночої поведінки, догляду, самопожертви або "вічної молодості" можуть вступати у протиріччя з реальними бажаннями жінки. У відповідь на це активізуються психологічні механізми адаптації, компенсації або навіть бунту, що відображається у прагненні до переосмислення професійної сфери, відновлення особистих кордонів та пошуку ресурсів у творчості чи волонтерській діяльності.

Також підкреслюється важливість соціальної підтримки та психологічної освіти як ресурсів для стабілізації жіночої Я-концепції в середньому віці. Досвід показує, що жінки, які мають можливість рефлексувати власні стани, отримувати підтримку в період кризи, частіше демонструють стійку ідентичність, впевненість у власній цінності та здатність до самооновлення.

Таким чином, Я-образ жінки середнього віку в українському суспільстві є результатом постійної взаємодії між індивідуальними внутрішніми ресурсами та зовнішніми соціальними впливами, і набуває зрілого, цілісного характеру тоді, коли жінка має змогу самостійно конструювати власні смисли, а не лише реагувати на соціальні шаблони.

У межах українського наукового поля М. Гасюк показала, що самоактуалізація жінок визначається не лише індивідуальними особливостями, а й таким соціальним чинником, як сімейний стан, а також способом проживання життєвих криз. Авторка також описує поведінкові патерни, які проявляються в індивідуальних стилях саморегуляції, що впливають на побудову образу себе [7].

У дослідженні О. Мірошниченко розкрито професійний вимір самоактуалізації жінок, зокрема в соціоекономічних галузях. Виявлено, що

задоволеність у професійній і сімейній сферах є важливим критерієм успішного розкриття потенціалу. При цьому жінки часто обирають професії фемінінного або маскулінного типу за компенсаторною логікою — для досягнення рівноваги між соціально схваленими ролями й власними цінностями [27]. Такий вибір стає частиною глибшої стратегії побудови ідентичності та підтримання цілісності Я-образу.

Середній вік у житті жінки часто асоціюється не лише з кризами, а й із важливими трансформаціями в особистісному та професійному самосприйнятті. Особливо це стає актуальним в умовах змін, що стосуються нових ролей, міграції, втрати стабільності або необхідності переорієнтації. Досвід, описаний у дослідженні І. Делла-Россі [42], дозволяє переосмислити цей період як етап формування оновленої Я-ідентичності, навіть попри зовнішні виклики.

У контексті України жінки середнього віку нерідко стикаються з необхідністю кардинально змінювати свою життєву траєкторію — наприклад, через війну, втрату роботи, переїзд у інше місто чи країну. Подібно до східноєвропейських мігранток у Канаді, українки, які змушені будувати нове професійне життя з нуля, переживають глибокі внутрішні зміни, які охоплюють перегляд своїх можливостей, ресурсів, очікувань і самооцінки.

Важливу роль у цьому процесі відіграє наявність підтримки з боку родини, друзів або нових соціальних зв'язків. Також значущим чинником стає здатність до рефлексії та адаптації — риси, які дозволяють жінці не лише вижити в складних умовах, а й віднайти нові сенси у зміні професійної чи життєвої ідентичності. У таких трансформаціях Я-образ жінки стає гнучким, динамічним, стійким до зовнішніх оцінок, але глибше вкоріненим у внутрішні цінності [42].

Досвід українських жінок середнього віку, особливо в умовах соціальної нестабільності, міграції чи зміни професійної сфери, підтверджує їхню здатність до глибокого особистісного оновлення. За наявності підтримуючого середовища — родини, спільноти чи професійних ресурсів — жінки здатні переосмислювати свій життєвий шлях і відкривати нові горизонти самореалізації. У таких умовах трансформація Я-концепції стає не лише адаптаційним механізмом, а й

джерелом внутрішньої сили, стабільності та усвідомленої зрілості, яка формує основу нової якості життя.

У процесі формування Я-образу жінки середнього віку особливої ваги набуває соціокультурний контекст, у якому вона існує. Для України, як і для інших країн Східної Європи, цей контекст формується на перетині постсоціалістичного минулого, сучасного глобалізованого світу та західних уявлень про фемінність. Як зазначає О. Русе, жіноча ідентичність у Східній Європі розвивається в умовах суперечностей між локальними уявленнями про жіночі ролі (дружина, мати, берегиня традицій) та новими глобальними моделями, які пропонують автономію, кар'єрне зростання та індивідуалізм [48].

Таке накладання культурних систем створює внутрішній розрив, що особливо загострюється у середньому віці, коли жінка переосмислює свої життєві досягнення, цінності та соціальні ролі. В одних випадках це призводить до фрустрації та почуття невідповідності — зокрема тоді, коли жінка не вписується в умовно «ідеальні» моделі, які транслуються ззовні. В інших — стимулює пошук автентичної ідентичності, у якій поєднуються локальний досвід і глобальні перспективи. Власне, О. Русе зазначає, що багато східноєвропейських жінок опановують нові сценарії жіночості через рефлексію власного тіла, сексуальності, праці, турботи та емоційної суб'єктності, що цілком відповідає трансформаційним викликам жінок середнього віку в Україні.

Цікаво, що в статті також висвітлюється проблема емоційної праці та очікувань щодо «правильного» жіночого поведіння, які залишаються актуальними для жінок із пострадянського простору [45, 48]. Це додатково ускладнює процес побудови стабільного Я-образу, особливо в умовах поєднання ролей матері, доглядальниці, професіоналки й емоційного регулятора для близьких.

Усе це вказує на те, що Я-образ жінки середнього віку в Україні формується в умовах перехрестя між традиційною ідентичністю та модерною гнучкістю, де особистісна суб'єктність вибудовується у відповідь на постійні виклики та напругу між різними культурними наративами. Такий Я-образ є не

лише результатом особистого досвіду, а й відображенням складної історичної пам'яті, соціальних очікувань і спроб інтеграції у глобальний світ, що постійно змінюється.

У сучасних умовах міграції, спричиненої як економічними, так і воєнними факторами, все більше жінок середнього віку з України опиняються в ситуації кардинальної трансформації особистісної ідентичності. Досвід адаптації до нової культури, праці за кордоном та побудови нового соціального середовища безпосередньо впливає на структуру Я-образу. Як показано у дослідженні А. Вайта, українські жінки, що оселяються у невеликих польських містах, не лише змінюють країну проживання, а й переосмислюють власні ролі, очікування та цінності в нових соціальних контекстах [50].

Для багатьох жінок середнього віку такий досвід є глибоко особистісним і часто пов'язаний із втратою звичних соціальних ідентичностей — статусу спеціалістки, домогосподарки, матері, яка живе поруч із родиною. Натомість з'являється потреба адаптувати Я-образ до умов нової культури, де вони сприймаються не лише як іноземки, а й як активні учасниці ринку праці. Це часто супроводжується переоцінкою власної цінності, спробами вибудувати нову професійну ідентичність, а також емоційною самотністю на фоні втрати колишнього соціального кола.

Разом із тим, дослідження засвідчує, що міграція може стати ресурсом оновлення жіночого Я-образу, якщо супроводжується доступом до підтримки — як формальної (соціальні служби, ринок праці), так і неформальної (українські громади, міжкультурні зв'язки). Багато жінок демонструють високий рівень адаптивності, що проявляється у здатності інтегрувати нові соціальні ролі, приймати інші культурні норми та зберігати внутрішню цілісність [50].

Таким чином, український міграційний досвід жінок середнього віку в Польщі свідчить про те, що Я-образ жінки є гнучкою конструкцією, що формується не лише в межах особистої історії, а й у відповідь на глобальні обставини. Успішна інтеграція ідентичності в новому середовищі може стати не лише викликом, а й джерелом сили, розвитку та стабілізації у новій реальності.

Отже, феномен Я-образу жінок середнього віку в Україні набуває особливої складності через поєднання біопсихосоціальних змін та динамічного соціокультурного контексту. У цьому періоді жінка не лише переосмислює власну ідентичність, але й адаптується до нових соціальних ролей, що зумовлені як природними віковими змінами, так і зовнішніми викликами — війною, трудовою міграцією, трансформацією сімейних і професійних обставин. Український соціальний простір формує унікальні виклики — поєднання традиційних очікувань із новими моделями жіночої самореалізації, що часто викликає внутрішні конфлікти та потребу у перегляді власного образу.

Я-образ у цьому віці часто переживає трансформації під впливом нових ціннісних орієнтирів, культурних протиріч, зміни тілесності та професійного шляху. Водночас багато жінок демонструють здатність до саморефлексії, розвитку, гнучкості й оновлення власної ідентичності. Дослідження свідчать, що за умови наявності соціальної підтримки, доступу до освітніх ресурсів, психологічної допомоги та внутрішньої мотивації, жінки здатні ефективно адаптуватися до змін, зберігаючи психологічну цілісність і навіть виходячи на новий рівень особистісної зрілості.

Український контекст вимагає розуміння Я-образу жінки середнього віку як динамічної конструкції, що розвивається в умовах множинності ідентичностей, культурних трансформацій та особистісних переосмислень. Це створює підґрунтя для розробки ефективних стратегій підтримки, спрямованих на стабілізацію Я-концепції та сприяння розвитку жіночої суб'єктності у сучасному суспільстві.

## **Висновки до розділу 1**

Отже, розділ був присвячений теоретичному аналізу феномену Я-образу, зокрема в контексті жінок середнього віку, що дозволило комплексно охопити історичні підходи, сучасні інтерпретації та соціокультурні впливи на формування особистісної ідентичності. Представлені в підрозділах наукові

джерела та емпіричні дані засвідчили багаторівневу й динамічну природу Я-образу, його зв'язок із самосвідомістю, тілесністю, соціальними ролями, віковими та культурними чинниками.

У першому підпункті було зосереджено увагу на основних підходах до вивчення феномену Я-образу, що представлені як у вітчизняній, так і зарубіжній психології. Особливу роль відіграють концепції Дж. Міда, В. Джемса, К. Роджерса, а також теорія «дзеркального Я» Ч. Кулі. Вони сформували теоретичне підґрунтя для розуміння Я-образу як результату інтерації суб'єкта з іншими людьми, як феномена, що постійно віддзеркалює соціальні оцінки, з одного боку, і формується в процесі саморефлексії — з іншого. У вітчизняному науковому полі акцент зроблено на соціальній природі Я-образу, його структурі та взаємозв'язку з самосвідомістю. У дослідженнях також простежується системний підхід до аналізу Я-концепції, де самосвідомість виступає ядром або компонентом цілісного образу себе.

У другому підпункті розкрито особливості формування Я-образу саме у жінок середнього віку. Цей етап життя виявляється надзвичайно значущим для переосмислення власної ідентичності. Вікові фізіологічні зміни, соціальні трансформації, завершення певних життєвих ролей і поява нових потреб — усе це створює ґрунт для переоцінки власного «Я». У дослідженнях сучасних науковців підтверджується, що формування Я-образу жінки середнього віку значною мірою залежить від рівня задоволеності в сімейній та професійній сферах, а також від соціальної підтримки та ставлення до змін. Особлива увага приділена тілесному аспекту самооцінки: згідно з зарубіжними дослідженнями, у цей період багато жінок відчують незадоволення зовнішністю, що супроводжується зниженням самооцінки, депресивністю, дієтичними експериментами.

Водночас дослідники вказують і на потенціал цього вікового періоду: жінки можуть досягати нового рівня психологічної зрілості, автономії, внутрішньої стійкості. Особистісний розвиток, нові форми самореалізації — у волонтерстві, творчості, громадській активності — сприяють оновленню Я-

концепції, яка вже не базується лише на соціальних очікуваннях, а більше відображає внутрішні цінності, етичні орієнтири та глибокі переконання.

У третьому підпункті акцент зроблено на особливостях формування Я-образу жінок середнього віку саме в Україні. З огляду на сучасні реалії (повномасштабна війна, економічна нестабільність, внутрішня та зовнішня міграція), актуалізуються нові виклики жіночої ідентичності. Роль жінки розширюється — вона стає не лише берегинею домашнього простору, а й учасницею громадського життя, волонтеркою, лідеркою, захисницею. Як свідчать дослідження, жінки середнього віку, які змінюють країну проживання або професійну сферу, проходять крізь кризу ідентичності, проте водночас формують нову цілісність і впевненість у собі через подолання труднощів, саморефлексію, нові соціальні зв'язки.

Також важливим аспектом українського контексту є культурна амбівалентність: поєднання традиційної моделі жіночості (мати, берегиня, самопожертва) з новими тенденціями (усвідомлення себе як особистості, суб'єкта, кар'єрної або креативної реалізації). У цьому напруженні формується унікальний Я-образ жінки середнього віку, що характеризується прагненням до глибшого пізнання себе, подолання внутрішніх конфліктів, адаптації до змін і підтримки психологічної цілісності. Я-образ жінки — складне, багаторівневе психологічне утворення, формування якого залежить не лише від внутрішніх характеристик особистості, а й від соціокультурного, історичного, вікового й навіть геополітичного контексту. У середньому віці жінка перебуває у точці перетину — між здобутим досвідом і новими викликами, між суспільними очікуваннями і власними потребами, між спадком минулого і відкритістю до нового. Це вік переосмислення, зростання та нової суб'єктності — і саме у процесі цього внутрішнього руху формується оновлений, глибший, більш автентичний Я-образ.

## РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-ОБРАЗУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

### 2.1. Організація та методики дослідження

Наше дослідження було реалізоване у чотири послідовні етапи, кожен із яких мав свою мету і методологічне наповнення.

Перший етап полягав у підборі та обґрунтуванні комплексу психодіагностичних методик, що дозволили б всебічно оцінити досліджувані феномени, а також у розробці авторської анкети відкритого типу для глибшого вивчення цінностей, уявлень та ставлень жінок середнього віку. При виборі методичного інструментарію ми керувалися як науковою валідністю методик, так і їхньою практичною придатністю для онлайн-формату.

Другий етап охоплював технічне створення Google-форми, до якої були включені всі інструменти, а також організація та реалізація збору емпіричних даних. Опитування проводилося так, аби сформувати вибірку, репрезентативну для цільової групи. Учасниці залучалися через телеграм канали та особисті контакти з дотриманням етичних норм і принципу добровільності.

На третьому етапі відбувався підрахунок результатів: усі отримані відповіді були узагальнені в таблиці, після чого проведено відсотковий аналіз кожної шкали та окремих запитань анкети. Це дозволило виявити основні тенденції та розподіл рівнів за ключовими шкалами.

Четвертий етап передбачає проведення кореляційного аналізу між окремими психологічними показниками, що дозволить визначити взаємозв'язки між різними характеристиками особистості, зокрема – між рівнем самосприйняття, задоволеністю життям, емоційною регуляцією, соціальною підтримкою та іншими, які були предметом дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося в онлайн форматі. Для цього нами було використано такі психодіагностичні методики:

1. «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15» (Five Facet Mindfulness Questionnaire FFMQ-15: Baer et al., 2006; в адаптації Каплуненко та Кучина, 2022);

2. опитувальник «Авторська модифікація методу незакінчених речень» (В. Шимко, 2023);

3. методика «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях» (Selfmonitoring of expressive behavior: M. Snyder, 1974, Ж. Богдан, 2023);

4. шкала «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона, в адаптації та модифікації Є.Н. Осіна);

5. авторська анкета «Особливості самоприйняття».

Опитування проводилося за допомогою Google-Forms і складалося з 7 частин: вступна частина (привітання, пояснення мети за завдання даного опитування, загальна інструкція щодо проходження опитування), демографічні питання та вказані раніше методики і авторська анкета.

Під час опитування були використано чотири методики, опис яких надається нижче.

1) «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15» (Five Facet Mindfulness Questionnaire FFMQ-15: Baer et al., 2006; в адаптації Каплуненко та Кучина, 2022);

Методика «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15) є скороченою версією повного опитувальника ПОМ-39, створеного R. Ваєр та його колегами у 2006 році. В Україні адаптацію та валідацію методики здійснили Я. Каплуненко та В. Кучина.

ПОМ-15 складається з 15 запитань, які об'єднані у п'ять субшкал:

1. спостереження — здатність помічати внутрішні й зовнішні стимули, такі як відчуття, думки, звуки тощо;

2. опис — вміння вербалізувати свій досвід, описуючи його словами;

3. усвідомлена дія — здатність діяти усвідомлено, не піддаючись автоматичним реакціям;

4. неосудливість щодо внутрішнього досвіду — утримання від оцінювання своїх думок, почуттів та емоцій;

5. нереагування — здатність відсторонено спостерігати за своїми думками та емоціями, не захоплюючись ними.

Методика використовує шкалу відповідей від 1 («ніколи») до 5 («завжди»). Деякі твердження мають зворотний ключ, де оцінки інтерпретуються у протилежний спосіб.

Психометричні характеристики методики підтверджують її надійність і валідність. Коефіцієнти альфа Кронбаха варіюються від 0,71 до 0,94, що свідчить про високу внутрішню узгодженість субшкал. Методика також дозволяє диференціювати людей із досвідом майндфулнес-практик та без нього, що робить її корисною для діагностики ефективності терапевтичних втручань.

