

УДК 159.922.7:305-055.2

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.17>**Олена УЛЬЯНКІНА**

здобувач вищої освіти кафедри психології,

ПрАТ «БНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», ulitkahouse777@gmail.com

ORCID: 0009-0003-3022-9471

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ НЕЗАМІЖНИХ ЖІНОК: ВІКОВІ ВІДМІННОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

У статті подано результати емпіричного дослідження, присвяченого вивченню особливостей Я-концепції незаміжніх жінок у різних вікових групах. З'ясовано специфіку їхнього самосприйняття, самооцінки та функціонування когнітивних схем, що формують уявлення про себе, власну цінність та майбутнє. Особливу увагу приділено порівнянню вікових відмінностей між жінками 20–29 та 30–40 років, а також аналізу впливу емоційно-ціннісної та соціальної сфер на їхню Я-концепцію. Значну частину дослідження зосереджено на визначенні ресурсних і проблемних аспектів самооцінки, які можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати гармонійному особистісному розвитку.

Було визначено, що для молодших жінок характерною є відносна стабільність та гармонійність Я-концепції з опорою на професійно-інтелектуальні ресурси, проте із вираженою орієнтацією на зовнішнє схвалення та високі стандарти. Для жінок старшого віку більш притаманні амбівалентність, посилена самокритичність та актуалізація дисфункціональних когнітивних схем, пов'язаних із емоційною підтримкою, надійністю стосунків і життєвими перспективами. Порівняння двох груп дозволило простежити динаміку трансформацій Я-концепції у дорослому віці та виокремити ключові психологічні чинники, що впливають на її формування.

У вступі проаналізовано теоретичні підходи до проблеми Я-концепції у вітчизняній та зарубіжній психології, розглянуто значення самооцінки як базового регулятора поведінки й самореалізації особистості, а також окреслено актуальність вивчення цього феномену саме в контексті незаміжніх жінок. Дослідження базується на методиках Дембо-Рубінштейн, Розенберга та Янга, що забезпечило комплексне охоплення когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів Я-концепції.

Ключові слова: Я-концепція, самооцінка, незаміжні жінки, когнітивні схеми, психологічне благополуччя.

Olena Uliankina. FEATURES OF THE SELF-CONCEPT OF UNMARRIED WOMEN: AGE DIFFERENCES AND PSYCHOLOGICAL FACTORS

The article presents the results of an empirical study devoted to the investigation of the self-concept of unmarried women in different age groups. The research clarifies the specifics of their self-perception, self-esteem, and functioning of cognitive schemas that shape ideas about the self, one's own value, and the future. Particular attention is paid to the comparison of age-related differences between women aged 20–29 and 30–40, as well as to the analysis of the influence of emotional, value-based, and social spheres on their self-concept. A significant part of the research is focused on identifying both resourceful and problematic aspects of self-esteem, which may either contribute to or hinder harmonious personal development.

It has been found that younger women are characterized by relative stability and harmony of the self-concept, with reliance on professional and intellectual resources, but with a pronounced orientation toward external approval and high personal standards. Women of an older age group demonstrate greater ambivalence, increased self-criticism, and the activation of dysfunctional cognitive schemas related to emotional support, the reliability of relationships, and life perspectives. A comparison of the two groups made it possible to trace the dynamics of self-concept transformation in adulthood and to identify the key psychological factors influencing its development.

The introduction also reviews theoretical approaches to the problem of the self-concept in Ukrainian and international psychology, highlights the importance of self-esteem as a basic regulator of behavior and self-realization, and outlines the relevance of studying this phenomenon in the context of unmarried women. The study is based on the Dembo-Rubinstein Self-Esteem Method, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and Young's Schema Questionnaire, which ensured a comprehensive coverage of the cognitive, emotional, and behavioral levels of the self-concept.

Key words: self-concept, self-esteem, unmarried women, cognitive schemas, psychological well-being.

