

ОСОБИСТІСНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ СУПЕРЕЧНОСТЕЙ ОБРАЗУ Я У ЗРІЛОМУ ВІЦІ: ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ І СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ

PERSONAL INTERPRETATION OF THE CONTRADICTIONS OF THE SELF-IMAGE IN ADULTHOOD: A PHENOMENOLOGICAL AND STRUCTURAL ANALYSIS

Дана стаття присвячена актуальному питанню щодо визначення особливостей переживань та інтерпретації суперечності образу Я особистість у зрілому віці. В роботі за допомогою феноменологічного та структурного аналізу було розглянуто, як формуються та трансформуються ці суперечності, зокрема, через внутрішні конфлікти, когнітивні та емоційні моменти, а також на рівні самосвідомості й соціального контексту.

Показано, що у зрілому віці особистість стикається з суперечностями, які викликані зміною ролей, очікуваннями суспільства і власним життєвим досвідом. Феноменологічний підхід дозволяє глибше зрозуміти досвід переживання цих суперечностей, а структурний – їхню внутрішню організацію. Це демонструє багатогранність підходів до вивчення особистості в дорослому віці. Було зроблено акцент на цілісність образу Я у зрілому віці, прийняття суперечностей як частини особистості здатний сприяти психологічній цілісності.

Представлені результати досліджень зосереджені на вивченні психологічних аспектів дорослого віку, зокрема, самотності, творчого потенціалу особистості та самодефініції особистості зрілого віку. Феноменологічний підхід показав, що внутрішні суперечності часто є джерелом внутрішнього напруження, але при цьому є і можливістю для особистісного зростання, якщо їх усвідомити та правильно інтерпретувати. Це сприяє розвитку самопізнання і допомагає сформувати більш точне розуміння власних цінностей і життєвих орієнтацій.

Структурний аналіз виявив, що у індивіда зрілого віку існують цілісні механізми, які дозволяють трансформувати конфліктні елементи образу «Я» у ресурс для розвитку і самореалізації. Це забезпечує баланс між різними аспектами «Я», що проявляється у здатності долати психологічні кризи та знаходити нові шляхи особистісного зростання.

Встановлено, що здатність дорослої особистості усвідомлювати та інтегрувати в себе різноманітні, іноді протилежні, елементи власного образу Я є ключовою для формування внутрішньої цілісності та психологічної гармонії. Ця здатність значною мірою визначає рівень особистісної зрілості, здатність до саморегуляції, саморозвитку та швидкої адаптації до життєвих змін.

Ключові слова: психологія, особистість, славне Я, суперечності, інтерпретація.

This article is devoted to the topical issue of determining the peculiarities of experiences and interpretation of the contradictions of the self-personality image in adulthood. The paper uses phenomenological and structural analysis to examine how these contradictions are formed and transformed, in particular, through internal conflicts, cognitive and emotional moments, as well as at the level of self-awareness and social context.

It is shown that in adulthood, an individual faces contradictions caused by changing roles, societal expectations, and his or her own life experience. The phenomenological approach allows for a deeper understanding of the experience of these contradictions, and the structural approach allows for their internal organization. This demonstrates the versatility of approaches to the study of personality in adulthood. Emphasis was placed on the integrity of the self-image in adulthood; acceptance of contradictions as part of the personality can contribute to psychological integrity.

The presented research results are focused on the study of psychological aspects of adulthood, in particular, loneliness, creative potential of the individual and self-determination of the mature personality. The phenomenological approach has shown that internal contradictions are often a source of internal tension, but they are also an opportunity for personal growth if they are realized and interpreted correctly. This contributes to the development of self-knowledge and helps to form a deeper understanding of one's own values and life orientations.

The structural analysis revealed that a mature individual has holistic mechanisms that allow transforming the conflict elements of the self-image into a resource for development and self-realization. This ensures a balance between different aspects of the self, which is manifested in the ability to overcome psychological crises and find new ways of personal growth.

It has been established that the ability of an adult to realize and integrate various, sometimes opposite, elements of their own self-image is key to the formation of inner integrity and psychological harmony. This ability largely determines the level of personal maturity, the ability to self-regulation, self-development and rapid adaptation to life changes.