ПОМ-15 може застосовуватися в клінічній та неклінічній практиці для оцінки здатності до усвідомленості (майндфулнес) серед осіб віком від 16 років. Методика є інструментом діагностики, який можна використовувати у дослідженнях психологічного здоров'я, особистісного розвитку та психотерапії [21].

2) опитувальник «Авторська модифікація методу незакінчених речень» (В. Шимко, 2023);

Методика «Метод незакінчених речень» використовується для дослідження соціально-демографічних та лінгвокультурних особливостей респондентів. Вона дозволяє отримати доступ до суб'єктивних переживань, мовних реалізацій концепцій та виявлення ключових тем, що відображають цінності та проблеми респондентів.

Метод незакінчених речень використовує стимульний матеріал — незавершені речення, які учасники повинні завершити. Приклад стимулів: «Найбільш цінним в моєму житті є...», «Якщо б можна було повернутись в минуле, то я...». Аналіз відповідей проводиться на основі формально-лінгвістичних та смислових характеристик.

Методика допомагає визначити ціннісні орієнтації респондентів, рівень їхньої соціальної зрілості, ставлення до майбутнього, готовність до змін, а також рівень деталізації негативних характеристик оточуючих. Це дозволяє використовувати методику у психологічній діагностиці та соціальній реабілітації осіб, які переживають психологічні труднощі чи мають складний життєвий досвід.

Метод незакінчених речень може застосовуватись як самостійний діагностичний інструмент або як доповнення до інших методик у психологічних дослідженнях [37].

3) методика «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях» (Selfmonitoring of expressive behavior: M. Snyder, 1974, Ж. Богдан, 2023);

Методика базується на опитувальнику М. Снайдера, який був адаптований для україномовної вибірки. Вона спрямована на дослідження рівня самомоніторингу — здатності людини контролювати свою поведінку відповідно до соціальних ситуацій.

Структура методики: містить 25 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 («повністю не згоден») до 5 («повністю згоден»). Деякі твердження формулюються у зворотній формі для перевірки послідовності відповідей.

Психометричні характеристики: перевірка одномоментної надійності на вибірці з 453 осіб показала стандартизоване значення альфа Кронбаха —  $\alpha=0,876$ . Дискримінантна валідність підтверджена кореляцією з тестом соціального інтелекту Дж. Гілфорда ( $r=0,567-0,789$ ,  $p<0,0001$ ). Тест-ретестова надійність через 2 місяці становила  $r=0,873$  ( $p<0,0001$ ).

Інтерпретація результатів: високий рівень самомоніторингу вказує на прагматичність і гнучкість особистості, здатність адаптуватися до соціальних ситуацій. Низький рівень демонструє принциповість, орієнтацію на власні переконання, незмінність поведінки незалежно від контексту.

Методика може використовуватися для дослідження самопрезентації, соціальної адаптивності, а також у навчальних і терапевтичних цілях [1].

4) шкала «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона, в адаптації та модифікації Є.Н. Осіна);

Шкала «Самодетермінація особистості» була розроблена Б. Шелдоном та адаптована Є.Н. Осіним для оцінки рівня самодетермінації особистості. Ця методика спрямована на вимірювання ступеня автономії та самовираження індивіда.

Опитувальник складається з двох підшкал:

1. «Автономія»: оцінює здатність особистості відповідати за перебіг власного життя та впевненість у його ефективному здійсненні.

2. «Самовираження»: відображає переживання особистістю самототожності та самовираження.

Респонденти відповідають на твердження, використовуючи шкалу Лайкерта, де кожна відповідь оцінюється певною кількістю балів (від 1 до 5). Сума балів за кожною підшкалою підраховується окремо. Вищі бали вказують на вищий рівень відповідної характеристики.

Дослідження показали статистично значущі кореляції між показниками автономії та самовираження з іншими психологічними характеристиками, такими як самоефективність. Це свідчить про надійність та валідність шкали у вимірюванні самодетермінації особистості.

5) Авторська анкета «Особливості самоприйняття».

Анкета спрямована на самооцінку респондентами особливостей свого самоприйняття.

## **2.2. Характеристика вибірки**

В процесі проведення нами емпіричного дослідження була сформована вибірка із 123 жінки. Вибірку становили жінки – від 25 до 60 років. Серед респондентів було розподілення за віком, що представлено на рис. 2.1.:

- 69 осіб (56,1%) 25-44 роки;
- 54 особи (43,9%) 45-60 років.

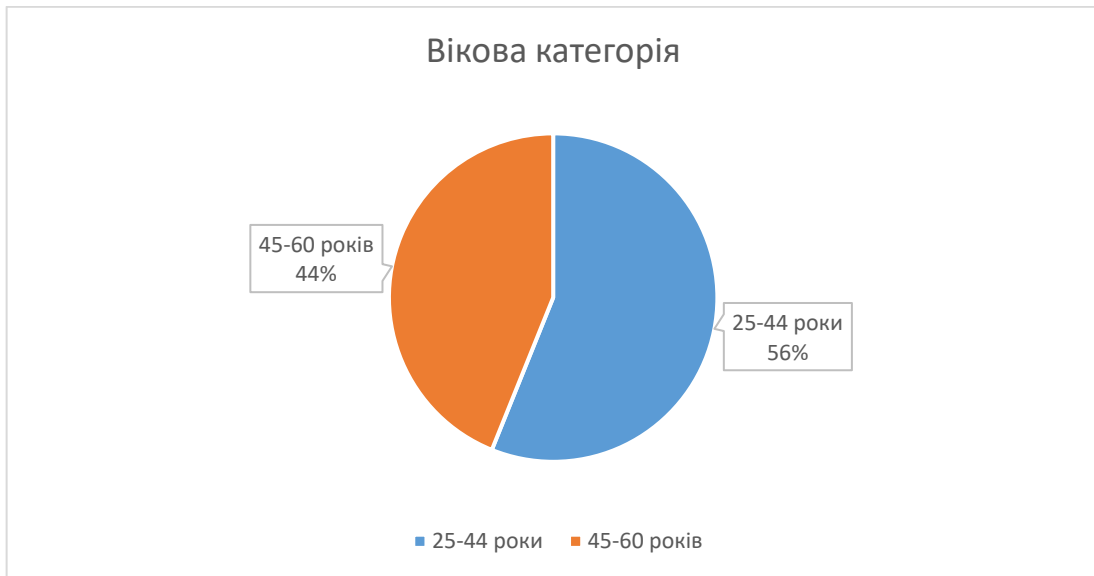


Рис. 2.1 розподіл за віком респондентів дослідження

Розподіл за сімейним статусом яких наведено на рис. 2.2.:

- 87 осіб (40,2%) у стосунках;
- 36 осіб (8%) самотні (1 людина – вдова).

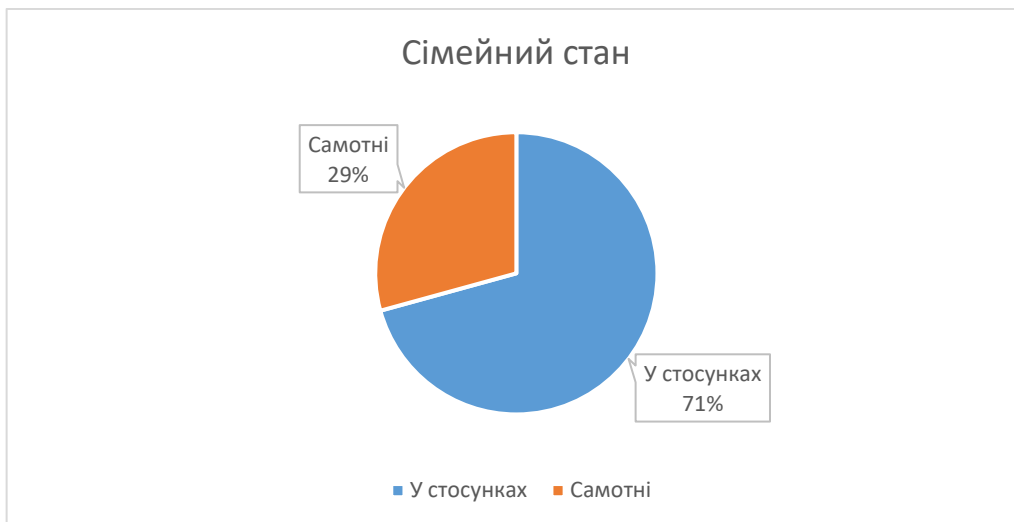


Рис. 2.2 розподіл за сімейним статусом респондентів дослідження

Серед респондентів було розподілення за місцем знаходження, що представлено на рис. 2.3.:

- 9 осіб (7,3%) зараз знаходяться на території, де є безпосередня загрози життю;

- 114 осіб (92,7 %) зараз знаходяться на території, де немає безпосередньої загрози життю.



Рис. 2.3 розподіл за місцем знаходження респондентів дослідження  
Серед респондентів було розподілення за наявністю дітей, що представлено на рис. 2.4.:

- 48 осіб (39%) не мають дітей;
- 75 осіб (61%) мають дітей.

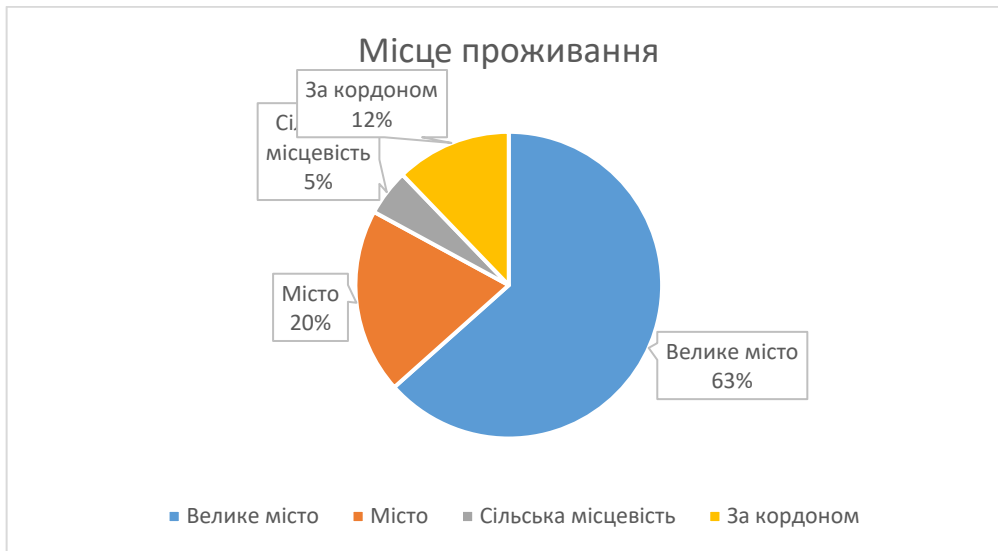


Рис. 2.4 розподіл за наявністю дітей серед респондентів дослідження

Розподіл за місцем проживання респондентів яких наведено на рис. 2.5.:

- 78 осіб (63,4%) у великому місті (більше 1 млн людей);
- 24 особи (19,5%) у місті (100 тис-1 млн людей);

- 6 осіб (4,9%) у сільській місцевості;
- 15 осіб (12,2%) за кордоном.

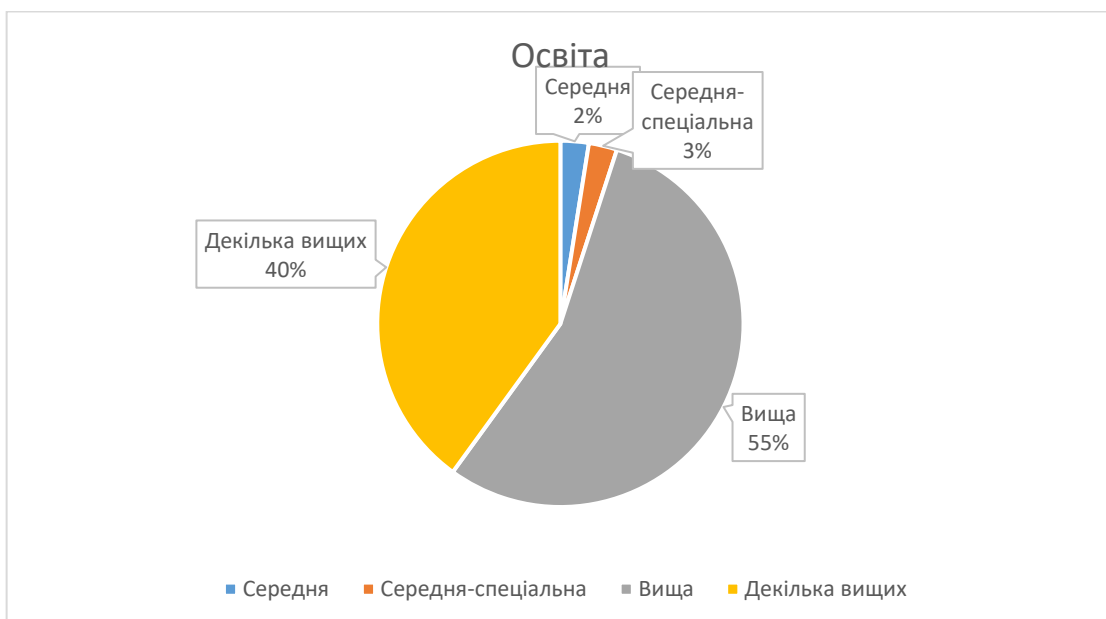


**Рис. 2.5 розподіл за місцем проживання респондентів дослідження**

Серед респондентів було розподілення за освітою, що представлено на рис.

2.6.:

- 3 особи (2,5%) мають середню освіту;
- 3 особи (2,5%) мають середньо-спеціальну;
- 66 осіб (55%) мають вищу освіту;
- 48 осіб (40 %) мають декілька вищих освіт.



**Рис. 2.6 розподіл за освітою респондентів дослідження**

## Висновки до розділу 2

Отже, було представлено організацію емпіричного дослідження психологічних особливостей Я-образу жінок середнього віку, що дозволило виявити як загальні тенденції, так і індивідуальні відмінності у сприйнятті себе. Дослідження охоплювало жінок віком 25-60 років. Методики, використані в дослідженні, дають змогу глибоко проаналізувати аспекти самосприйняття, рівень самоприйняття, емоційної стабільності, майндфулнесу, самодетермінації та соціальної адаптації.

Опитування складалося з семи частин та проводилося в онлайн форматі, що надало змогу провести емпіричну частину дослідження. Нами було використано такі методики: «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15» (в адаптації Каплуненко та Кучина, 2022), опитувальник «Авторська модифікація методу незакінчених речень» (В. Шимко, 2023), методика «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях» (в адаптації Ж. Богдан, 2023), шкала «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона) та авторська анкета «Особливості самоприйняття».

## РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1. Відсотковий аналіз результатів дослідження особливостей Я-образу жінок середнього віку

Після збору даних для емпіричного дослідження, нами було проведено відсотковий аналіз отриманих даних. Результати за методикою «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15» представлені у табл. 3.1.

За шкалою «Спостереження» відсутні низькі результати. 56% жінок (79 осіб) серед загальної вибірки – 60,8% (42 особи) групи 25-44 роки та 50% (27 осіб) групи 45-60 років, мають середні результати. Високі результати у 44% жінок (54 особи) серед загальної вибірки – 39,2% (27 осіб) групи 25-44 роки та 50% (27 осіб) групи 45-60 років, що вказують на здатність особи помічати деталі як у зовнішньому, так і внутрішньому середовищі — тілесні відчуття, емоції, звуки, візуальні враження тощо, вони є уважними до моменту «тут і тепер», демонструють відкритість до досвіду та підвищену сенсорну чутливість, що сприяє саморефлексії та глибшому самопізнанню.

За шкалою «Опис» 2,5% жінок (3 особи) серед загальної вибірки – 4,3% (3 особи) групи 25-44 роки та 0% з вікової групи 45-60 років, мають низькі результати, що свідчать про труднощі з описом внутрішніх переживань, слабку вербалізацію емоційного досвіду, що може ускладнювати саморозуміння та бути пов'язано з емоційною відстороненістю. 51% жінок (63 особи) серед загальної вибірки – 56,5% (39 осіб) вікової групи 25-44 роки та 44,4% (24 особи) групи 45-60 років, мають середні результати. Високі результати у 46,5% жінок (57 осіб) серед загальної вибірки – 39,2% (27 осіб) групи 25-44 роки та 55,6% (30 осіб) групи 45-60 років, що свідчать про добре розвинену здатність вербалізувати свій досвід — називати свої емоції, думки, тілесні відчуття словами, вони краще усвідомлюють свої реакції, що допомагає в емоційній регуляції та побудові якісної комунікації.