Постановка проблеми. У сучасній психологічній науці все більшої уваги набуває дослідження особливостей формування Я-концепції особистості як одного з центральних регуляторів поведінки та самореалізації. Я-концепція визначає ставлення людини до себе, систему цінностей і життєвих орієнтацій, а також є важливим чинником соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Особливу актуальність ця проблема має стосовно жінок у контексті гендерних і соціальних змін, що впливають на їхні життєві сценарії, професійні орієнтації та міжособистісні стосунки.

Незаміжні жінки становлять специфічну соціально-психологічну групу, у якій процеси самосприйняття та самооцінки можуть мати як ресурсний, так і вразливий характер. З одного боку, вони мають можливість зосередитися на професійних досягненнях, особистісному зростанні та самореалізації, що сприяє розвитку позитивної ідентичності. З іншого боку, відсутність стабільних партнерських стосунків, тиск соціальних очікувань і культурні стереотипи можуть зумовлювати внутрішні суперечності, амбівалентність і зниження рівня психологічного комфорту.

У цьому контексті особливого значення набуває дослідження вікових відмінностей у структурі Я-концепції незаміжніх жінок, оскільки саме вони дозволяють простежити динаміку особистісних трансформацій у період ранньої та зрілої дорослості, а також визначити чинники, що впливають на становлення цілісного та гармонійного образу «Я».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематика Я-концепції жінок у сучасних соціокультурних умовах активно висвітлюється у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях. Зокрема, наголошується на тому, що уявлення про себе та власну цінність жінки значною мірою залежать від гендерних очікувань суспільства та специфіки міжособистісних стосунків [6]. У працях Л. Герасименко [1] показано, що Я-концепція жінок із різним сімейним статусом має суттєві відмінності, зокрема у рівні самоприйняття та задоволеності життям, що робить доцільним окреме вивчення групи незаміжніх жінок.

У дослідженнях останніх років також підкреслюється взаємозв'язок між глобальною самооцінкою та психологічним благополуччям жінок. Так, К. Crespi [9] довела, що низька самооцінка значно підвищує ризики тривожності й депресивних станів, тоді як адекватна самооцінка виконує захисну функцію у складних життєвих ситуаціях. Подібні результати отримано і в українських емпіричних дослідженнях, де зазначається, що позитивне самосприйняття жінок прямо корелює із рівнем їх соціально-психологічної адаптованості [2].

Сучасні праці також акцентують увагу на когнітивних чинниках формування Я-концепції. Зокрема, доведено, що дисфункціональні схеми, пов'язані з емоційною депривацією, покинутості чи гіперкритичністю, у жінок тісно пов'язані з переживаннями невпевненості у майбутньому та труднощами у сфері стосунків [8]. Ці дані узгоджуються з висновками В. Савчин [5], яка наголошує, що особистісна зрілість жінки безпосередньо пов'язана із здатністю інтегрувати суперечливі уявлення про себе та формувати цілісний образ «Я».

Крім того, результати міжнародних досліджень, опублікованих у журналах, що індексуються у Scopus, підтверджують універсальний характер цих тенденцій. Так, у статті Orth & Robins [10] показано, що самооцінка у жінок демонструє вікову динаміку: від підвищеної чутливості до зовнішніх оцінок у молодшому віці до посиленої самокритичності у зрілості. Аналогічні висновки містить дослідження

Zeigler-Hill et al. [11], де підкреслюється, що дисфункціональні когнітивні патерни та емоційні чинники суттєво впливають на формування Я-концепції дорослих жінок у різних культурних контекстах.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують актуальність вивчення Я-концепції незаміжніх жінок як психологічного феномена, що формується у взаємодії індивідуальних, когнітивних та соціокультурних чинників, і потребує поглибленого аналізу у різних вікових групах.