Key words: psychology, personality, glorious self, contradictions, interpretation.

УДК 159.923.2:159.942:159.955:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.24>

Казанцев В.В.

аспірант кафедри психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова;
психотерапевт, психоаналітик,
Член Української Спілки
Психотерапевтів та
Національної психологічної асоціації

Актуальність дослідження (Постановка проблеми). Сучасні виклики з якими все частіше зустрічаються суспільство дедалі більше вимагають від людини розвивати такі якості, як відповідальність, самостійність в прийнятті рішення, вміння долати життєві складності, мати високий рівень резильєнтності та мати адаптивну і конструктивну поведінку. Що спонукає дослідників зосередити свою увагу на

важливості тих інтегральних характеристик особистості, які пов'язані з її самосприйняттям, оцінкою власної відповідальності та власної ефективності у вирішенні різних, часто складних життєвих ситуацій. Таке цілісне особистісне утворення Я-концепція являє сукупність оцінювальних уявлень індивіда про себе, що дає змогу інтерпретувати досвід і досягати внутрішньої гармонії особистості,

сприяє успішній самореалізації та є джерелом очікувань, тобто уявлень про майбутні події.

Разом з тим, високий рівень суспільної напруги й невизначеності сприяє загостренню особистісних криз, під час яких посилюється негативний емоційний фон, розвивається суб'єктивне відчуття безпорадності та недостатньої можливості впливати на ситуацію, долати її або змінювати. Такі переживання ведуть до формування відчуття безсилля, яке може перейти з ситуативної форми в особистісну й проявлятися, зокрема, у негативних характеристиках Я-концепції (деформований образ Я, низький рівень самооцінки, погане самовідчуття та самоповага) [1; 2].

У зрілому віці особистість проходить складний процес переосмислення і самоінтерпретації власного образу Я, який визначає її внутрішню цілісність і життєву мотивацію. Однією з ключових характеристик цього періоду є протиріччя та гармонійне співіснування суперечностей у самосприйнятті, що формують унікальний особистісний образ. Дослідження особистісної інтерпретації цих суперечностей дає змогу глибше зрозуміти феноменологічну природу розвитку, особливості ціннісних орієнтацій та психічних механізмів, що сприяють цілісності особистості [3; 4]. Актуальним питанням є розкриття суті та значущості суперечностей у формуванні образу Я в особистості зрілого віку.

Мета роботи – провести феноменологічний і структурний аналіз щодо особистісної інтерпретації суперечностей образу Я у зрілому віці.

Виклад основного матеріалу. Образ Я є емоційним, суб'єктивним, інтуїтивним уявленням про себе, яке включає внутрішні переживання, ставлення до себе, а також зовнішні уявлення, що формуються під впливом досвіду і швидше є фрагментарним. Я – це організована, динамічна, когнітивно-емоційно мотивована система дій, яка допомагає адаптації до соціального світу шляхом узгодженої взаємодії [2]. Крім того, Я – це міжособистісна система, що складається із культурної та соціальної мереж, в якій існує індивід і які відіграють вирішальну роль у формуванні особистості.

Образ Я включає не лише становище індивіда в соціальній структурі, але й формується під її впливом, в результаті взаємодії людини з іншими, минулими та поточними стосунками, досвідом у соціальних контекстах та між ними та інституційними зв'язками, а також становищем у культурі та соціальній структурі [5]. Ще одне визначення образу Я включає в себе організовану та інтегративну систему думок, емоцій та мотивації, які виникають внаслідок саморефлексії та мови, що люди приписують собі та яка характеризує певних людей [2].

У своїй роботі Дудник О. А. (2020) визначає основні компоненти в структурі Я-концепції, а саме:

- когнітивна, яка пов'язана із самопізнанням, наслідком якого є вироблення особистістю системи уявлень про саму себе або образ Я;

- емоційно-оцінна відображає Я ставлення (ставлення людини до себе) та ставлення до окремих сторін своєї особистості, що проявляється через систему самооцінки та самоставлення;

- поведінкова складова інтегрує прояви когнітивного та оцінного компонентів у поведінці людини (Я-поведінка, Я вчинок) й водночас, проявляється в саморегуляції та самоконтролі (поведінково-регулятивний компонент Я-концепції), а також у самовихованні та саморозвитку (поведінково-результативний компонент Я-концепції) [1].