Таблиця 3.1

**Відсотковий аналіз результатів за методикою «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15» (в адаптації Каплуненко та Кучина)**

Назва шкали	Рівень прояву	Категорії респондентів					
		Загальна вибірка		25-44 роки		45-60 років	
		К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %
Спостереження	Низький (3-6)	0	0	0	0	0	0
	Середній (7-12)	69	56	42	60,8	27	50
	Високий (13-15)	54	44	27	39,2	27	50
Опис	Низький (3-6)	3	2,5	3	4,3	0	0
	Середній (7-12)	63	51	39	56,5	24	44,4
	Високий (13-15)	57	46,5	27	39,2	30	55,6
Усвідомлена дія	Низький (3-6)	3	2,5	3	4,3	0	0
	Середній (7-12)	99	80	54	78,2	45	83,3
	Високий (13-15)	21	17,5	12	17,5	9	16,7
Неосудливість до внутрішнього досвіду	Низький (3-6)	0	0	0	0	0	0
	Середній (7-12)	66	53,5	30	43,5	36	66,7
	Високий (13-15)	57	46,5	39	56,5	18	33,3
Нереагування	Низький (3-6)	18	15	6	8,6	12	22,2
	Середній (7-12)	102	82,5	63	91,4	39	72,3
	Високий (13-15)	3	2,5	0	0	3	5,5

За шкалою «Усвідомлена дія» 2,5% жінок (3 особи) серед загальної вибірки – 4,3% (3 особи) групи 25-44 роки та 0% групи 45-60 років, мають низькі результати, що говорить, що особа часто діє несвідомо, не замислюється над своїми діями, легко втрачає концентрацію або піддається звичним патернам поведінки, не усвідомлюючи їх впливу на ситуацію. 80% жінок (99 осіб) серед загальної вибірки – 78,2% (54 особи) групи 25-44 роки та 83,3% (45 осіб) групи 45-60 років, мають середні результати. Високі результати у 17,5% жінок (21 особа) серед загальної вибірки – 17,5% (12 осіб) групи 25-44 роки та 16,7% (9

осіб) групи 45-60 років, що вказують на здатність діяти обдуманно, зосереджено, з опорою на поточний досвід, а не з автоматичних, імпульсивних реакцій, вони рідше «випадають» у стан автопілота, краще контролюють поведінку й приймають рішення з урахуванням реальних обставин.

За шкалою «Неосудливість до внутрішнього досвіду» відсутні низькі результати. 53,5% жінок (66 осіб) серед загальної вибірки – 43,5% (30 осіб) групи 25-44 роки та 66,7% (36 осіб) групи 45-60 років, мають середні результати. Високі результати у 46,5% жінок (57 осіб) серед загальної вибірки – 56,5% (39 осіб) групи 25-44 роки та 33,3% (18 осіб) групи 45-60 років, що відображають прийняття себе, м'яке ставлення до власних емоцій і думок, відсутність надмірної самокритики, що сприяє психологічній стійкості, самоспівчуттю та гнучкій адаптації до труднощів.

За шкалою «Нереагування» 15% жінок (18 осіб) серед загальної вибірки – 8,6% (6 осіб) групи 25-44 роки та 22,2% (12 осіб) групи 45-60 років, мають низькі результати, що вказують на імпульсивне реагування на внутрішні переживання, труднощі з утриманням від дій під впливом сильних емоцій, що може призводити до деструктивної поведінки або емоційного вигорання. 82,5% жінок (112 особи) серед загальної вибірки – 91,4% (63 особи) групи 25-44 роки та 72,3% (39 осіб) групи 45-60 років, мають середні результати. Високі результати у 2,5% жінок (3 особи) серед загальної вибірки – 0% групи 25-44 роки та 5,5% (3 особи) групи 45-60 років, що свідчать про здатність зберігати емоційну дистанцію від складних або неприємних думок і почуттів, не дозволяючи їм визначати поведінку; людина може усвідомити негативну реакцію, не піддаючись їй — тобто діяти з позиції стабільності та саморегуляції.

Аналіз результатів за шкалами опитувальника ПОМ-15 виявив різний рівень розвитку майндфулнес-компетенцій у жінок (загальна вибірка). За шкалою «Спостереження» високі результати мають 44% респонденток, що свідчить про їх здатність помічати як зовнішні, так і внутрішні стимули, бути включеними в теперішній момент. За шкалою «Опис» майже половина жінок (46,5%) продемонстрували високий рівень вербалізації внутрішнього досвіду, тоді як

лише 2,5% виявили труднощі з описом емоцій. Серед показників «Усвідомленої дії» спостерігається переважання середнього рівня (80%), а високий — лише у 17,5% жінок, що може свідчити про часткову схильність до дій «на автопілоті» в повсякденному житті. За шкалою «Неосудливість до внутрішнього досвіду» низькі значення не зафіксовані, водночас 46,5% респонденток характеризуються прийняттям себе та зниженою самокритичністю. Найнижчі показники виявлено за шкалою «Нереагування»: лише 2,5% респонденток мають високий рівень здатності до емоційної дистанції, тоді як 15% демонструють труднощі з регуляцією імпульсивних реакцій. Загалом результати свідчать про переважання середнього рівня майндфулнес-компетентностей із вираженим потенціалом розвитку усвідомленої дії та нереагування.

Жінки вікових груп 25–44 та 45–60 років демонструють загалом схожий рівень майндфулнес, але з певними відмінностями в акцентах. Старша група (45–60 років) вирізняється вищими показниками за шкалами «Спостереження» та «Опис», що свідчить про їхню глибшу здатність помічати деталі досвіду та вербалізувати внутрішні переживання. Водночас молодші жінки (25–44 років) частіше мають високі результати за шкалою «Неосудливість», тобто краще приймають себе без надмірної критики. Обидві групи мають подібний рівень за «Усвідомленою дією», де переважають середні значення. За шкалою «Нереагування» старша група має більше як низьких, так і високих результатів, тоді як у молодших переважає середній рівень без крайнощів. Це вказує на більш стабільну, але менш поляризовану емоційну регуляцію у жінок 25–44 років, та більшу варіативність у старших.

Результати за методикою «Авторська модифікація методу незакінчених речень» (В. Шимко, 2023) представлені у наступних описах, окремо по кожному питанню методики.

На питання «Найбільш цінним в моєму житті є ...» 36 осіб відповіли «Життя» або «Саме життя»; 39 осіб написали про близьких людей, родичів та друзів; 24 респондентки написали про здоров'я (своє та своїх рідних і близьких людей); 15 людей написало про свободу загалом та свободу бути ким хочеш та

мати можливість обирати; 6 написали про себе – «Я» та «Щаслива Я»; ще 12 відповідей включали варіанти – «Спокій», «Не знаю», «Чесність» та «Самореалізація».

Беручи до уваги наявність двох вікових груп та фокус роботи на жінках середнього віку, вважаємо за необхідне окремо прокоментувати відповіді цієї вікової групи по деяким питанням.

На перше питання 15 жінок 45-60 років надали відповіді, що стосувалися життя (менше ніж жінки групи 25-44 років); 30 вказали на близьке оточення (більше ніж жінки групи 25-44 років); 15 про здоров'я; 3 про свободу (менше ніж жінки групи 25-44 років); 3 написали про спокій. В цій групі були відсутні відповіді про щасливу себе, самореалізацію. Також, можна помітити, що для цієї вікової групи більш характерна важливість родини.

На питання «Якщо б можна було повернутись в минуле, то я...» 30 жінок не поверталися б у минуле або нічого там не виправляли; 12 внесли б мінімальні зміни у своє життя; 12 зробили б усе інакше (відповіді були без деталізації); 33 особи вказали на внутрішні зміни (впевненість, відстоювання особистих меж та цінностей, обирання власного шляху, самопідтримка, віра у себе); 6 жінок вказали про більш ранній прихід у психологію; 6 написали про заняття спортом та підтримку форми; 12 написали про бажання більше часу приділяти померлим родичам та прислухання до їх порад; ще 9 відповідей включали варіанти про вивчення української літератури замість російської, сепарацію від батьків, народження більшої кількості дітей, не одружуватись та гумористична відповідь («Була б молодшою»)).

На друге питання 9 жінок 45-60 років відповіли, що не вносили би зміни (менше ніж жінки групи 25-44 років); 12 внесли б мінімальні зміни (більше ніж жінки групи 25-44 років); 6 зробили би інакше; 9 жінок вказали на внутрішні зміни (менше ніж жінки групи 25-44 років); 3 написали про заняття спортом та підтримку форми; 3 написали про бажання більше часу приділяти померлим родичам (менше ніж жінки групи 25-44 років); ще 6 відповідей включали

варіанти про вивчення української літератури замість російської, сепарацію від батьків, не одружуватись та гумористична.

Бачимо, що жінки старшої групи не писали про більш ранній прихід в психологію та більш схильні до бажання виправити минуле (може бути пов'язане з більшим життєвим досвідом).

На питання «Я поважаю тих людей, які...» 6 жінок написали про те, що вони поважають їх (взаємна повага); 21 жінка описала людей, які досягли певних цілей, деякі уточнювали, що це було попри невдачі; 30 написали про емоційних та щирих людей; 15 жінок вказали на тих, які мають власні цілі та знають, чого хочуть; 27 жінок вказали на людей з високими комунікативними навичками та здатністю до розуміння інших; 9 описало тих, які мають внутрішню опору чи поважають себе; 6 написали про своє оточення (друзі та рідні); 6 вказали на професіоналів та відповідальних осіб; 3 людини написала про захисників України на фронті.

На питання «Для того, щоб суспільство було здоровим, на мою думку, потрібно...» 6 вказали на навчання суспільства; 24 людини вказало на зміну освіти; 18 осіб вказали на зміну системи виховання; 21 жінка вказала про здорові стосунки один з одним, взаємоповагу, розуміння, усвідомлення; 18 респонденток зазначили про роботу з собою; 12 вказали на зміну образу життя та реформу здоров'я; 6 вказали на систему покарань; 9 вказали на культурний аспект та збереження традицій; 6 на необхідність психотерапії; ще 3 відповіді включали варіанти про вказування на нереальність даної ідеї та надання права керування країнами – жінкам.

На питання «Колись настане час і я...» 15 людей надали «реальні» відповіді (вони помруть, постарішають); 12 написали про плани після настання перемоги; 45 жінок написали про виконання своїх мрій чи бажань; 30 респонденток вказали на психологічні цілі (наприклад, розібратися у собі, повернути себе тощо); 6 написали про навичку висипатися; 6 вказали на фінансові цілі (пасивний дохід); 6 вказали, що важливо жити сьогоднішнім днем; 3 людини не відповіли на питання.

На п'яте питання 9 жінок віком 45-60 років відповіли, що помруть; 9 написали плани після перемоги (більше ніж жінки групи 25-44 років); 24 жінки написали про свої мрії та бажання; 9 написали про психологічні цілі (менше ніж жінки групи 25-44 років); 3 написали про фінансові цілі; 3 вказали на життя сьогоднішнім днем.

Бачимо, що жінки вікової групи 45-60 років не схильні до виконання психологічних цілей або їх постановки, але більше вказують на плани після настання перемоги.

На питання «На мій погляд, найкращий друг це ...» 75 жінок написали короткі характеристики, найчастіше згадуючи довіру, близькість, перевіреність роками; 18 людей відповіли, що це вони самі для себе; 12 жінок написали про своїх чоловіків; 12 жінок вказали маму та дочку або сестру; 6 жінок написали про друга (без уточнень); 3 людини вказували дві характеристики – «Близькість і довіра».

На питання «Я вважаю, що в сучасному світі сім'я...» 69 людини написали, що вона важлива, цінна або є опорою; 9 написали про зміну значення поняття «сім'я»; 27 жінок вказали про сім'ю, як про місце затишку, любові та опору; 12 жінок вказали на те, що це рішення кожного або про партнерство; 3 написали, що не знають.

На питання «Мені здається, що кожна нормальна людина повинна...» 39 людей відповіли про любов до себе та те, що людина має бути щасливою; 42 жінки вказали на розвиток та досягання цілей; 30 респонденток вказують на психологічні якості та ставлення до інших; 9 людей не можуть вирішувати за інших або не знають відповіді; 3 людини надали політично-забарвлену відповідь про ненависть до росіян.

На питання «Більше за все мені не подобається в інших людях...» важко надати зведену аналітику через те, що респонденти описували характеристики людей без певної переваги якимось рисам. Також, є підозра, що 8 жінок не побачили частку «не» та описали позитивні сторони, які подобаються, але це потребує додаткових уточнень та перевірки.

На питання «Я думаю, що сучасне суспільство повинно найбільше дбати про...» 18 людей зазначили дітей та підростаюче покоління; 21 людина вказала на соціально незахищені верстви населення (наприклад пенсіонери, ветерани); 21 жінка вказала про ментальне здоров'я, а 12 про фізичне; 30 жінок вказали на гуманістичні цінності, освіту та культуру; 6 вказали на безпеку; 6 зазначили про тварин; 12 про екологію; 1 людина зазначила підкорення праву.

Результати опитування за методом незакінчених речень засвідчили глибоку рефлексивність і ціннісну наповненість світогляду учасниць. Найчастіше респондентки називали найбільшою цінністю життя, близьких людей, здоров'я, свободу і самореалізацію, що свідчить про гуманістичну орієнтацію та усвідомлення значущості як внутрішніх, так і міжособистісних ресурсів. Більшість відповідей щодо змін у минулому фокусуються на особистісному зростанні, психологічній автономії та самоусвідомленні. Ідея поваги до інших найчастіше пов'язана з щирістю, стійкістю, комунікативністю та самоповагою, що підкреслює важливість як ціннісних орієнтирів, так і соціальної зрілості опитаних. Погляди щодо здоров'я суспільства стосувалися переважно змін у сфері освіти, виховання, взаємоповаги та особистої відповідальності, що свідчить про системне мислення та соціальну відповідальність респонденток. Бачення майбутнього часто ґрунтується на прагненні до реалізації мрій, психологічного зростання та особистих цілей, водночас не позбавлене усвідомлення реалій. Образ «найкращого друга» асоціюється передусім із довірою, перевіреністю та близькістю, нерідко — із самою собою. Сім'я розглядається як джерело любові, опори та тепла, однак деякі респондентки зазначають зміну її ролі в сучасному світі. Водночас відповідь на запитання про те, що має робити «нормальна людина», об'єднала орієнтацію на самопізнання, любов до себе, розвиток і повагу до інших. Загалом, відповіді вказують на високий рівень особистісної рефлексії, акцент на внутрішню відповідальність та наявність зрілих життєвих орієнтирів, характерних для жінок із розвиненою самосвідомістю.

Результати за методикою «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях» (в адаптації Ж. Богдан, 2023) представлені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

**Відсотковий аналіз результатів за методикою «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях» (в адаптації Ж. Богдан, 2023)**

Назва шкали	Рівень прояву	Категорії респондентів					
		Загальна вибірка		25-44 роки		45-60 років	
		К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %
Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях	Низький (25-39)	0	0	0	0	0	0
	Середній (40-95)	117	95	69	100	48	88,9
	Високий (96-125)	6	5	0	0	6	11,1

За шкалою «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях» низькі результати відсутні. 95% жінок (117 осіб) серед загальної вибірки – 100% (69 осіб) групи 25-44 роки та 88,9% (48 осіб) групи 45-60 років, мають середні результати, що говорить про те, що вони можуть адаптувати свою поведінку до соціального контексту, зберігаючи при цьому власні переконання та цінності. Високі результати у 5% жінок (6 осіб) серед загальної вибірки – 0% групи 25-44 роки та 11,1% (6 осіб) групи 45-60 років, що свідчать про здатність особи гнучко адаптувати свою поведінку до соціального контексту, уважно зчитувати сигнали оточення, регулювати зовнішній прояв емоцій та висловлювань відповідно до ситуації, демонструвати соціальну обізнаність і стратегічно керувати враженням, яке вона справляє на інших, що дозволяє ефективно функціонувати в міжособистісних та професійних взаємодіях.

Результати за шкалою «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона) представлені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Відсотковий аналіз результатів за шкалою «Самодетермінація особистості»  
(Б. Шелдона)**

Назва шкали	Рівень прояву	Категорії респондентів					
		Загальна вибірка		25-44 роки		45-60 років	
		К-ть	У %	К-ть	У %	К-ть	У %
Автономія	Низький (5-13)	0	0	0	0	0	0
	Середній (14-22)	78	62,5	42	60,8	36	66,7
	Високий (23-30)	45	37,5	27	39,2	18	33,3
Самовираження	Низький (5-13)	6	5	0	0	6	11,1
	Середній (14-22)	102	82,5	60	86,9	42	77,8
	Високий (23-30)	15	12,5	9	13,1	6	11,1

За шкалою «Автономія» низькі результати відсутні. 62,5% жінок (78 осіб) серед загальної вибірки – 60,8% (42 особи) групи 25-44 роки та 66,7% (36 осіб) групи 45-60 років, мають середні результати. Високі результати у 37,5% жінок (45 осіб) серед загальної вибірки – 39,2% (27 осіб) групи 25-44 роки та 33,3% (18 осіб) групи 45-60 років, що свідчать про те, що особа відчуває себе автором власного життя, приймає рішення самостійно, керується внутрішніми переконаннями, а не зовнішнім тиском, і бере на себе відповідальність за власні дії та наслідки.

За шкалою «Самовираження» 5% жінок (6 осіб) серед загальної вибірки – 0% групи 25-44 роки та 11,1% (6 осіб) групи 45-60 років, мають низькі результати, що вказують на розмитість особистісної ідентичності, труднощі з вираженням власних почуттів або позицій, а також на схильність до самопридушення через страх осуду або внутрішні суперечності. 82,5% жінок (102 особи) серед загальної вибірки – 86,9% (60 осіб) групи 25-44 роки та 77,8% (42 особи) групи 45-60 років, мають середні результати. Високі результати у 12,5% жінок (15 осіб) серед

загальної вибірки – 13,1% (9 осіб) групи 25-44 роки та 11,1% (6 осіб) групи 45-60 років, означають, що людина має чітке відчуття особистісної totoжності, вмiє відкрито й вільно виражати себе, власні почуття, думки, переконання, не втрачаючи при цьому внутрішньої узгодженості.