Метою статті є виявлення особливостей Я-концепції незаміжніх жінок у різних вікових групах (20-29 та 30-40 років). Для цього проведено комплексне дослідження із застосуванням методик Дембо-Рубінштейн, Розенберга та Янга, що дозволило порівняти структуру самооцінки, рівень глобальної самоповаги та вираженість дисфункціональних когнітивних схем.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірка дослідження була сформована з огляду на актуальні соціально-психологічні зміни, що відбуваються у сучасному суспільстві. Упродовж останніх десятиліть в Україні та у світі простежується тенденція до зростання кількості жінок, які свідомо відкладають вступ у шлюб або залишаються незаміжніми протягом тривалого періоду дорослості. Це зумовлено трансформаціями гендерних ролей, посиленням значущості професійної самореалізації та індивідуалістичних цінностей, а також переосмисленням традиційних сімейних сценаріїв [7; 5].

У психологічному плані ця група є особливо цікавою, оскільки перебуває на перетині кількох суперечливих тенденцій. З одного боку, незаміжні жінки мають більше можливостей для особистісного розвитку, побудови кар'єри та реалізації власних інтересів [5]. З іншого боку, на них продовжує чинити вплив соціальний тиск і стереотипи щодо «нормативності» сімейного статусу, що може провокувати внутрішні конфлікти та амбівалентність у сфері самосприйняття [2; 11]. Саме тому дослідження Я-концепції цієї категорії жінок є надзвичайно важливим для розуміння процесів їх психологічної адаптації та особистісного розвитку.

Для комплексного аналізу Я-концепції незаміжніх жінок було застосовано три психодіагностичні методики, що доповнюють одна одну й охоплюють різні рівні самоприйняття.

Методика Дембо-Рубінштейн, яка дозволяє оцінити рівень та структуру самооцінки за кількома параметрами: «Я-реальне»,

«Я-ідеальне» та величина розриву між ними. Вона дає можливість виявити загальну адекватність самооцінки та сфери найбільшої уразливості [1].

Шкала самооцінки Розенберга (RSES), яка є однією з найпоширеніших методик для визначення глобальної самооцінки. Складається з 10 тверджень, що відображають рівень самоповаги та самоприйняття. У сучасних дослідженнях вона підтверджує високу надійність та валідність для різних вибірок.

Опитувальник дисфункціональних схем Джефрі Янга, за допомогою якого відкривається доступ до виявлення ранніх когнітивних схем, які можуть негативно впливати на самосприйняття та міжособистісні стосунки. У скороченій версії з 50 тверджень діагностуються 18 основних схем, згрупованих за п'ятьма доменами.

Комплексне застосування цих методик забезпечує можливість вивчення Я-концепції на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, а також дозволяє поєднати кількісний та якісний підходи до аналізу отриманих даних. Це особливо важливо у дослідженні незаміжніх жінок, де поєднання ресурсних і проблемних аспектів самооцінки вимагає багатовимірної підходи.

Згідно з результатами методики Дембо-Рубінштейн аналіз рівня та структури самооцінки показав, що у вибірці незаміжніх жінок спостерігається суттєвий розрив між уявленнями про «Я-реальне» та «Я-ідеальне». У молодшій групі (20–29 років) середні показники засвідчили відносну гармонійність образу «Я»: респондентки загалом позитивно оцінювали власні здібності й професійні якості, проте демонстрували тенденцію до ідеалізації у сферах емоційної врівноваженості, міжособистісних стосунків і впевненості у майбутньому.

У старшій групі (30–40 років) розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» виявився більш вираженим. Жінки цієї групи частіше демонстрували підвищену самокритичність, невдоволення емоційним станом і більші сумніви щодо перспектив у сфері особистих стосунків. Водночас саме професійна компетентність та інтелектуальні здібності залишалися найбільш ресурсними компонентами самооцінки.