У зрілому віці особистість проходить складний шлях саморефлексії, що включає переосмислення власного образу Я у контексті вже набутого життєвого досвіду та внутрішніх суперечностей. Особливістю цього періоду є конструювання цілісного внутрішнього світу через інтеграцію різних аспектів і протилежностей особистості, таких як свобода і відповідальність, самостійність і залежність, стабільність і зміни. Саме ці суперечності, у поєднанні з конфліктами, формують феномен особистісної інтерпретації, яка визначає розвиток і сталий стан особистості у зрілому віці. Аналізуючи феноменологічний і структурний аспекти цих суперечностей, можливо виявити ключові особливості внутрішньої динаміки та механізмів їх подолання, що сприяє формуванню ціннісних орієнтацій і внутрішньої гармонії дорослої людини. При цьому слід приділяти увагу чинникам, які впливають на процес формування власного образу Я, а саме на власний повсякденний досвід, засвоєння якого призводить до відчуття компетентності й самоефективності, або, навпаки, власної неспроможності й безпорадності [1; 6].

Особистий досвід наповнює самовідчуття особистості конкретними образами, емоціями та асоціаціями, які формують внутрішню «картину» сенсів. Він включає минулі успіхи й невдачі, взаємодію з оточуючими, а також внутрішні реакції на події. Цей досвід створює переконання про себе, формує уявлення про свої можливості, недоліки та цінності. Чим багатший та різноманітніший життєвий досвід, тим складнішою і часом суперечливою стає картина «Я», оскільки людина інтегрує різні ролі, ідеї та реакції. В результаті, особистий досвід не тільки укріплює позитивне або негативне сприйняття себе, але й сприяє розвитку внутрішньої діалектики, де конфлікти та суперечності стають частинами формування образу Я у зрілому віці.

Система самооцінки охоплює виконавчі функції, такі як планування, інтерпретація, моніторинг поведінки та вибіркова обробка інформації про людину та соціальний світ. Виконуючи ці функції, особистість не просто пасивно реагує на соціальний світ, вона функціонує як система самоконтролю, яка є мотивованою, цілеспрямованою та проактивною [2].

На стан самооцінки можуть впливати такі чинники, як особистий досвід (успіхи, невдачі, критика і досягнення), соціальне оточення (стосунки з близькими, колегами, друзями), освітні та професійні досягнення (кар'єрний ріст або спад), куль-

турні та сімейні цінності (стандарти й очікування, передані з покоління в покоління), внутрішні переконання та уявлення (самовпевненість, критичність до себе), життєві кризи або стресові ситуації (втрата роботи, хвороби, розлучення) та образ тіла і здоров'я (сприйняття фізичного стану). Ці чинники формують динаміку самооцінки та можуть як зміцнювати, так і послаблювати її протягом життя. Так, різноманітні фактори можуть порушити гармонію між Я людини та її поведінкою [3].

Сучасні культурні норми, емоції, самосвідомість та психологічні потреби суттєво впливають на відповідність людини самому собі. Самосвідомість охоплює увагу індивіда до внутрішніх почуттів та думок, які нелегко доступні іншим, усвідомлення змін настрою та психічних процесів, а також аналіз свого внутрішнього «Я». Сором'язливість, почуття провини, депресія, тривожність та соціальна тривожність позитивно корелюють із саморефлексією та негативно корелюють з усвідомленням внутрішнього стану. Самовідчуження, оцінює ступінь невідповідності між власним «я» людини (цінностями, життєвими цілями, ідеями) та її життєвим досвідом. Нарешті, прийняття зовнішнього впливу досліджує схильність людини приймати вплив інших та жити відповідно до їхніх очікувань [3].

У зрілому віці внутрішні суперечності образу Я зазвичай виникають через поєднання кількох факторів і серед яких можна виділити наступні:

- Особисте «Я» проти соціальних ролей, що проявляється в прагненні залишитися собою та водночас відповідати очікуванням суспільства, сім'ї, колег.
- Мрії та ідеали проти реальності: бажання втілити свої цілі, але людина має якісь обмеження здоров'я, ресурсів або життєвих обставин.
- Минуле проти сучасності – ностальгія і бажання зберегти цінності минулого проти потреби адаптуватися до нових умов.
- Самовосприяття проти актуальної самооцінки, яке проявляється в ідеалізованому уявленні про себе, хоча може суперечити з реальним образом, оснований на досвіді і помилках.