У результатах за шкалою «Самодетермінація особистості» обидві вікові групи жінок — 25–44 та 45–60 років — демонструють подібний рівень автономії: більшість мають середні показники, а високі результати дещо частіше трапляються у молодшій групі (39,2% проти 33,3%), що свідчить про їхню здатність діяти на основі власних переконань і брати відповідальність за себе. У самовираженні чіткіша різниця: низькі результати трапляються лише серед жінок 45–60 років, тоді як у молодшій групі їх немає зовсім, що може вказувати на певну емоційну стриманість або внутрішні бар'єри у старшої групи. Середні показники переважають в обох групах, але частіше серед молодших, тоді як високі результати незначно переважають саме у групі 25–44 років. Це свідчить про те, що молодші жінки мають дещо кращу здатність відкрито виражати себе, свої почуття та переконання, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність.

Результати за авторською анкетною «Особливості самоприйняття» представлені у наступних описах.

На питання №1 «Як ви оцінюєте свою уважність до власних думок, почуттів та переживань?» були надані такі відповіді: 63,4% (78 жінок) відповіли «Висока, я часто аналізую свої переживання»; 34,1% (42 людей) відповіли «Середня, іноді помічаю, іноді – н»; відповідь «Низька, рідко звертаю увагу на внутрішні процеси» не обрали; 2,4% (3 особи) зазначили «Важко відповісти».

На питання №2 «Як часто ви аналізуєте свої дії та вчинки після певних подій?» були надані такі відповіді: 48,8% (60 осіб) обрали варіант «Завжди рефлексую над своїми вчинками»; 48,8% (60 осіб) обрали варіант «Час від часу»; 2,4% (3 особи) зазначили «Рідко»; варіант «Ніколи» не було обрано».

На питання №3 «Чи намагаєтеся ви сприймати свої емоції без осуду (просто як факт, без оцінювання)?» були надані такі відповіді: 24,4% (30 осіб) обрали варіант «Так, часто практикую це»; 70,7% (87 осіб) обрали варіант «Іноді,

залежить від ситуації»; 4,9% (6 людей) обрали варіант «Майже ніколи»; варіант «Важко відповісти» не було обрано.

Серед жінок віком 45-60 років 12 осіб обрали варіант «Так, часто практикую це» (менше ніж жінки групи 25-44 років); 39 осіб обрали варіант «Іноді, залежить від ситуації» (менше ніж жінки групи 25-44 років); 3 жінки обрали варіант «Майже ніколи».

Можемо побачити, що жінки старшої вікової групи рідше сприймають свої емоції без осуду, що підтверджується результатами за методикою «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15» - шкала «Неосудливість до внутрішнього досвіду».

На питання №4 «Як часто ви усвідомлюєте свої тілесні відчуття у різних ситуаціях?» були надані такі відповіді: 26,8% (33 респондентки) обрали «Завжди»; 61% (75 осіб) обрали варіант «Час від часу»; 9,8% (12 осіб) обрали «Рідко»; 2,4% (3 особи) зазначили «Майже ніколи».

Серед жінок віком 45-60 років 24 респондентки обрали «Завжди» (більше ніж жінки групи 25-44 років); 24 жінки обрали варіант «Час від часу» (менше ніж жінки групи 25-44 років); 3 особи обрали «Рідко» (менше ніж жінки групи 25-44 років).

Жінки старшої вікової групи частіше усвідомлюють свої тілесні відчуття у різних ситуаціях, що може бути наслідком життєвого досвіду, самопізнання, психотерапії тощо.

На питання №5 «Чи змінюєте ви свою поведінку в залежності від того, з ким спілкуєтесь?» були надані такі відповіді: 12,2% (15 осіб) обрали варіант «Так, завжди підлаштовуюся»; 61% (75 осіб) обрали «Іноді, якщо ситуація цього вимагає»; 24,4% (30 респондентів) обрали «Рідко, намагаюся бути собою»; 2,4% (3 особи) зазначили «Ніколи».

На питання №6 «Як ви ставитеся до критики з боку інших людей?» були надані такі відповіді: 26,8% (33 особи) обрали «Приймаю конструктивну критику і враховую її»; 51,2% (63 жінки) обрали варіант «Частково зважаю, але довіряю

власним судженням»; 19,5% (24 особи) обрали «Критика засмучує мене»; 2,4% (3 особи) зазначили «Важко відповісти».

Серед жінок віком 45-60 років 9 осіб обрали «Приймаю конструктивну критику і враховую її» (менше ніж жінки групи 25-44 років); 30 жінок обрали варіант «Частково зважаю, але довіряю власним судженням»; 12 осіб обрали «Критика засмучує мене».

На питання №7 «Як часто ви усвідомлено контролюєте власні емоції у соціальних ситуаціях?» були надані такі відповіді: 41,5% (51 особа) обрали варіант «Постійно»; 48,8% (60 осіб) обрали варіант «Час від часу»; 7,3% (9 осіб) зазначили «Рідко»; 2,4% (3 особи) зазначили «Ніколи».

На питання №8 «Чи вважаєте ви, що ваші досягнення відповідають вашим очікуванням від себе?» були надані такі відповіді: 17,1% (21 жінка) обрали варіант «Так, я задоволена своїми результатами»; 65,9% (87 осіб) обрали варіант «Частково, є речі, які хотілося б покращити»; 17,1% (21 жінка) обрали варіант «Ні, я очікувала більшого від себе»; варіант «Важко відповісти» не було обрано.

Серед жінок віком 45-60 років 6 респонденток обрали варіант «Так, я задоволена своїми результатами» (менше ніж обрали жінки групи 25-44 років); 36 осіб обрали варіант «Частково, є речі, які хотілося б покращити» (менше ніж жінки групи 25-44 років); 12 жінок обрали варіант «Ні, я очікувала більшого від себе».

Жінки старшої групи можуть бути менш задоволені власними досягненнями.

На питання №9 «Що для вас є найбільш значущим у житті на цей момент?» були надані такі відповіді: 22% (27 осіб) обрали варіант «Сім'я та особисті стосунки»; 17,1% (21 людина) обрали «Кар'єра та професійний розвиток»; 24,4% (30 респондентів) обрали «Самореалізація та особистісний ріст»; 36,6% (45 осіб) обрали варіант «Спокій та внутрішня гармонія».

Серед жінок віком 45-60 років 9 осіб обрали варіант «Сім'я та особисті стосунки» (менше ніж жінки групи 25-44 років); 6 жінок обрали «Кар'єра та професійний розвиток» (менше ніж жінки групи 25-44 років); 15 респондентів

обрали «Самореалізація та особистісний ріст»; 18 осіб обрали варіант «Спокій та внутрішня гармонія» (менше ніж жінки групи 25-44 років).

Жінки старшої вікової групи могли надавати меншого значення сім'ї, стосункам, кар'єрі та внутрішній гармонії.

На питання №10 «Як часто ви відчуваєте, що перебуваєте "в моменті" (тобто повністю залучені у поточну ситуацію, без думок про минуле чи майбутнє)?» були надані такі відповіді: 22% (27 жінок) обрали «Дуже часто»; 61% (75 осіб) обрали варіант «Час від часу»; 14,6% (18 респонденток) обрали «Рідко»; 2,4% (3 особи) зазначили «Майже ніколи».

На питання №11 «Як ви зазвичай реагуєте, коли стикаєтеся з невдачею?» були надані такі відповіді: 39% (48 осіб) обрали варіант «Аналізую помилки та роблю висновки»; 43,9% (54 особи) обрали «Засмучуюсь, але швидко оговтуюсь»; 14,6% (18 жінок) обрали «Довго переживаю і критикую себе»; 2,4% (3 особи) зазначили «Намагаюся ігнорувати та рухатися далі».

Серед жінок віком 45-60 років 24 особи обрали варіант «Аналізую помилки та роблю висновки»; 18 жінок обрали «Засмучуюсь, але швидко оговтуюсь» (менше ніж жінки групи 25-44 років); 12 жінок обрали «Довго переживаю і критикую себе» (більше ніж жінки групи 25-44 років).

Можемо побачити, що жінки 45-60 років не обирали варіант з ігноруванням невдачі, але більш схильні до довгого переживання та самокритикування за невдачі.

Аналіз відповідей на авторську анкету дозволяє зробити висновок про високий рівень рефлексивності, усвідомленості та прагнення до внутрішньої рівноваги у більшості респонденток. Значна частина жінок повідомляє про регулярну уважність до власних емоцій, думок і тілесних відчуттів, що свідчить про добре розвинуту навичку самоспостереження й інтерес до внутрішнього світу. Понад половина опитаних демонструють стабільну здатність аналізувати свої вчинки й керувати емоційними реакціями у соціальних ситуаціях, тоді як низький рівень саморефлексії або емоційного контролю є поодиноким. Більшість жінок схильні частково адаптувати поведінку залежно від соціального контексту,

водночас зберігаючи бажання бути автентичними. Ставлення до критики здебільшого конструктивне: учасниці враховують зовнішні оцінки, але орієнтуються на внутрішні переконання. Попри це, лише близько п'ятої частини повністю задоволені власними досягненнями — більшість схильні визнавати прогалини та внутрішні запити на самореалізацію. Найбільш значущими цінностями виступають спокій і внутрішня гармонія, саморозвиток та близькі стосунки, що відображає орієнтацію на особистісну цілісність. У відповідях на питання про невдачі жінки демонструють схильність до адаптивної стратегії — аналіз і швидке відновлення, хоча певна частка з них тяжіє до самокритики. Загалом дані свідчать про тенденцію до усвідомленого ставлення до себе, готовність до розвитку та прагнення до внутрішньої злагоди.

### **3.2. Результати дослідження особливостей Я-образу жінок середнього віку**

Для визначення особливостей Я-образу жінок середнього віку нами було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном у jamovi 2.3.4. В процесі кореляційного аналізу ми використовували соціально-демографічні дані, результати за методикою «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15», «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях» (в адаптації Ж. Богдан, 2023) та шкалою «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона).

Отже, повна таблиця з результатами кореляційного аналізу за Пірсоном представлена у додатку А.

У таблиці 3.4 представлені кореляційні зв'язки соціально-демографічних даних з результатами інших методик жінок 45-60 років.

Обернений значимий зв'язок між освітою та сімейним статусом ( $r = -0,387$ ;  $p = 0,012$ ). Ці результати говорять, що жінки у стосунках мають вищу освіту або декілька вищих освіт, ніж жінки без стосунків. Це може бути наслідком того, що

у стосунках жінка відчуває підтримку та має додаткову опору в період навчання, що є ще одним джерелом навантаження.

Таблиця 3.4

**Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона соціально-демографічних даних з показниками інших методик жінок 45-60 років**

		Сім. статус	Місце проживання	Освіта
Освіта	r Пірсона	<b>-0.387*</b>		
	p-значення	<b>0.012</b>		
Усвідомлена дія	r Пірсона			<b>-0.351*</b>
	p-значення			<b>0.025</b>
Неосудливість до внутрішнього досвіду	r Пірсона	<b>-0.353*</b>		
	p-значення	<b>0.024</b>		
Нереагування	r Пірсона		<b>0.345*</b>	
	p-значення		<b>0.027</b>	
Автономія	r Пірсона			<b>-0.327*</b>
	p-значення			<b>0.037</b>
Самовираження	r Пірсона	<b>0.321*</b>		
	p-значення	<b>0.041</b>		

Обернений значимий зв'язок між неосудливістю до внутрішнього досвіду та сімейним статусом ( $r = -0,353$ ;  $p = 0,024$ ). Ці результати говорять, що якщо жінка не у стосунках, то вона схильна до прийняття себе, м'якого ставлення до власних емоцій і думок, відсутність надмірної самокритики, що сприяє психологічній стійкості, самоспівчуттю та гнучкій адаптації до труднощів. Це може бути викликано тим, що жінка отримує менше зовнішньої оцінки своїх відчуттів та емоцій.

Прямий значимий зв'язок між самовираженням та сімейним статусом ( $r = 0,321$ ;  $p = 0,041$ ). Ці результати говорять, якщо жінка не у стосунках, то вона має чітке відчуття особистісної totoжності, вміє відкрито й вільно виражати себе, власні почуття, думки, переконання, не втрачаючи при цьому внутрішньої

узгодженості. Як і у попередньому пункті це може бути пов'язано з меншим зовнішнім впливом та оцінкою.

Прямий значимий зв'язок між нереагуванням та місцем проживання ( $r = 0,345$ ;  $p = 0,027$ ). Ці результати говорять, що жінки, які живуть у більших містах (під час кодування за «1» відповідала сільська місцевість, за «2» та «3» місто та велике місто, а за «4» - проживання за кордоном) мають здатність зберігати емоційну дистанцію від складних або неприємних думок і почуттів, не дозволяючи їм визначати поведінку; людина може усвідомити негативну реакцію, не піддаючись їй — тобто діяти з позиції стабільності та саморегуляції. Це може бути наслідком того, що швидший темп життя міста потребує більшого пристосування та контейнування емоцій.

Обернений значимий зв'язок між освітою та усвідомленою дією ( $r = -0,351$ ;  $p = 0,025$ ). Ці результати говорять, що жінки з кількома вищими освітами часто діють несвідомо, не замислюються над своїми діями, легко втрачають концентрацію або піддаються звичним патернам поведінки, не усвідомлюючи їх впливу на ситуацію. Це може бути наслідком того, що частина когнітивного ресурсу була залучена для засвоєння та обробки більшої кількості інформації під час навчання.

Обернений значимий зв'язок між освітою та автономією ( $r = -0,327$ ;  $p = 0,037$ ). Ці результати говорять, що жінки з кількома вищими освітами не відчують себе хазяйкама життя та під час прийняття рішень можуть бути під впливом зовнішнього тиску.

Важливим є той факт, що кореляційних зв'язків між результатами методик не було виявлено.

Аналіз результатів дослідження виявив відсутність статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками за методиками «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15», «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціальних ситуаціях» (в адаптації Ж. Богдан, 2023) та «Самодетермінація особистості» (Б. Шелдона). На перший погляд, це може здатися неочікуваним, адже всі три інструменти стосуються аспектів

саморегуляції, свідомої поведінки та ставлення до себе. Проте така відсутність кореляцій може мати цілком логічні пояснення, які заслуговують на окрему увагу.

По-перше, варто враховувати, що хоч досліджувані явища — майндфулнес, самомоніторинг та самодетермінація — дійсно мають спільну площину функціонування, проте кожне з них є концептуально самостійним і має різну глибину психологічного змісту. Майндфулнес у контексті ПОМ-15 розглядається переважно як когнітивно-емотивна компетенція «тут-і-тепер» — здатність до уважного, безоцінного спостереження за внутрішніми й зовнішніми процесами. У той час як самомоніторинг більше відображає соціально-адаптивний стиль поведінки та чутливість до соціального контексту. Самодетермінація ж стосується базових психологічних потреб (автономія, компетентність, пов'язаність), що можуть залишатися стабільними незалежно від ситуативної уважності чи здатності до поведінкової гнучкості.

По-друге, можливою причиною відсутності кореляцій є складність вибірки: жінки середнього віку, на яких було спрямовано дослідження, могли перебувати на різних етапах особистісного розвитку, життєвого сценарію чи психологічної зрілості. У цьому віці часто активізуються процеси переосмислення, трансформації життєвих ролей, зміни цінностей — що в свою чергу може спричинити фрагментарність або внутрішню суперечливість між когнітивною свідомістю (наприклад, уважність чи майндфулнес) та поведінковими патернами (самомоніторинг) або ціннісною базою (самодетермінація). Ці процеси можуть не проявлятися у вигляді прямих статистичних зв'язків, однак не виключають їх глибинного психологічного перетину.

Ще однією можливою причиною є методологічні особливості самих інструментів. Наприклад, кожна з методик має власну шкалу виміру (від суб'єктивного сприйняття до оцінки поведінкових тенденцій), що може створювати варіативність відповідей, не пов'язаних безпосередньо одна з одною. Також важливо враховувати, що більшість респонденток демонстрували середні

рівні за всіма шкалами, що могло зменшити варіативність та, відповідно, силу можливих кореляцій.

Таким чином, відсутність статистично значущих зв'язків не варто інтерпретувати як суперечність чи недійсність гіпотез, а радше — як вказівку на складність і багаторівневість досліджуваних психічних процесів, які можуть розгортатися автономно або бути опосередковані низкою додаткових чинників, не охоплених у межах поточного дослідження. Це створює підґрунтя для подальших робіт, де можна врахувати додаткові змінні: рівень стресу, самооцінку, наявність екзистенційних криз, соціальні контексти тощо.

Для аналізу особливостей кореляцій було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном і серед групи жінок віком 25-44 років. З повною таблицею результатів кореляційного аналізу можна ознайомитися у додатку Б.