Отримані результати узгоджуються із сучасними дослідженнями, які свідчать про те, що у зрілому віці Я-концепція жінок характеризується більшою амбівалентністю й суперечливістю. Зокрема, дослідження U. Orth та R. Robins [10] показало, що з віком у жінок зростає критичність до себе й чутли-

вість до невідповідності між очікуваними та реальними досягненнями. Подібні висновки зробили і V. Zeigler-Hill та співавт. [11], які наголосили, що ресурсні сфери у зрілому віці здебільшого концентруються навколо професійної діяльності та наявних результатів, тоді як емоційно-ціннісна сфера стає більш вразливою. У вітчизняних дослідженнях [6] також підкреслюється, що у жінок середнього віку посилюється амбівалентність у ставленні до себе, а опора на професійні досягнення часто компенсує невдоволення у сфері міжособистісних стосунків.

За шкалою самооцінки Розенберга дослідження глобальної самооцінки продемонстрували різні психологічні профілі у двох вікових групах. Молодші жінки (20–29 років) здебільшого сприймали себе з відносною впевненістю, поєднуючи позитивне ставлення до власних досягнень із прагненням до соціального схвалення. У їхніх відповідях простежувалася динаміка пошуку ідентичності: вони схильні визнавати власні сильні сторони, але водночас залишаються вразливими до критики та зовнішніх оцінок.

Старші жінки (30–40 років) частіше демонстрували внутрішню амбівалентність: вони могли одночасно визнавати власну гідність і сумніватися у власній цінності. Самооцінка в цій групі мала більш рефлексивний і критичний характер, відображаючи процес переосмислення життєвих результатів та ролі у міжособистісних стосунках. Такі особливості свідчать про зростання значення внутрішніх стандартів і критичних самооцінних суджень.

Відштовхуючись від отриманих результатів за методикою RSES, можна зробити висновок, що у жінок із віком посилюється схильність до самокритики та знижується залежність від зовнішнього схвалення [10]. Водночас адекватна глобальна самооцінка виконує захисну функцію, тоді як її зниження асоціюється з вищим рівнем тривожності та депресивних переживань.

За опитувальником Д. Янга аналіз результатів дозволив виділити низку домінуючих дисфункціональних схем у незаміжніх жінок обох вікових груп. У молодшій групі (20–29 років) найбільш вираженими виявилися схеми *покинутості* (36,7% учасниць мали високі бали), *невпевненості у стосунках* (40%) та *залежності* (33,3%). Це свідчить про актуалізацію проблем емоційної підтримки та пошуку стабільних партнерських зв'язків, що відповідає завданням ранньої дорослості.

У старшій групі (30–40 років) домінували інші тенденції: 46,7% респонденток показали

високі показники за схемою вимогливості/гіперкритичності, 43,3% – за схемою зневіри у майбутньому, а третина (30%) – за схемою емоційної депривації. Це свідчить про переважання самокритичних настанов і труднощів у формуванні довіри до життєвих перспектив. При цьому схеми, пов'язані з професійною неспроможністю, були менш поширеними (лише 13,3% у старшій та 16,7% у молодшій групі), що вказує на стабільність професійно-інтелектуального ресурсу.

Загальна динаміка показала, що у молодшому віці переважають схеми, пов'язані з міжособистісною сферою (потреба у близькості, страх втрати, залежність), тоді як у зрілому віці акцент зміщується до внутрішніх когнітивних обмежень (самокритика, песимізм, депривація). Подібні результати узгоджуються з даними Е. Calvete [8], яка вказує на ключову роль дисфункціональних схем у переживанні невпевненості у стосунках, та висновками V. Zeigler-Hill і співавт. [11], де підкреслено, що когнітивні патерни суттєво впливають на самосприйняття дорослих жінок у різних культурних контекстах.

У загальному підсумку зіставлення двох вікових груп показало, що у молодшому віці (20–29 років) Я-концепція незаміжніх жінок вирізняється більшою гнучкістю та пошуком точок рівноваги між уявленням про себе і соціальними очікуваннями. Вони демонструють загалом позитивне ставлення до власних здібностей та досягнень, однак у сферах емоційної стабільності й міжособистісних стосунків помітна ідеалізація, що створює розрив між бажаним і реальним образом «Я». Такий феномен відображає типові завдання ранньої дорослості: формування близьких стосунків, визначення життєвих планів і перевірка власних можливостей у соціальному середовищі.