Ці суперечності є емоційними переживаннями, що виникають у «сьогоднішньому досвіді» та потребують інтеграції. Внутрішня боротьба може проявлятися у вигляді внутрішніх діалогів, сумнівів та відчуття фрагментарності. Слід зазначити, що ці суперечності мають певну структуру, наприклад, взаємодію між різними компонентами «Я» як цілісною системою, що прагне до внутрішньої гармонії. В процесі розвитку особистість навчається приймати та інтегрувати ці суперечності, перетворюючи їх із джерела труднощів у ресурс для розвитку. В цілому, феноменологічний і структурний аналіз допомагає побачити, що ці суперечності є не лише недоліки, а й частина життєвого досвіду особистості в зрілому віці, яка рухається до цілісності та прийняття себе [4].

Саморефлексія як тимчасовий феноменологічний досвід дозволяє людині сприймати «Я» як

об'єкт. Це особливий стан свідомості, коли свідомий погляд спрямований на своє внутрішнє «Я», досліджуючи його думки, почуття, мотиви та цінності. У цьому процесі суб'єкт перетворюється на об'єкт, що дозволяє отримати глибше розуміння себе, усвідомити суперечності, зміни і константи у своєму внутрішньому світі. Важливо, що ця рефлексія є тимчасовою і контекстуально залежною, здатною змінюватися залежно від ситуації, емоційного стану та життєвих обставин [7].

Саморефлексія зазвичай стосується самооцінки, уяви та розвитку нарративу людини щодо імпульсів, минулого досвіду та поведінки. Усвідомлення внутрішнього стану передбачає відносно більш позитивну та об'єктивну самооцінку власних психічних процесів та емоційної структури. Тут індивід ідентифікує, розпізнає та розуміє свої внутрішні виміри [3].

Науковці визначають ідентичність як соціальну складову, що розвивається у взаємодії з іншими, де самооцінка, самоефективність, самопослідовність та саморегуляція людини є мотиваторами. Ідентичність – це сукупність переконань про себе, свою приналежність до груп та стосовно інших. Ідентичність розвивається через процеси самопізнання, особистісних інтерпретацій та соціальної взаємодії. Проблема з ідентичністю може виникнути як результат дефіциту, коли людині бракує знань для прийняття рішень і вона не може дотримуватися відданості особистим чи соціальним цілям і цінностям через неадекватне визначення власного образу Я. Аналогічно, коли людина стикається з занадто великою кількістю зобов'язань і змушена одночасно виконувати різні ролі, що передбачає різні поведінкові установи, вона може відчувати розрив та стикатися з конфліктом ідентичності. Тоді цінності, переконання, норми та вимоги, пов'язані з власним прагненням до ідентичності, стикаються з цінностями, переконаннями, нормами та вимогами іншої ідентичності, що призводить до конфлікту ідентичності. Конфлікт ідентичності може збільшити ризик того, що люди залишать свої ролі, які конфліктують, оскільки конфлікт порушує основні бажання людини щодо визначеності та сумісності. Так само, нездатність поводитися відповідно до бажаної ідентичності негативно впливає на самооцінку людини [8; 9].

В сучасних наукових дослідженнях велику увагу приділяють вивченню психологічних аспектів дорослого віку, зокрема, самотності, творчого потенціалу особистості та самодетермінації. В роботі Кулаєвої (2023) зазначається, що переживання самотності набуває найбільшого значення у дорослому віці, коли людина повинна вирішувати більшість своїх життєвих цілей, таких як створення родини, професійна та особистісна самореалізація, побудова «ком'юніті», тобто соціальних ресурсно-підтримуючих зв'язків. Самотність у зрілому віці може мати комплексний вплив на образ Я, що залежить від індивідуальних особливостей та життєвого досвіду особистості. Вона може спри-

яти внутрішньому переоцінюванню себе, викликати відчуття ізоляції та втрати соціальних ролей, але водночас і стимулювати людину для пошуку нових цінностей, самоусвідомлення і розвитку внутрішньої стійкості. Відповідно, вплив самотності може бути як деструктивним, так і такими, що стимулюють до формування більш рефлексивного образу Я [10].