У таблиці 3.5 представлені кореляційні зв'язки соціально-демографічних даних з результатами інших методик жінок 25-44 років.

Прямий значимий зв'язок між сімейним статусом та наявністю дітей ( $r = 0,478$ ;  $p < 0,001$ ). Ці результати говорять, що жінки у стосунках частіше мають дітей, що може бути пов'язане з відчуттям стабільності та підтримки.

Обернений значимий зв'язок між рівнем освіти та сімейним статусом ( $r = 0,512$ ;  $p < 0,001$ ). Ці результати говорять, що жінки у стосунках мають вищу освіту або декілька вищих освіт, ніж жінки без стосунків. Це може бути наслідком того, що у стосунках жінка відчуває підтримку та має додаткову опору в період навчання, що є ще одним джерелом навантаження.

Обернений значимий зв'язок між описом та сімейним статусом ( $r = -0,477$ ;  $p < 0,001$ ). Ці результати говорять, що якщо жінка не у стосунках, то вона схильна мати добре розвинену здатність вербалізувати свій досвід — називати свої емоції, думки, тілесні відчуття словами, вони краще усвідомлюють свої реакції, що допомагає в емоційній регуляції та побудові якісної комунікації. Це може бути викликано тим, що жінка має необхідність спілкуватися з різними людьми, без постійного партнера поряд, тим самим необхідно більш чітко та часто вербалізувати свої думки та емоції.

Таблиця 3.5

**Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона соціально-демографічних даних з показниками інших методик жінок 25-44 років**

		Сімейний статус	Наявність дітей	Рівень освіти	Спостереження	Усвідомлення дія	Самомоніторинг
Наявність дітей	г Пірсона	<b>0.478</b> ***					
	р-значення	<b>&lt;.001</b>					
Рівень освіти	г Пірсона	<b>-0.512</b> ***					
	р-значення	<b>&lt;.001</b>					
Спостереження	г Пірсона			<b>0.355</b> **			
	р-значення			<b>0.003</b>			
Опис	г Пірсона	<b>-0.477</b> ***					
	р-значення	<b>&lt;.001</b>					
Усвідомлення дія	г Пірсона	<b>0.262</b> *	<b>0.412</b> ***	<b>-0.406</b> ***			
	р-значення	<b>0.030</b>	<b>&lt;.001</b>	<b>&lt;.001</b>			
Неосудливість	г Пірсона	<b>-0.305</b> *		<b>0.263</b> *			
	р-значення	<b>0.011</b>		<b>0.029</b>			
Самомоніторинг	г Пірсона	<b>-0.264</b> *	<b>-0.412</b> ***	<b>0.304</b> *	<b>0.390</b> ***	<b>-0.435</b> ***	
	р-значення	<b>0.028</b>	<b>&lt;.001</b>	<b>0.011</b>	<b>&lt;.001</b>	<b>&lt;.001</b>	
Автономія	г Пірсона						<b>-0.370</b> **
	р-значення						<b>0.002</b>
Самовираження	г Пірсона	<b>0.407</b> ***	<b>0.247</b> *	<b>-0.294</b> *			
	р-значення	<b>&lt;.001</b>	<b>0.041</b>	<b>0.014</b>			

Прямий значимий зв'язок між сімейним статусом та усвідомленою дією ( $r = 0,262$ ;  $p = 0,030$ ). Ці результати говорять, що жінки у стосунках часто мають здатність діяти обдуманно, зосереджено, з опорою на поточний досвід, а не з автоматичних, імпульсивних реакцій, вони рідше «випадають» у стан автопілота, краще контролюють поведінку й приймають рішення з урахуванням реальних обставин. Це може бути наслідком того, що жінки мають в своєму досвіді можливість спостерігати патерни поведінки свого партнера та розуміти, як вони можуть діяти в тих чи інших ситуаціях.

Обернений значимий зв'язок між неосудливістю до внутрішнього досвіду та сімейним статусом ( $r = -0,305$ ;  $p = 0,011$ ). Ці результати говорять, що якщо жінка не у стосунках, то вона схильна до прийняття себе, м'якого ставлення до власних емоцій і думок, відсутність надмірної самокритики, що сприяє психологічній стійкості, самоспівчуттю та гнучкій адаптації до труднощів. Це може бути викликано тим, що жінка отримує меншої зовнішньої оцінки своїх відчуттів та емоцій.

Обернений значимий зв'язок між самомоніторингом презентації себе та самоконтролем поведінки у соціумі і сімейним статусом ( $r = -0,264$ ;  $p = 0,028$ ). Ці результати говорять, що якщо жінка не у стосунках, то вона схильна мати здатність гнучко адаптувати свою поведінку до соціального контексту, уважно зчитувати сигнали оточення, регулювати зовнішній прояв емоцій та висловлювань відповідно до ситуації, демонструвати соціальну обізнаність і стратегічно керувати враженням, яке вона справляє на інших, що дозволяє ефективно функціонувати в міжособистісних та професійних взаємодіях. Це може бути викликано тим, що жінка може контролювати себе, адже всій образ формує тільки вона, без підтримки зі сторони партнера та має сама аналізувати свої дії.

Прямий значимий зв'язок між самовираженням та сімейним статусом ( $r = 0,407$ ;  $p < 0,001$ ). Ці результати говорять, якщо жінка не у стосунках, то вона має чітке відчуття особистісної тотожності, вміє відкрито й вільно виражати себе, власні почуття, думки, переконання, не втрачаючи при цьому внутрішньої

узгодженості. Як і у попередньому пункті це може бути пов'язано з меншим зовнішнім впливом та оцінкою.

Прямий значимий зв'язок між наявністю дітей та усвідомленою дією ( $r = 0,412$ ;  $p < 0,001$ ). Ці результати говорять, що жінки які не мають дітей часто діють здатність діяти обдуманно, зосереджено, з опорою на поточний досвід, а не з автоматичних, імпульсивних реакцій, вони рідше «випадають» у стан автопілота, краще контролюють поведінку й приймають рішення з урахуванням реальних обставин. Це може бути наслідком того, що жінки більше зосереджені лише на відповідальності за себе та власні дії.

Обернений значимий зв'язок між самомоніторингом презентації себе та самоконтролем поведінки у соціумі і наявністю дітей ( $r = -0,412$ ;  $p < 0,001$ ). Ці результати говорять, що якщо жінка не має дітей, то вона схильна мати здатність гнучко адаптувати свою поведінку до соціального контексту, уважно зчитувати сигнали оточення, регулювати зовнішній прояв емоцій та висловлювань відповідно до ситуації, демонструвати соціальну обізнаність і стратегічно керувати враженням, яке вона справляє на інших, що дозволяє ефективно функціонувати в міжособистісних та професійних взаємодіях. Це може бути викликано тим, що жінка може несе відповідальність лише за себе.

Прямий значимий зв'язок між самовираженням та наявністю дітей ( $r = 0,247$ ;  $p = 0,041$ ). Ці результати говорять, якщо жінка не має дітей, то вона має чітке відчуття особистісної тотожності, вміє відкрито й вільно виражати себе, власні почуття, думки, переконання, не втрачаючи при цьому внутрішньої узгодженості. Як і у попередньому пункті це може бути пов'язано з тим, що вона несе відповідальність лише за себе.

Прямий значимий зв'язок між спостереженням та рівнем освіти ( $r = 0,355$ ;  $p = 0,003$ ). Ці результати говорять, якщо жінки з кількома вищими освітами, то вони мають здатність помічати деталі як у зовнішньому, так і внутрішньому середовищі — тілесні відчуття, емоції, звуки, візуальні враження тощо, вони є уважними до моменту «тут і тепер», демонструють відкритість до досвіду та підвищену сенсорну чутливість, що сприяє саморефлексії та глибшому

самопізнанню. Це може бути викликано тим, що жінка має вищі навички критичного мислення, рефлексії, аналізу, що допомагає усвідомити власні відчуття та почуття.

Обернений значимий зв'язок між освітою та усвідомленою дією ( $r = -0,406$ ;  $p < 0,001$ ). Ці результати говорять, що жінки з кількома вищими освітами часто діють несвідомо, не замислюються над своїми діями, легко втрачають концентрацію або піддаються звичним патернам поведінки, не усвідомлюючи їх впливу на ситуацію. Це може бути наслідком того, що частина когнітивного ресурсу була залучена для засвоєння та обробки більшої кількості інформації під час навчання.

Прямий значимий зв'язок між неосудливістю до внутрішнього досвіду та рівнем освіти ( $r = 0,263$ ;  $p = 0,029$ ). Ці результати говорять, що жінки з кількома вищими освітами, то вони схильні до прийняття себе, м'якого ставлення до власних емоцій і думок, відсутність надмірної самокритики, що сприяє психологічній стійкості, самоспівчуттю та гнучкій адаптації до труднощів. Це може бути викликано тим, що жінка має вищі навички критичного мислення, рефлексії, аналізу, що допомагає усвідомити власні відчуття та почуття.

Прямий значимий зв'язок між самомоніторингом презентації себе та самоконтролем поведінки у соціумі і рівнем освіти ( $r = 0,304$ ;  $p = 0,011$ ). Ці результати говорять, що якщо жінки з кількома вищими освітами, то вони схильна мати здатність гнучко адаптувати свою поведінку до соціального контексту, уважно зчитувати сигнали оточення, регулювати зовнішній прояв емоцій та висловлювань відповідно до ситуації, демонструвати соціальну обізнаність і стратегічно керувати враженням, яке вона справляє на інших, що дозволяє ефективно функціонувати в міжособистісних та професійних взаємодіях. Як і в минулому пункті, це може бути пов'язане з більшим когнітивним розвитком.

Обернений значимий зв'язок між самовираженням та рівнем освіти ( $r = -0,294$ ;  $p = 0,014$ ). Ці результати говорять, якщо жінка не має вищої освіти (лише середню), то вона має чітке відчуття особистісної totoжності, вміє відкрито й

вільно виражати себе, власні почуття, думки, переконання, не втрачаючи при цьому внутрішньої узгодженості.

Прямий значимий зв'язок між самомоніторингом презентації себе та самоконтролем поведінки у соціумі і спостереженням ( $r = 0,390$ ;  $p < 0,001$ ). Ці результати говорять, що якщо жінки вони мають здатність помічати деталі як у зовнішньому, так і внутрішньому середовищі — тілесні відчуття, емоції, звуки, візуальні враження тощо, вони є уважними до моменту «тут і тепер», демонструють відкритість до досвіду та підвищену сенсорну чутливість, що сприяє саморефлексії та глибшому самопізнанню, то вони схильні мати здатність гнучко адаптувати свою поведінку до соціального контексту, уважно зчитувати сигнали оточення, регулювати зовнішній прояв емоцій та висловлювань відповідно до ситуації, демонструвати соціальну обізнаність і стратегічно керувати враженням, яке вона справляє на інших, що дозволяє ефективно функціонувати в міжособистісних та професійних взаємодіях. Це може бути пов'язане з тим, що жінка несе відповідальність лише за себе.

Обернений значимий зв'язок між самомоніторингом презентації себе та самоконтролем поведінки у соціумі і усвідомленою дією ( $r = -0,435$ ;  $p < 0,001$ ). Ці результати говорять, що якщо жінка не має здатності діяти обдуманно, зосереджено, з опорою на поточний досвід, а не з автоматичних, імпульсивних реакцій, вона рідше «випадає» у стан автопілота, краще контролює поведінку й приймає рішення з урахуванням реальних обставин, то вона схильна мати здатність гнучко адаптувати свою поведінку до соціального контексту, уважно зчитувати сигнали оточення, регулювати зовнішній прояв емоцій та висловлювань відповідно до ситуації, демонструвати соціальну обізнаність і стратегічно керувати враженням, яке вона справляє на інших, що дозволяє ефективно функціонувати в міжособистісних та професійних взаємодіях.

Обернений значимий зв'язок між самомоніторингом презентації себе та самоконтролем поведінки у соціумі і автономією ( $r = -0,370$ ;  $p = 0,002$ ). Ці результати говорять, що якщо жінка не відчуває себе автором власного життя, не приймає рішення самостійно, керується зовнішнім тиском, і не бере на себе

відповідальність за власні дії та наслідки, то вона схильна мати здатність гнучко адаптувати свою поведінку до соціального контексту, уважно зчитувати сигнали оточення, регулювати зовнішній прояв емоцій та висловлювань відповідно до ситуації, демонструвати соціальну обізнаність і стратегічно керувати враженням, яке вона справляє на інших, що дозволяє ефективно функціонувати в міжособистісних та професійних взаємодіях.

Кореляційний аналіз жінок 25–44 років показав, що соціально-демографічні фактори, такі як сімейний статус, наявність дітей та рівень освіти, мають тісний зв'язок із рівнем майндфулнес, самодетермінації та самомоніторингу. Жінки у стосунках частіше мають дітей, демонструють обдуману поведінку, але водночас рідше вербалізують емоції, менше приймають себе без критики та мають нижчий рівень самовираження. Натомість ті, хто не перебуває у стосунках, краще контролюють соціальну поведінку, краще усвідомлюють власні емоції, легше адаптуються до соціуму, демонструючи вищу саморефлексію. Вища освіта позитивно корелює з уважністю, неосудливістю та здатністю до самомоніторингу, але водночас пов'язана з меншою усвідомленістю в діях і самовираженні, що може пояснюватися перевантаженням когнітивних ресурсів. Також виявлено, що жінки без дітей частіше діють усвідомлено та гнучко адаптуються до соціального контексту, зосереджуючись на особистій відповідальності й образі.

Порівняльний аналіз кореляційних зв'язків у жінок вікових груп 25–44 та 45–60 років виявив як подібності, так і важливі відмінності. В обох групах наявний обернений зв'язок між освітою та сімейним статусом, що свідчить: жінки у стосунках частіше мають вищу освіту, ймовірно, завдяки підтримці партнера. Також спільним є обернений зв'язок між сімейним статусом і неосудливістю до внутрішнього досвіду, що вказує: самотні жінки частіше приймають себе такими, як є. Проте у молодшій групі спостерігається більше і різноманітніших кореляцій, зокрема із показниками майндфулнесу, самовираженням, самомоніторингом і наявністю дітей. Це свідчить про тісніший взаємозв'язок між особистісними характеристиками та соціальною ситуацією в

період активного професійного та особистісного становлення. У старшій групі значущі зв'язки обмежені й не стосуються взаємодії між самодетермінацією, майндфулнесом та самомоніторингом, що може вказувати на певну стабілізацію особистісних характеристик або ж зменшення їх залежності від зовнішніх факторів. Цікаво, що лише у жінок 45–60 років зафіксовано зв'язок між нереагуванням і місцем проживання, що, ймовірно, пов'язано з вимогами міського життя до емоційної саморегуляції. Отже, молодші жінки демонструють більш динамічний і взаємопов'язаний психосоціальний профіль, тоді як у старших він виглядає більш стабільним, із менш вираженою залежністю між внутрішніми якостями та зовнішніми умовами.

Для більш глибокого вивчення відмінностей між віковими групами Я-образу жінок, нами було використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Результати за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок були нами продемонстровані у таблиці 3.6.

Для визначення більших особливостей Я-образу жінок середнього віку було використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, для вікової групи 45-60 років за двома демографічними показниками – сімейний статус та наявність дітей. Ці фактори були обрані, адже по ним можливо сформулювати чіткі дві групи для порівняння та використання зазначеного вище критерію математичної статистики.

Табл 3.6

### Результати t-критерія Стьюдента з розподілом по віку

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Сімейний статус	Стьюдент t	-0.872	121	0.385
Наявність дітей		<b>1.141<sup>a</sup></b>		0.256
Місце проживання		1.513		0.133
Рівень освіти		-0.815		0.417
Спостереження		-2.394		0.018
Опис		-1.011		0.314
Усвідомлена дія		0.179		0.858

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Нереагування		3.516		< .001
Неосудливість до внутрішнього досвіду		-0.777 <sup>a</sup>		0.439
Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціумі		-1.897 <sup>a</sup>		0.060
Автономія		0.978 <sup>a</sup>		0.330
Самовираження		-0.547		0.585
Примітка. $H_a \mu_1 \neq \mu_2$				
<sup>a</sup> Критерій Левена значимий ( $p < 0,05$ ), що свідчить о порушенні припущення о рівних дисперсіях				

Результати за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок з розподілом по сімейного статусу жінок віком 45-60 років були нами продемонстровані у таблиці 3.7.

Табл 3.7

### Результати t-критерія Стьюдента з розподілом по сімейному статусу жінок 45-60 років

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Місце проживання	Стьюдент t	3.365 <sup>a</sup>	52.0	0.001
Рівень освіти		1.990		0.052
Спостереження		2.319		0.024
Опис		0.000		1.000
Усвідомленна дія		1.600		0.116
Нереагування		4.490		< .001
Неосудливість до внутрішнього досвіду		0.787 <sup>a</sup>		0.435
Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціумі		1.109		0.272
Автономія		1.946		0.057
Самовираження		-1.597		0.116
Примітка. $H_a \mu_1 \neq \mu_2$				
<sup>a</sup> Критерій Левена значимий ( $p < 0,05$ ), що свідчить о порушенні припущення о рівних дисперсіях				

За результатами, ми отримали значущі відмінності за шкалою «Неосудливість до внутрішнього досвіду» та місцем проживання між групою жінок у стосунках та без стосунків.