Жінки у зрілому віці (30–40 років) виявили інший профіль Я-концепції. В їхніх оцінках виразніше простежується амбівалентність: поєднання визнання власних ресурсів із підвищеною самокритичністю та сумнівами у майбутньому. Якщо молодші учасниці більше зосереджуються на зовнішніх підтвердженнях власної цінності, то старші жінки частіше звер-

таються до внутрішніх стандартів, які нерідко виявляються завищеними. Це зумовлює зростання розриву між реальним і ідеальним образом себе та робить емоційно-ціннісну сферу більш вразливою. Водночас у обох групах стабільним ресурсом залишаються професійні та інтелектуальні компетентності, що виконують компенсаторну функцію у підтримці позитивного самосприйняття.

Отже, динаміка розвитку Я-концепції незаміжніх жінок демонструє перехід від відносно оптимістичного, хоча й ідеалізованого самосприйняття у молодшому віці до більш рефлексивного й критичного ставлення до себе у зрілості. Ця тенденція узгоджується з сучасними дослідженнями, які вказують на вікові відмінності у поєднанні ресурсних і вразливих аспектів самооцінки та ролі когнітивних схем у регуляції емоційного благополуччя.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що Я-концепція незаміжніх жінок має складну і суперечливу структуру, яка варіює залежно від вікових особливостей. Молодші жінки (20–29 років) схильні до ідеалізації у сферах стосунків та емоційної стабільності, тоді як жінки зрілого віку (30–40 років) демонструють вищий рівень самокритичності й амбівалентності, зумовлених переосмисленням життєвих досягнень і майбутніх перспектив. Водночас стабільним ресурсом обох груп залишається професійна та інтелектуальна самореалізація, яка підтримує позитивне самосприйняття та виконує компенсаторну функцію.

З огляду на отримані результати, важливим завданням психологічної практики є розробка програм підтримки незаміжніх жінок, спрямованих на підвищення їхньої емоційної стійкості, розвиток навичок самоприйняття й формування реалістичних, але водночас конструктивних уявлень про власне майбутнє. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення впливу соціальних стереотипів та гендерних очікувань на Я-концепцію, а також розробка інтервенцій, здатних зміцнити психологічне благополуччя й зменшити ризики внутрішньої амбівалентності.

Література:

1. Герасименко Л. І. Особливості Я-концепції жінок із різним сімейним статусом. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2019. (4), 82–88.
2. Горбенко О. В. Самосприйняття жінок та його зв'язок із соціально-психологічною адаптованістю. *Психологічні перспективи*, 2021. (38), 110–118.
3. Карабанова О. А. Гендерні аспекти формування ідентичності особистості. *Актуальні проблеми психології*, 2020. 16(3), 47–55.
4. Колодій А. М. Самооцінка та рівень життєвої задоволеності жінок різного сімейного статусу. *Психологія і суспільство*, 2021. (3), 56–63.

5. Савчин В. Особистісна зрілість жінки: структура та динаміка. *Психологічний журнал*, 2022. (2), 55–64.
6. Швед М. Р. Я-концепція жінки як чинник її психологічного благополуччя. *Психологічний журнал*, 2020. (2), 40–46.
7. Яременко К. В. Самооцінка та емоційне благополуччя жінок у контексті соціальних змін. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2021. (2), 92–98.
8. Calvete E. Early maladaptive schemas and relationship functioning in adult women. *Cognitive Therapy and Research*, 2021. 45(2), 210–220.
9. Crespi C. Self-esteem and psychological well-being in women: A cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 2019. 54(1), 70–78.
10. Orth U., Robins R. W. Development of self-esteem across the lifespan. *Annual Review of Developmental Psychology*, 2022. 4, 321–345.
11. Zeigler-Hill V., Vrabel J. K., Besser A. Self-concept and self-esteem in women: Cognitive and affective determinants. *Journal of Personality*, 2020. 88(3), 410–430.

Дата надходження статті: 19.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025