Загалом, результати дослідження підтвердили роль інтегративних процесів у формуванні зрілої особистості. Вони демонструють, що усвідомлений підхід до внутрішніх суперечностей та їх опрацювання є важливими фактору розвитку особистої автономії, внутрішньої гармонії та стійкості у період зрілості. Коли людина звертається всередину себе та підвищують свою усвідомленість власного образу Я, вона може прийняти більш незалежну модель поведінки від зовнішніх впливів навколишнього середовища та внутрішніх імпульсів. Усвідомлення внутрішнього стану пов'язане зі здатністю людей ідентифікувати свої справжні емоції та думки, які можуть бути пов'язані з поведінкою, що відповідає їхньому образу Я. Це відкриває потенціал для подальшого застосування феноменологічних і структурних підходів у психологічній практиці та теоретичних дослідженнях особистості у віці дорослості.

Висновки. Дослідження особистісної інтерпретації суперечностей образу Я за допомогою феноменологічних і структурних підходів показало, що здатність особистості у зрілому віці інтегрувати та переосмислювати внутрішні суперечності сприяє її психологічній цілісності та життєствердженню. Це визначає рівень особистісної зрілості, здатність до саморегуляції та адаптації до змін в житті. Феноменологічний підхід показав, що внутрішні суперечності часто є джерелом внутрішнього напруження, але при цьому можуть бути і можливістю для особистісного зростання, якщо їх усвідомити та правильно інтерпретувати. Завдяки чому особистість розвиває самопізнання і формує більш детальне розуміння власних цінностей і життєвих орієнтацій.

Структурний аналіз виявив, що у дорослого індивіда існують цілісні механізми, які дозволяють трансформувати конфліктні елементи образу Я у ресурс для розвитку і самореалізації. Це забезпечує баланс між різними аспектами образу Я та допомагає долати психологічні кризи, знаходити нові шляхи для особистісного зростання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дудник О. А. Безпорадність у структурі Я-концепції особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології (053 – Психологія). Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, 2020; Уманський державний педагогічний університет імені П. Тичини, м. Умань, 2020. 245 с.
2. Erdogan O. A system approach to the self: Interpretive phenomenological analysis. *Heliyon*. 2024. Vol. 10(1). P. e23260. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23260>.
3. Bayram Y. From 'Know thyself!' to 'Be your true self': free will belief as a mediator in the relationship between internal state awareness, appearance consciousness, style consciousness, and social anxiety with authenticity. *Curr Psychol*. 2025. Vol. 44. P. 4791–4805. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07521-8>.
4. Capek J., Loidol S. Phenomenological approaches to personal identity. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. 2021. Vol. 20. P. 217–234. <https://doi.org/10.1007/s11097-020-09716-9>.
5. Owens T. J., Samblanet S. Self and self-concept. In *Handbook of social psychology*. 2013. (pp. 225–249). Dordrecht : Springer Netherlands.
6. Ponsford-Hill, Laurie, «A Phenomenological, Arts-Based Study of Art Therapists' Self-Reflective Practice». Theses and Dissertations (Comprehensive). 2028. URL: <https://scholars.wlu.ca/etd/2028>.
7. Gillespie A. The Social Basis of Self-Reflection. In J. Valsiner & A. Rosa (Eds.), *The Cambridge Handbook of Sociocultural Psychology* (pp. 678–691). chapter, Cambridge: Cambridge University Press. 2007. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511611162.037>.
8. Ala-Heikkilä V., Jarvenpää M. Management accountants' image, role and identity: employer branding and identity conflict. *Qualitative Research in Accounting, Management*. 2023. Vol. 20 No. 3. P. 337–371. <https://doi.org/10.1108/QRAM-04-2021-0064>.
9. Glas G. Person, personality, self, and identity: a philosophically informed conceptual analysis. *Journal of Personality Disorders*. 2006. Vol. 20(2). P. 126–138, 2006. <https://doi.org/10.1521/pedi.2006.20.2.126>.
10. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Київ, 2023. 243 с.