Враховуючи результати кореляційного аналізу цієї вікової групи можемо зауважити, що за цими шкалами раніше нами було помічено значущі кореляційні зв'язки.

Результати за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок з розподілом по наявності дітей жінок віком 45-60 років були нами продемонстровані у таблиці 3.8.

Табл 3.8

**Результати t-критерія Стьюдента з розподілом по наявності дітей жінок 45-60 років**

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Місце проживання	Стьюдент t	-2.285 <sup>a</sup>	52.0	0.026
Рівень освіти		-0.968		0.338
Спостереження		0.368 <sup>a</sup>		0.714
Опис		-1.702		0.095
Усвідомленна дія		-1.004		0.320
Нереагування		-2.199		0.032
Неосудливість до внутрішнього досвіду		-2.351		0.023
Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціумі		0.986		0.329
Автономія		0.396 <sup>a</sup>		0.694
Самовираження		-0.898		0.373

Примітка.  $H_0: \mu_1 = \mu_2$

<sup>a</sup> Критерій Левена значимий ( $p < 0,05$ ), що свідчить о порушенні припущення о рівних дисперсіях

За результатами, ми отримали значущі відмінності за шкалами «Неосудливість до внутрішнього досвіду», «Спостереження», «Автономія» та місцем проживання між групою жінок у яких є діти та тими жінками, в яких немає дітей.

Можемо побачити, що більшість шкал залишаються стабільними при розподілі за сімейним статусом та наявністю дітей, але «Неосудливість до внутрішнього досвіду» та місце проживання можуть мати спільні чинники впливу у групі жінок 45-60 років.

Для порівняння проведемо аналіз за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок за тими ж двома соціально-демографічними факторами для жінок віком 25-44 роки.

Результати за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок з розподілом по сімейного статусу продемонстровані у таблиці 3.9.

Табл 3.9

**Результати t-критерія Стьюдента з розподілом по сімейному статусу жінок 25-44 років**

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Місце проживання	Стьюдент t	1.707	67.0	0.092
Рівень освіти		<b>4.879<sup>a</sup></b>		< .001
Спостереження		1.744		0.086
Опис		4.442		< .001
Усвідомленна дія		-2.218		0.030
Нереагування		1.509		0.136
Неосудливість до внутрішнього досвіду		2.617		0.011
Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціумі		<b>2.241<sup>a</sup></b>		0.028
Автономія		-0.997		0.322
Самовираження		-3.648		< .001

Примітка.  $H_a \mu_1 \neq \mu_2$

<sup>a</sup> Критерій Левена значимий ( $p < 0,05$ ), що свідчить о порушенні припущення о рівних дисперсіях

За результатами, ми отримали значущі відмінності за шкалою «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціумі» та рівнем освіти між групою жінок у стосунках та без стосунків.

Результати за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок з розподілом по наявності дітей були нами продемонстровані у таблиці 3.10.

Табл 3.10

**Результати t-критерія Стьюдента з розподілом по наявності дітей жінок  
25-44 років**

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Місце проживання	Стьюдент t	-0.876	67.0	0.384
Рівень освіти		1.390		0.169
Спостереження		1.728		0.089
Опис		<b>1.730<sup>a</sup></b>		0.088
Усвідомленна дія		-3.704		< .001
Нереагування		0.754		0.453
Неосудливість до внутрішнього досвіду		-0.795		0.429
Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціумі		<b>3.705<sup>a</sup></b>		< .001
Автономія		-0.386		0.701
Самовираження		<b>-2.082<sup>a</sup></b>		0.041

Примітка.  $H_0: \mu_1 = \mu_2$

<sup>a</sup> Критерій Левена значимий ( $p < 0,05$ ), що свідчить о порушенні припущення о рівних дисперсіях

За результатами, ми отримали значущі відмінності за шкалами «Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціумі», «Опис» та «Самовираження» між групою жінок у яких є діти та тими жінками, в яких немає дітей.

Порівняльний аналіз результатів t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок показує, що у жінок вікових груп 25–44 та 45–60 років існують як спільні, так і специфічні відмінності у показниках Я-образу залежно від соціально-демографічних чинників. У міжвіковому порівнянні значущі відмінності було зафіксовано за шкалами «Неосудливість до внутрішнього досвіду», «Автономія», «Самомоніторинг презентації себе» та за наявністю дітей — при цьому попередній відсотковий аналіз таких відмінностей не виявляв, що вказує на

глибші структурні особливості, які проявляються лише при використанні статистичних методів. У групі жінок 45–60 років сімейний статус та наявність дітей впливали насамперед на неосудливість до себе й автономію, а також були пов'язані з місцем проживання, що вказує на чутливість цієї вікової групи до зовнішніх соціальних факторів. Натомість жінки 25–44 років демонстрували відмінності в самомоніторингу, описі досвіду та самовираженні залежно від наявності дітей, що говорить про більшу емоційно-соціальну пластичність та потребу в самопрезентації в молодшому віці.

Таким чином, у молодших жінок значущі зміни Я-образу пов'язані більше з індивідуальним стилем самопрезентації й емоційного вираження, тоді як у старших — із глибинними установками прийняття себе, автономії та впливом соціального контексту, що говорить про різні стратегії адаптації до життєвих ролей у різні періоди зрілості.

Також, нами було проведено порівняльний аналіз за ще двома критеріями (Критерій Уелча та Манна-Уїтні) за показником віку.

Значущі відмінності за віком по критерію Уелча та Манна-Уїтні наведені у таблиці 3.11.

Табл 3.11

**Результати порівняння двох різних за віком груп за шкалами методик та демографічними показниками**

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Сімейний статус	Уелч t	-0.864	109.8	0.389
	Манн-Уїтні U	1728		0.384
Наявність дітей	Уелч t	1.148	116.4	0.253
	Манн-Уїтні U	1674		0.256
Місце проживання	Уелч t	1.531	118.3	0.128
	Манн-Уїтні U	1598		0.115
Рівень освіти	Уелч t	-0.807	109.4	0.421
	Манн-Уїтні U	1706		0.360
Спостереження	Уелч t	-2.429	119.0	0.017

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
	Манн-Уїтні U	1409		0.019
Опис	Уелч t	-1.009	113.1	0.315
	Манн-Уїтні U	1652		0.278
Усвідомленна дія	Уелч t	0.182	118.9	0.856
	Манн-Уїтні U	1746		0.547
Нереагування	Уелч t	3.482	109.4	< .001
	Манн-Уїтні U	1224		< .001
Неосудливість до внутрішнього досвіду	Уелч t	-0.732	81.1	0.466
	Манн-Уїтні U	1620		0.209
Самомоніторинг презентації себе та самоконтроль поведінки у соціумі	Уелч t	-1.828	94.0	0.071
	Манн-Уїтні U	1571		0.136
Автономія	Уелч t	0.926	83.8	0.357
	Манн-Уїтні U	1818		0.817
Самовираження	Уелч t	-0.545	112.4	0.587
	Манн-Уїтні U	1751		0.543
Примітка. $H_a \mu_1 \neq \mu_2$				
<sup>a</sup> Критерій Левена значимо ( $p < 0,05$ ), що свідчить о порушенні припущення о рівних дисперсіях				

Примітка: \*\* – емпіричне значення є значущим при  $p \geq 0,99$ ; \*\*\* – емпіричне значення є значущим при  $p \geq 0,999$ .

За даними критеріями не було виявлено значущих відмінностей між двома віковими групами.

Отже, результати проведеного емпіричного аналізу свідчать про наявність значущих вікових відмінностей у Я-образі жінок, що виявляються через рівень усвідомленості, саморефлексії, самоприйняття, автономії та соціальної регуляції. Особливу увагу було зосереджено на групі жінок віком 45–60 років, у яких простежуються характерні риси глибшого внутрішнього опрацювання досвіду, психологічної зрілості та здатності зберігати емоційну рівновагу. У порівнянні з молодшою групою (25–44 роки), ці жінки демонструють вищі показники за шкалами «Неосудливість до внутрішнього досвіду» та «Спостереження», що

свідчить про сформовану здатність до самосприйняття без надмірної критики та уважного ставлення до себе в моменті «тут і тепер». Саме ця вікова група демонструє схильність до психологічного прийняття, м'якого ставлення до емоцій та думок, а також до зваженої поведінки без імпульсивних реакцій.

Кореляційний аналіз показав, що у жінок віком 45–60 років наявність або відсутність стосунків та дітей значущо впливає на рівень їх неосудливості до внутрішнього досвіду, самовираження та автономії. Наприклад, жінки без партнерських стосунків виявляють вищий рівень самоприйняття та здатності виражати свої емоції та позиції, що може бути наслідком необхідності внутрішньої саморегуляції без зовнішньої підтримки. Така автономія у побудові власного Я-образу вказує на глибше осмислення особистого досвіду, де зростає роль внутрішнього діалогу, самоаналізу та емоційної компетентності. Водночас, присутність соціальної підтримки (стосунки, діти) може підсилювати адаптаційні стратегії, що проявляється в підвищеній автономії, здатності до свідомої дії та психологічній стійкості. Соціальна підтримка в середньому віці, як правило, виконує стабілізуючу функцію, формуючи в жінок почуття довіри до світу, посилюючи впевненість у своїх силах та знижуючи рівень тривожності.

Цікаво, що в обох вікових групах було виявлено обернений зв'язок між рівнем освіти та усвідомленою дією: жінки з вищою освітою демонстрували більшу схильність до несвідомої поведінки. Це може пояснюватися когнітивним перевантаженням або гіперраціональним підходом до вирішення життєвих ситуацій, що знижує спонтанність і включеність у момент. Водночас у жінок 45–60 років цей ефект супроводжується зниженням автономії при зростанні освітнього рівня, що може свідчити про конфлікт між соціальними очікуваннями та особистими потребами у цій віковій групі. Часто високий освітній рівень супроводжується необхідністю постійного відповідального вибору, що може знижувати відчуття внутрішньої свободи. У цьому сенсі освічені жінки можуть виявляти більшу схильність до самокритики, невпевненості у своїх рішеннях і залежності від соціального схвалення.

Результати t-критерію Стьюдента дозволили уточнити ці спостереження: жінки 45–60 років суттєво відрізняються від молодших за рівнем неосудливості до себе, автономії та самомоніторингу поведінки. Зокрема, більш старші респондентки демонструють меншу потребу в соціальному контролі, що свідчить про стабільнішу ідентичність і меншу залежність від зовнішньої оцінки. Це може вказувати на досягнення внутрішнього балансу, коли самооцінка ґрунтується на особистих переконаннях, а не на думці оточення. Водночас молодші жінки виявляють більшу гнучкість у соціальній поведінці, що може бути результатом активного професійного й особистісного самоствердження, постійної адаптації до нових соціальних ролей, зокрема материнства, кар'єри, особистісного розвитку. Ці результати важливі для розуміння особистісної динаміки Я-образу в контексті вікових змін і соціального функціонування.

Варто також відзначити, що в групі жінок 45–60 років значущі зв'язки були встановлені між місцем проживання та шкалою «Нереагування»: респондентки з міських територій мають вищу здатність дистанціюватися від сильних емоційних імпульсів, що вказує на адаптивні механізми, сформовані у відповідь на більш динамічне середовище. Урбаністичне середовище сприяє розвитку психологічного «фільтра» — здатності стримувати емоції, що не доречні в певних ситуаціях, зберігати зовнішню стабільність попри внутрішнє напруження. У молодшій віковій групі таких зв'язків виявлено не було, що свідчить про відмінності в механізмах адаптації та психоемоційного регулювання, а також про те, що молодші жінки можуть ще не володіти достатнім рівнем емоційного контролю, властивим більш зрілим особистостям.

Загалом, жінки віком 45–60 років демонструють зрілий, інтегрований Я-образ із нахилом до стабільності, внутрішньої автономії, прийняття себе й уважності до власного стану. Їхнє самосприйняття більш гармонійне, менш конфліктне, а життєва позиція спирається на досвід, внутрішні цінності та сформовані уявлення про себе. У контексті порівняння з молодшою віковою групою, старші респондентки виявляють менш гнучку, але більш інтегровану структуру особистості, де емоційне прийняття, автономія та соціальна

стабільність є ключовими ресурсами. Натомість у жінок 25–44 років Я-образ більш динамічний, адаптивний до соціального контексту, із акцентом на соціальну активність, самопошук та вивчення власних меж. Вони демонструють більшу чутливість до зовнішніх оцінок, активніше змінюють власні соціальні ролі та образи, шукаючи своє справжнє «Я» у складному світі взаємодій і впливів. Це дозволяє стверджувати, що Я-образ у середньому віці проходить через етапи трансформації: від соціальної спрямованості до внутрішньої узгодженості та психологічної стабільності, що відкриває перспективи для глибинної психологічної роботи, саморозвитку та розбудови ресурсного життєвого сценарію. Ці результати можуть стати основою для розробки індивідуалізованих програм психологічного супроводу, які враховуватимуть вікові особливості, життєві пріоритети та рівень особистісної зрілості жінок.

### **3.3. Практичні рекомендації на основі емпіричних досліджень стосовно особливостей Я-образу жінок середнього віку**

Для підтримки психологічного благополуччя жінок та роботі з Я-образом жінок середнього віку, 45-60 років, нами було сформовано рекомендації, які окремо базувалися на двох видах аналізу – теоретичному та емпіричному. Це дозволяє сформулювати рекомендації, які будуть включати загальні закономірності та аспекти, які актуальні для українського середовища на даний момент часу.

На основі теоретичного матеріалу нами були сформовані такі рекомендації:

1. Сприяти розвитку усвідомленості як ключової умови гармонійного Я-образу.

Усвідомленість (майндфулнес) є фундаментальним психологічним конструктом, що охоплює здатність людини зосереджувати увагу на теперішньому моменті з позиції прийняття, відкритості та безоцінного ставлення до власних переживань. Згідно з когнітивно-поведінковими підходами, майндфулнес допомагає зменшити автоматизм поведінки, підвищує рівень

саморефлексії та сприяє інтеграції внутрішнього досвіду. У контексті формування Я-образу жінки середнього віку ця навичка набуває особливої важливості, оскільки дозволяє зберігати емоційну рівновагу, чітко усвідомлювати свої реакції, розпізнавати внутрішні потреби та цінності. Практичне застосування майндфулнесу включає участь у структурованих програмах, таких як MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), щоденні медитативні практики, дихальні вправи, техніки тілесної обізнаності. Рекомендується також проведення групових занять і психоосвітніх семінарів, спрямованих на ознайомлення жінок із концепцією усвідомленості, її впливом на емоційне благополуччя та самосприйняття. Таким чином, майндфулнес стає не лише інструментом зниження стресу, а й засобом глибокого особистісного розвитку, який сприяє формуванню стійкого, приймаючого та адаптивного Я-образу.

## 2. Підтримувати розвиток автономії через психоосвітні заходи.

Автономія, як її розглядає теорія самодетермінації (Deci & Ryan), — це здатність особистості діяти на основі внутрішніх мотивів і цінностей, а не під впливом зовнішнього тиску або очікувань. У процесі формування Я-образу автономія виконує регулятивну функцію — вона дозволяє жінці сприймати себе як активного суб'єкта, який має вплив на власну життєву траєкторію. Для стимулювання автономії важливо створювати умови, що підтримують свободу вибору, розвиток критичного мислення та рефлексію над власними бажаннями, цілями, життєвими пріоритетами. Психоосвітні заходи, такі як тренінги особистісного зростання, коучинг-сесії, арт-терапія або когнітивно-інтегративні практики, можуть включати модулі з постановки цілей, прийняття рішень, опрацювання внутрішніх бар'єрів і конфліктів. Крім того, важливо формувати навички стійкості до зовнішніх впливів — навчитись визначати, коли жінка діє відповідно до своїх справжніх переконань, а коли — заради відповідності очікуванням оточення. У такий спосіб автономія стає не лише елементом особистісної зрілості, а й практичним ресурсом для підтримання психоемоційного добробуту в період середньої дорослості.

### 3. Забезпечити емоційну підтримку жінок у критичних вікових періодах.

Психологічні теорії розвитку дорослості (зокрема, концепції Е. Еріксона та Д. Левінсона) акцентують на тому, що середній вік — це період активної переоцінки життєвих досягнень, ролей та сенсів. У цей час жінки часто стикаються з такими викликами, як завершення батьківських функцій, зміни в соціальному статусі, фізіологічні зміни, пов'язані з менопаузою, тощо. Емоційна підтримка стає важливим чинником, який допомагає знизити рівень тривожності, відчуття самотності та втрати ідентичності. Теоретично підтверджено, що емоційна включеність близьких людей, підтримка соціального оточення та якісне спілкування мають вирішальне значення для формування позитивного Я-образу. Практичні кроки включають створення груп підтримки, ініціатив родинного консультування, участь у психотерапевтичних групах за інтересами або віковими категоріями. Особливо ефективними є формати наставництва, коли жінки можуть обмінюватися досвідом, підтримувати одна одну, створюючи відчуття причетності, взаємоповаги та емоційної безпеки. Таким чином, середовище, що визнає й підтримує емоційні потреби жінки, слугує основою для інтеграції пережитого досвіду й побудови ресурсного майбутнього.

### 4. Розвивати навички самомоніторингу як засіб адаптації до соціальних умов.

Самомоніторинг — це здатність регулювати власну поведінку відповідно до соціальних очікувань, контексту ситуації та власних цілей. У концепції соціального функціонування (М. Снайдер) він розглядається як ключовий механізм адаптації в умовах змінних взаємодій. Для жінок середнього віку, які виконують водночас кілька соціальних ролей (матері, партнерки, професіоналки, доньки тощо), здатність до самомоніторингу дозволяє краще балансувати між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами. Практична реалізація цієї рекомендації може включати психотренінги з розвитку емоційної регуляції, вербальної самопрезентації, побудови впевненості в комунікації. Доцільно впроваджувати також елементи театральної або рольової терапії, що дозволяє

жінці досліджувати свої реакції в різних соціальних сценаріях, відпрацьовувати ефективні моделі поведінки. Регулярне ведення щоденника самоаналізу, рефлексивні письмові практики, техніки оцінки власних соціальних рішень допомагають сформувати усвідомлене ставлення до власного образу в очах інших і зміцнити ідентичність. Самомоніторинг у такому форматі виступає інструментом гнучкої адаптації без втрати цілісності Я-образу.

5. Ураховувати вікові особливості трансформації Я-образу при психологічному супроводі.

Психологічні концепції розвитку дорослості (зокрема, Ж. Г. Мід, Е. Еріксон, Д. Левінсон) наголошують, що Я-образ не є статичним утворенням, а проходить етапи трансформації під впливом нових життєвих умов, вікових криз та накопиченого досвіду. У середньому віці особистість переходить від зовнішньої активності до внутрішньої інтеграції, коли головними пріоритетами стають самоприйняття, завершення незакритих внутрішніх конфліктів, переосмислення пройденого шляху. При роботі з жінками цієї вікової категорії необхідно враховувати потребу в глибокій рефлексії, роботі зі зміною життєвих сценаріїв, інтеграції ролей і підтримці ідентичності в умовах змін. Психологічна допомога повинна бути спрямована на зміцнення відчуття цілісності, побудову нового бачення себе та майбутнього, а також формування ресурсної самооцінки. Доцільними є індивідуальні консультації, гештальт-підходи, біографічна робота, методи наративної терапії, що допомагають переписати внутрішню історію та побачити її з нової перспективи. У такий спосіб психологічний супровід стає не лише підтримкою, а й інструментом глибокого особистісного перетворення.

На основі результатів емпіричного дослідження нами були сформовані такі рекомендації:

1. Індивідуалізувати підходи до психологічного супроводу жінок різного віку.

Емпіричне дослідження виявило чітко виражені відмінності у психологічному функціонуванні жінок вікових груп 25–44 та 45–60 років, що стосується таких сфер, як автономія, самоприйняття, самомоніторинг і

неосудливість до внутрішнього досвіду. Це свідчить про необхідність гнучкого й диференційованого підходу у психологічному супроводі. Зокрема, молодшим жінкам доцільно пропонувати програми, орієнтовані на розвиток соціальної гнучкості, емоційного інтелекту, навичок відкритої вербалізації власного досвіду, а також прийняття ролі у суспільстві, що швидко змінюється. Навпаки, жінкам середнього віку важливо забезпечити умови для внутрішньої інтеграції, збереження стабільності та самостійності в прийнятті рішень. Їхній супровід має ґрунтуватися на поглибленій саморефлексії, роботі зі зниженням тривожності щодо вікових змін, підтримці відчуття контролю над життям. У такий спосіб індивідуалізовані програми дозволять не лише краще адаптувати жінок до життєвих змін, а й створити умови для особистісного зростання та гармонійного розвитку Я-образу в кожній віковій категорії.

2. Створити умови для посилення самовираження у жінок, які перебувають у стосунках або мають дітей.

Результати дослідження вказують на те, що жінки, які активно виконують соціальні ролі партнера чи матері, мають нижчий рівень самовираження, що може свідчити про пригнічення або відкладання власних потреб на користь інших. Це вимагає впровадження психологічних програм, які сприятимуть переосмисленню особистої ідентичності, розширенню простору для себе та активізації творчого потенціалу. Такі програми можуть включати арт-терапію, де жінки через образотворчу діяльність або метафоричне мислення вчаться вербалізувати внутрішні стани; тілесно-орієнтовані практики, які повертають зв'язок із власними емоціями; а також регулярні жіночі кола або підтримувальні зустрічі, де безпечно обговорюються теми втрати себе, пошуку балансу між «Я» і «роль». Психологи, які працюють із такими жінками, повинні уважно враховувати фактор емоційного вигорання, перенавантаження та схильності до перфекціонізму, який часто ховається за зовнішньою «ідеальністю» у сімейних ролях.

3. Розвивати навички емоційної регуляції у жінок, які не мають стосунків або дітей.

Кореляційні дані засвідчили, що жінки, які не перебувають у стосунках або не мають дітей, демонструють вищий рівень самомоніторингу, самоподачі та соціальної адаптивності, що одночасно може супроводжуватися внутрішнім напруженням, самокритичністю і схильністю до емоційного виснаження. Щоб зменшити ризик психологічного перенавантаження, цій групі жінок рекомендується впровадження програм, орієнтованих на розвиток тілесної усвідомленості (body-awareness), практик самоспівчуття (self-compassion), емоційної гнучкості та підтримки у вмінні будувати автентичні стосунки з іншими. Практично це може включати йогу, медитативні техніки, групову терапію на тему близькості та кордонів, а також освоєння методів ненасильницької комунікації (ННС). Робота з цією категорією жінок має бути націлена на подолання внутрішньої самотності, зміцнення зв'язку з емоціями й розвиток внутрішньої опори незалежно від наявності соціальних ролей.

#### 4. Звертати увагу на вплив освіти на усвідомлену дію та автономію.

Емпіричні результати виявили неочікуваний, але послідовний зв'язок: жінки з вищим рівнем освіти частіше демонструють нижчі показники усвідомленої дії, а також відчують зниження автономії. Це явище можна пояснити надмірною когнітивною активністю, гіпер відповідальністю, високими внутрішніми вимогами.

Отже, запропоновані рекомендації базуються на емпіричних даних дослідження та враховують вікові, соціальні й особистісні особливості жінок середнього віку. Вони спрямовані на підтримку інтеграції Я-образу, розвиток самосвідомості, підвищення емоційної стабільності й адаптаційного потенціалу. Врахування виявлених відмінностей між віковими групами дозволяє сформулювати диференційовані підходи до психологічного супроводу, які сприятимуть особистісному зростанню, внутрішній гармонізації та зміцненню психоемоційного добробуту жінок у ключових життєвих періодах.

### Висновки до розділу 3

Отже, емпіричне дослідження виявило низку суттєвих вікових особливостей Я-образу жінок, які проявляються у таких сферах, як рівень усвідомленості, глибина саморефлексії, прийняття себе, автономія в прийнятті рішень та здатність до соціальної регуляції. Основна увага у висновках була приділена групі жінок віком 45–60 років, які, у порівнянні з молодшими респондентками (25–44 роки), демонструють більш виражену внутрішню стабільність, емоційну зрілість та схильність до глибшого осмислення власного досвіду. Високі значення за шкалами «Неосудливість до внутрішнього досвіду» та «Спостереження» вказують на сформовану здатність старших жінок до прийняття себе без зайвої критики, а також на вміння фокусуватися на теперішньому моменті, що свідчить про високий рівень уважності до внутрішнього стану. Ці характеристики створюють базу для зваженої поведінки, вільної від імпульсивності та надмірної емоційної реактивності, що є ознакою психологічної зрілості та сформованого Я-образу.

Згідно з результатами кореляційного аналізу, для жінок у віці 45–60 років значущими чинниками впливу на характеристики Я-образу є сімейний статус та наявність дітей. Виявлено, що жінки, які не перебувають у партнерських стосунках, мають вищий рівень неосудливості до внутрішнього досвіду та краще виражають власні емоції, позиції та погляди. Це може бути пов'язано з тим, що відсутність зовнішньої підтримки стимулює розвиток внутрішньої сили та саморефлексії, активізує механізми саморегуляції та дозволяє будувати більш автентичний образ себе. Така форма автономії сприяє глибшому осмисленню життєвого досвіду, що проявляється у підвищеній ролі внутрішнього діалогу, здатності до критичного аналізу власних рішень і емоційній стійкості. Водночас, наявність соціальної підтримки з боку партнера та дітей може зміцнювати здатність до адаптації та посилювати впевненість у собі, знижуючи загальний рівень психологічного напруження. У такому випадку соціальне оточення виконує функцію стабілізуючого фактора, що допомагає жінці утримувати життєву рівновагу та формує в неї відчуття захищеності та ресурсу.

В обох вікових групах простежується обернений зв'язок між рівнем освіти та усвідомленою дією, тобто жінки з вищим рівнем освіти виявляють схильність до менш усвідомленої поведінки. Це явище можна пояснити перевантаженням когнітивних ресурсів або домінуванням аналітичного мислення, що знижує здатність перебувати в моменті, пригнічує інтуїтивну складову та погіршує спонтанність реакцій. У жінок 45–60 років вищий рівень освіти супроводжується ще й зниженням автономії, що може свідчити про внутрішній конфлікт між соціальними нормами, професійними вимогами та індивідуальними потребами. Часто високий освітній рівень передбачає потребу в постійному прийнятті відповідальних рішень, що може формувати відчуття тиску, обмеження свободи та залежності від зовнішнього оцінювання. У таких випадках жінки можуть демонструвати більшу самокритичність, невпевненість у власних діях та посилену орієнтацію на думку оточення, що, своєю чергою, впливає на рівень їхнього психологічного благополуччя.

Результати t-критерію Стьюдента дозволили поглибити отримані спостереження: жінки у віці 45–60 років достовірно відрізняються від молодшої групи за рівнем неосудливості до себе, автономії та самомоніторингу соціальної поведінки. Більш зрілі респондентки, як правило, мають стабільнішу ідентичність та меншу потребу в зовнішньому соціальному контролі. Це може свідчити про досягнення внутрішньої узгодженості, коли самооцінка формується на основі власних переконань, а не через призму чужої думки. Молодші жінки, навпаки, демонструють більшу адаптивність і гнучкість у соціальній поведінці, що є ознакою періоду активного особистісного становлення, професійного розвитку, пошуку соціальних ролей та особистого самовираження. Такий контраст у стилях функціонування особистості дозволяє глибше зрозуміти динаміку Я-образу, яка залежить як від віку, так і від життєвого контексту та внутрішніх ресурсів особистості.

Окрему увагу привертає виявлений зв'язок між місцем проживання та здатністю до емоційного нереагування у групі жінок 45–60 років. Зокрема, ті, хто мешкає у великих містах, демонструють вищу здатність дистанціюватися від

сильних емоцій, зберігаючи контроль над реакціями та приймаючи більш зважені рішення. Це може бути пов'язано з високим темпом міського життя, який формує потребу в ефективній емоційній саморегуляції, а також із необхідністю зберігати функціональність у складних соціальних умовах. Місто як середовище вимагає постійної адаптації та активного управління емоціями, що в результаті стимулює розвиток внутрішнього контролю. У молодших жінок аналогічних зв'язків не зафіксовано, що може свідчити про ще недостатньо сформовану здатність до емоційної дистанційованості або меншу залежність від зовнішнього середовища.

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що жінки у віці 45–60 років формують інтегрований, стійкий Я-образ, заснований на прийнятті себе, автономії, уважності до власного внутрішнього стану та здатності до глибокої саморефлексії. Їхнє сприйняття себе характеризується гармонією, стабільністю та зв'язком з життєвим досвідом, тоді як у молодших жінок Я-образ має динамічніший, гнучкий характер і більше підпорядковується соціальному контексту, що виявляється у пошуку ідентичності, чутливості до зовнішньої оцінки, зміні ролей та стратегій самопрезентації. Така відмінність свідчить про етапність трансформації Я-образу — від орієнтації на зовнішній світ до внутрішньої узгодженості, стабільності та психологічного балансу. Результати дослідження створюють підґрунтя для розробки індивідуалізованих психологічних програм підтримки, що враховуватимуть не лише вік, а й особистісну ресурсність, стиль адаптації та ціннісні орієнтири кожної жінки.

На основі результатів емпіричного дослідження було сформульовано комплекс рекомендацій, що враховують специфіку вікових, соціально-демографічних та особистісних характеристик жінок середнього віку. Запропоновані заходи ґрунтуються на виявлених кореляційних зв'язках і відмінностях між групами жінок 25–44 та 45–60 років, зокрема у таких аспектах, як автономія, самовираження, емоційна регуляція, усвідомлена дія та рівень самоприйняття. Отримані дані підтвердили необхідність індивідуалізованого

підходу до психологічного супроводу, що передбачає врахування особистісної динаміки, стилю адаптації та життєвого контексту кожної жінки.

Рекомендації орієнтовані на підтримку цілісності Я-образу, розвиток майндфулнес-компетентностей, емоційної гнучкості та внутрішньої автономії. Особлива увага приділяється ролі соціального контексту (сімейний статус, наявність дітей, освіта, місце проживання) як чинника, що істотно впливає на особистісне самосприйняття. Таким чином, практичні кроки, які були окреслені у межах дослідження, можуть стати основою для розробки ефективних програм психопрофілактики, особистісного розвитку та психоосвіти жінок у періоді середньої дорослості.

## ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дозволив зробити низку важливих узагальнень щодо феномену Я-образу та чинників, що впливають на його формування і трансформацію в період середньої дорослості у жінок. У першому розділі було розглянуто структуру та функції Я-образу, основні підходи до його вивчення, зокрема психоаналітичний, гуманістичний, когнітивний, а також сучасні інтегративні концепції, що розглядають Я-образ як багаторівневу, динамічну і контекстуально-залежну систему.

У науковій літературі Я-образ визначається як інтегрована сукупність уявлень людини про себе, що включає як усвідомлювані, так і неусвідомлювані компоненти, і має значний вплив на особистісну ідентичність, поведінку, міжособистісні стосунки та загальне психологічне благополуччя. Було встановлено, що Я-образ формується на основі особистого досвіду, соціального контексту, значущих взаємодій, а також внутрішньої рефлексії. Особливу увагу приділено феномену самоприйняття, автономії, здатності до самоспостереження, вербалізації власних емоцій, дій і переживань — як ключовим складовим позитивного, адаптивного Я-образу.

Визначено, що період середньої дорослості є критичним етапом у становленні Я-образу. У цьому віці відбувається переосмислення життєвих досягнень, зміна особистісних пріоритетів, переоцінка ролей (партнерських, батьківських, професійних), а також посилюється потреба в психологічній узгодженості, стабільності та самореалізації. Саме в середньому віці Я-образ набуває більшої глибини, відносної цілісності й меншої залежності від зовнішніх оцінок. Це дозволяє розглядати жінок у цьому віковому періоді як особистостей із високим потенціалом до інтеграції досвіду, емоційної регуляції, внутрішньої автономії та усвідомленості.

Окрему увагу в розділі було приділено ролі соціально-демографічних чинників у формуванні Я-образу. Розглянуто вплив таких змінних, як сімейний статус, наявність дітей, рівень освіти, професійна самореалізація та місце

проживання. Було встановлено, що соціальні ролі, які виконує жінка, значною мірою впливають на її самосприйняття: з одного боку, вони забезпечують відчуття значущості, а з іншого — можуть стати джерелом внутрішнього конфлікту, самознецінення або пригнічення особистих потреб. Водночас виявлено, що наявність підтримуючого соціального оточення (партнера, родини, друзів) є важливим ресурсом формування позитивного Я-образу.

До теоретичних засад дослідження було включено концепцію самодетермінації, теорію майндфулнесу, а також модель соціального функціонування, які розкривають, як автономія, усвідомленість та здатність до самомоніторингу впливають на стабільність, адаптивність і гнучкість Я-образу. Це дало змогу створити цілісну концептуальну рамку для подальшого емпіричного вивчення особливостей Я-образу жінок у різних вікових та соціальних контекстах.

У підсумку, перший розділ обґрунтовує актуальність обраної теми дослідження та створює науково-теоретичне підґрунтя для вивчення динаміки Я-образу жінок у період середньої дорослості. Узагальнення наукових джерел дає змогу сформулювати цілісне уявлення про Я-образ як складне інтегративне утворення, яке формується на стику особистісних характеристик, соціального досвіду та внутрішніх смислових орієнтирів. Отримані теоретичні положення стали основою для визначення гіпотез, вибору методології та організації емпіричного етапу дослідження, результати якого будуть детально проаналізовані у наступних розділах роботи.

У другому розділі було представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження особливостей Я-образу жінок середнього віку. Визначено вибірку дослідження, яка охоплює дві вікові групи — 25–44 та 45–60 років — з урахуванням соціально-демографічних змінних (сімейний статус, наявність дітей, освіта, місце проживання). Аргументовано добір психодіагностичних методик, що охоплюють ключові аспекти Я-образу: рівень усвідомленості, самоприйняття, автономію, самомоніторинг та самовираження. Обґрунтовано доцільність використання кількісного підходу,

який дав змогу не лише виявити загальні тенденції, але й провести порівняльний та кореляційний аналіз. Таким чином, методологічна база дослідження є комплексною, структурованою та достатньо валідною для подальшого аналізу особливостей Я-образу у вибраних групах жінок.

У третьому розділі було здійснено глибокий емпіричний аналіз особливостей Я-образу жінок у двох вікових групах — 25–44 роки та 45–60 років — із залученням кількісних методів аналізу, включаючи відсоткове зіставлення, кореляційний аналіз і t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Отримані результати дозволили виявити як спільні тенденції, так і відмінності у структурі Я-образу жінок різного віку, а також фактори, що чинять вплив на його формування та прояв.

Встановлено, що у жінок віком 45–60 років домінують риси емоційної стабільності, неосудливого ставлення до себе, внутрішньої автономії та високого рівня спостереження, що свідчить про більш інтегрований і гармонійний Я-образ. Ця група характеризується більш зрілим самосприйняттям, здатністю до рефлексії, прийняття прожитого досвіду та стійкістю до зовнішнього оцінювання. У порівнянні з молодшою групою, жінки старшого віку демонструють вищу психологічну адаптивність, меншу залежність від соціального схвалення та більш стабільну самооцінку.

Натомість жінки віком 25–44 років виявили більшу гнучкість у соціальній поведінці, вищі показники самомоніторингу та самоподачі, а також схильність до активного самовираження. Ці риси супроводжуються динамічним, але менш цілісним Я-образом, що, ймовірно, пов'язано з активною фазою життєвих змін, професійного становлення, материнства та пошуку власного місця в соціумі. Молодші жінки демонструють підвищену чутливість до зовнішньої оцінки та потребу у соціальній підтверженості, що знижує рівень емоційної автономії, але водночас відкриває потенціал для трансформації та розвитку.

Кореляційний аналіз показав, що соціально-демографічні чинники, зокрема сімейний статус, наявність дітей, рівень освіти та місце проживання, мають істотний вплив на формування окремих компонентів Я-образу. Зокрема,

у групі 45–60 років виявлено, що жінки без партнерських стосунків або без дітей частіше демонструють вищу неосудливість до себе та кращу емоційну саморегуляцію. Водночас соціальна підтримка у формі стабільних стосунків і сімейних ролей у деяких випадках посилює рівень автономії та сприяє збереженню психологічної стабільності. У групі молодших жінок ці зв'язки виявилися ширшими та складнішими — освіта, наявність дітей і соціальні ролі значно впливали на самовираження, рівень усвідомленості й самомоніторинг.

Застосування *t*-критерію Стьюдента дозволило визначити значущі статистичні відмінності між групами. Зокрема, виявлено розбіжності за шкалами «Автономія», «Самомоніторинг презентації себе», «Неосудливість до внутрішнього досвіду» та за наявністю дітей. Ці результати підтверджують гіпотезу про вплив вікових та соціальних чинників на формування структури Я-образу. Також у межах групи 45–60 років було проведено додатковий аналіз з урахуванням соціального статусу та наявності дітей, що дозволило встановити, що місце проживання також є вагомим чинником емоційної регуляції (зокрема, за шкалою «Нереагування»).

Узагальнюючи результати емпіричного аналізу, можна стверджувати, що Я-образ у жінок формується під впливом як вікових, так і контекстуальних чинників, зокрема соціальних ролей, міжособистісного досвіду, рівня освіти та особистісних ресурсів. У старшому віці Я-образ набуває рис внутрішньої цілісності, м'якості й стабільності, у той час як у молодшому віці він характеризується динамізмом, відкритістю до змін та підвищеною потребою у самопідтвердженні.

Отримані дані дозволили не лише виявити вікові особливості Я-образу жінок, але й окреслити конкретні зони психологічної підтримки для обох груп. Саме на основі цього було розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку особистісної рівноваги, розвитку автономії, емоційної регуляції, усвідомленості та соціального функціонування жінок у періоді середньої дорослості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Богдан Ж. Самопрезентація особистості як гнучка навичка: теоретичне обґрунтування та методика діагностики. Теоретичні та прикладні аспекти дослідження феноменів лідерства, управління та розвитку соціального об'єкту. 2023. № 3. С. 99–110.
- 2) Брутман В. І., Філіппова Г. Г., Хамітова І. Ю. Динаміка психічного стану жінки під час вагітності і після пологів. Питання України. 2002. № 1. С. 59–69, № 3. С. 109–117.
- 3) Буякас Т. М. Ініціальний шлях розвитку особистості: Повноваження психологічної роботи. Питання психології. 2003. №5. С. 68-79.
- 4) Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / 2-ге вид. Київ : Ніка-Центр, 2011. 424 с.
- 5) Вінтюк, Ю. В. (2018). Дослідження свідомості у навчальній роботі зі студентами-психологами. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки", (17)
- 6) Володькіна А. В., Присяжнюк О. А., Фетісова В. В. Комплексний підхід до корекції форм тіла та профілактика розвитку целюліту. Вісник Запорізького національного університету. 2010. №1(3). С. 65-68.
- 7) Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2003. 20 с.
- 8) Говорун Т., Кікінежді О. Стать та сексуальність: психологічний ракурс. Тернопіль: Навчальна книга, 1999. 384 с.
- 9) Головнєва І. В. Жіноча самореалізація: гендерно-рольовий аспект: научное издание. Вісн. Харк. держ. пед. ун-ту ім. Г.С. Сковороди. Сер. Психологія, 2001. 37-43 с
- 10) Гордієнко А. С. Сутність та передумови виникнення стресу у стані напруженості. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. 2020. С. 38–41.

- 11) Гребенюк М. О. Самоідентифікація як механізм формування ідентичності особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 8. -С. 219-228.
- 12) Гриневич С. Л. Основи психодіагностики самооцінки. Львів: Світ, 2020. 312 с.
- 13) Демчук О. А. «Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. «Молодий вчений», № 12 (39), грудень 2016. -С240-242.
- 14) Дзюба Т. М. Криза в сучасному вимірі життєвого шляху особистості. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій: матеріали Всеукр. наук. – практ. конф. з міжнародн. Учасю // Полтава, 15–17 лютого, 2013 р. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. – С. 51–60.
- 15) Дудник О. «Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості».
- 16) Жигайло Н. І., Шибрук О.В. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників». Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія і педагогіка», випуск 26. – С.70
- 17) Заїка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» – Луцьк, 2015. – 20 с.pdf
- 18) Заїка В. М. Багатовимірне ініціювання особистісних змін людини в умовах кризи. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція. Зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (м. Полтава, 23 березня 2017 р.) / – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. – С. 85 – 89.
- 19) Захаренко В. Г. Психологічні особливості самосприйняття у жінок. Журнал прикладної психології. 2019. № 3. С. 75–89.
- 20) Каламаж Р. «Теоретичні аспекти визначення поняття «Я-концепція». Нова педагогічна думка. -2011. -Режим доступу:

- 21) Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2010 288 с
- 22) Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 1 (28). С. 95–105.
- 23) Краєва О. А, «До проблеми психологічного аналізу дефініції «я-концепція» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін». Програма міжнародної міждисциплінарної асамблеї «Постравматичний стрес: дорослі, діти та родини в ситуації війни».
- 24) Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 2. С. 132–138.
- 25) Мельничук Л. І. Вплив соціальних медіа на самооцінку Психологія сьогодні. 2021. № 1. С. 23–32.
- 26) Мінюрова С. А., Тетерлева Е. А. Діалогічний підхід до аналізу смислового переживання материнства. Психологічний журнал. 2002. № 5. С. 63–75.
- 27) Мірошниченко О. М. Особливості самоактуалізації жінки у професійній діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2007. 20 с.
- 28) Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 78-80.
- 29) Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 469 с.
- 30) Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару "Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності", 18 травня 2018 р., м. Чернівці /– Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 154 с.
- 31) Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри / Колект. моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Ф. Казібекова.– Херсон 2021. – 364 с.

- 32) «Психологія і педагогіка». 194 Острого: Вид-во Національного університету «Острозька академія, 2014. Вип. 26. 168 с. С. 70–74.
- 33) Пушкар В. А. «Я образи» у структурі «Я-концепції» особистості – співвідношення понять у психології.
- 34) Пшенічна О. В. «Я-концепція як детермінанта психологічного благополуччя особистості: теоретико-методологічні аспекти». «Габітус» Випуск 14, 2020. Стр. 199-204.
- 35) Семиченко В. А. Психологія особистості. В. А. Семиченко. – К.: Видавець Ешке О. М., 2001. – 427 с.
- 36) Роджерс К. Погляд психотерапію. Становлення людини. "Прогрес", "Універс", 1994. 480 с.
- 37) Рудницька І. Психодіагностика відхилень в особистісному розвитку. Психічне здоров'я дитини. Київ, 2003. С. 45-56.
- 38) Ткалич М. Г. Гендерна психологія. «Академвидав». 2011. 248 с
- 39) Шимко В. Метод незакінчених речень в міждисциплінарному дослідженні соціально-демографічних та лінгвокультурних особливостей засуджених за колабораційну діяльність. *Psycholinguistics*. 2023. № 34 (1). С. 173–203.
- 40) Яблонська Т. М. «Ідентичність як предмет психологічного аналізу». Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України /за ред.акад. С. Д. Максименка.-К.: Ніка-Центр, 2010. –Вип.38 -392 с. – С.378-387
- 41) Body weight preoccupation in middle-age and ageing women: A general population survey / A.-F. Allaz et al. *International Journal of Eating Disorders*. 1998. Vol. 23, no. 3. P. 287–294.
- 42) Della-Rossa, I. (2024) Skilled immigrant Eastern European women doing well with career change at mid-life [Doctoral dissertation, University of British Columbia]  
<https://open.library.ubc.ca/soa/cIRcle/collections/ubctheses/24/items/1.0445174>

- 43) Diane M. Lewis & Fary M. Cachelin. Body Image, Body Dissatisfaction, and Eating Attitudes in Midlife and Elderly Women. *International Journal of Eating Disorders*. 2001. Vol. 9, no. 1. P. 29–39.
- 44) Erikson E. *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton, 1968.
- 45) Hochschild A., Irwin N., Ptashne M. Repressor structure and the mechanism of positive control. *Cell*. 1983. Vol. 32, no. 2. P. 319–325. URL: [https://doi.org/10.1016/0092-8674\(83\)90451-8](https://doi.org/10.1016/0092-8674(83)90451-8) (date of access: 16.04.2025).
- 46) Joan C. Chrisler PhD & Laurie Ghiz MA. Body Image Issues of Older Women. *Women & Therapy*. 1993. No. 14. P. 67–75.
- 47) J Stevens, S K Kumanyika, and J E Keil Department of Biometry and Epidemiology, Medical University of South Carolina, Charleston. “Attitudes toward body size and dieting: differences between elderly black and white women.”, *American Journal of Public Health* 84, no. 8 (August 1, 1994): pp. 1322-1325.
- 48) Ruse, O. (2022). Eastern European womanhood and the global intimate. *Feminist Theory*, 24(1), 34–52. <https://doi.org/10.1080/1472586X.2022.2145990>
- 49) Satwik R, Sinha D, Tiwari B. Prevalence of poor body image and its correlation with self-esteem and depression in middle-aged women. *Climacteric*. 2024; 27 (2) : 202–9. <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2297876>.
- 50) White, A. (2024). *Polish Cities of Migration*. UCL Press.
- 51) World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона в ятові 2.3.4 серед жінок віком 45-60 років**

		Вік	Сім. статус	Діти	Місце проживання	Освіта	Спостереження	Опис	Усвідомленість	Неосудливість	Нереагування	Самоаналіз	Автономія
Сім. статус	г Пірсона	0.079	—										
	р-значення	0.623	—										
Діти	г Пірсона	-0.103	0.255	—									
	р-значення	0.521	0.108	—									
Місце проживання	г Пірсона	-0.136	-0.305	0.197	—								
	р-значення	0.396	0.053	0.218	—								
Освіта	г Пірсона	0.074	-0.387*	-0.041	0.086	—							
	р-значення	0.646	0.012	0.800	0.593	—							
Спостереження	г Пірсона	0.213	-0.226	-0.163	0.052	0.263	—						

		В і к	С і м. ст ат ус	Д і г и	М і сц е прож и в а н н я	О с ві та	Спост ереж е н н я	О п и с	Усві домл е н а ді я	Неосу д л и в і с т ь	Нереа г у в а н н я	Само м о н і т о р и н г	Ав т о н о м і я
	р- з н а ч е н н я	0.182	0.156	0.310	0.749	0.096	—						
Опис	г Пір сон а	0.091	-0.248	-0.028	0.004	0.174	0.379*	—					
	р- з н а ч е н н я	0.569	0.118	0.861	0.978	0.276	0.015	—					
Усвідо м л е н а ді я	г Пір сон а	-0.016	0.055	0.303	0.036	-0.351*	-0.054	0.144	—				
	р- з н а ч е н н я	0.920	0.732	0.054	0.821	0.025	0.736	0.368	—				
Неосуд л и в і с т ь	г Пір сон а	-0.304	-0.353*	0.106	0.181	0.072	0.397*	0.361*	0.225	—			
	р- з н а ч е н н я	0.053	0.024	0.509	0.258	0.653	0.010	0.020	0.158	—			
Нереа г у в а н н я	г Пір сон а	0.070	-0.178	0.198	0.345*	0.152	0.314*	0.242	0.111	0.369*	—		
	р- з н а ч е н н я	0.662	0.265	0.214	0.027	0.344	0.046	0.128	0.489	0.018	—		
Само м о н і т о р и н г	г Пір сон а	0.170	-0.186	-0.281	-0.022	0.006	0.241	0.296	-0.017	0.041	0.216	—	
	р- з н а ч е н н я	0.288	0.245	0.075	0.891	0.972	0.129	0.060	0.917	0.801	0.174	—	
Ав т о н о м і я	г Пір сон а	-0.089	-0.103	0.001	-0.017	-0.327*	0.099	0.055	0.228	0.164	-0.051	-0.064	—

		В і к	Сі м. ст ат ус	Д і т и	Місц е прож иван ня	Ос ві та	Спост ереже ння	О п и с	Усві домл ена дія	Неосу дливі сть	Нереа гуван ня	Самом онітор инг	Авт оно мія
	р- значення	0.582	0.523	0.995	0.915	0.037	0.537	0.731	0.152	0.307	0.753	0.691	—
Самовираження	г Пірсона	0.050	0.321*	0.187	-0.225	-0.031	-0.271	0.029	0.016	0.003	-0.243	-0.080	-0.255
	р- значення	0.758	0.041	0.242	0.157	0.848	0.087	0.856	0.919	0.987	0.126	0.620	0.108

## Додаток Б

**Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона в ятові 2.3.4 серед жінок віком 25-44 років**

		Сімейний статус	Наявність дітей	Місце проживання	Рівень освіти	Спостереження	Опис	Усвідомлення	Нерегування	Неосудливість	Самомоніторинг
Наявність дітей	г Пірсона	0.478***	—								
	р-значення	<.001	—								
Місце проживання	г Пірсона	-.0204	0.106	—							
	р-значення	0.092	0.384	—							
Рівень освіти	г Пірсона	-.0512***	-.0167	0.068	—						
	р-значення	<.001	0.169	0.581	—						
Спостереження	г Пірсона	-.0208	-.0207	-0.121	0.355**	—					
	р-значення	0.086	0.089	0.324	0.003	—					
Опис	г Пірсона	-.0477***	-.0207	0.177	0.193	0.518***	—				
	р-значення	<.001	0.088	0.145	0.112	<.001	—				
Усвідомлення	г Пірсона	0.262*	0.412***	0.019	-.0406***	-0.152	-.0074	—			

		Сімейний статус	Наявність дітей	Місце проживання	Рівень освіти	Спостереження	Опис	Усвідомлення	Нереагування	Неосудливість	Самомоніторинг
	р-значення	0.030	<.001	0.878	<.001	0.214	0.548	—			
Нереагування	г Пірсона	-0.181	-0.092	-0.115	-0.050	0.379**	0.477***	0.235	—		
	р-значення	0.136	0.453	0.347	0.681	0.001	<.001	0.052	—		
Неосудливість	г Пірсона	-0.305*	0.097	0.157	0.263*	0.422***	0.299*	0.085	0.333**	—	
	р-значення	0.011	0.429	0.199	0.029	<.001	0.013	0.490	0.005	—	
Самомоніторинг	г Пірсона	-0.264*	-0.412***	0.038	0.304*	0.390***	0.129	-0.435***	0.062	0.164	—
	р-значення	0.028	<.001	0.754	0.011	<.001	0.291	<.001	0.612	0.178	—
Автономія	г Пірсона	0.121	0.047	0.055	-0.051	0.090	0.001	-0.059	0.058	-0.017	-0.370**
	р-значення	0.322	0.701	0.655	0.680	0.461	0.992	0.628	0.636	0.890	0.002
Самовираження	г Пірсона	0.407***	0.247*	-0.034	-0.294*	-0.158	-0.131	0.201	0.209	-0.153	-0.103
	р-значення	<.001	0.041	0.781	0.014	0.195	0.283	0.098	0.085	0.210	0.400