

УДК 159.922.1:159.922.6]-055.2

Кулікова І. С.¹, Семенцова О. М.²

¹ студ. гр. СНЗ-115м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. психол. наук, доцент НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ СЕНСІВ ЖИТТЯ ЯК УМОВА ТРАНСФОРМАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНКИ В ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Актуальність дослідження трансформації ідентичності у період кризи середнього віку зумовлена складними біопсихосоціальними змінами, які охоплюють різні рівні функціонування особистості та визначають специфіку її розвитку в цей період. Разом із тим у науковій літературі відсутній єдиний підхід до визначення вікових меж середнього віку (які варіюють від 35 до 60 років), що пов'язано з домінуванням функціонального підходу, за якого початок кризи визначається не стільки календарним віком, скільки сукупністю біологічних, психологічних і соціальних змін [7]. Цей період супроводжується фізіологічною перебудовою, змінами сімейної структури (зокрема, феноменом «спорожнілого гнізда»), а також зростанням рольового навантаження, пов'язаного з поєднанням професійних і сімейних обов'язків та усвідомленням обмеженості подальшого кар'єрного зростання [2]. У практиці психологічного консультування це часто проявляється у запитах, пов'язаних із втратою життєвого сенсу, емоційним виснаженням і потребою в самореалізації.

У наукових розвідках українських та закордонних авторів трансформація ідентичності розглядається як процес ціннісно-смісловієї реорганізації особистості, що передбачає відхід від соціально детермінованих рольових моделей і формування автономного самовизначення, заснованого

на усвідомленні власних потреб, цінностей і життєвих орієнтирів. Так, Т. Титаренко підкреслює, що переоцінка життєвих цінностей може виступати механізмом перетворення кризових переживань на ресурс особистісного розвитку [3]. Водночас М. Лахман розглядає середній вік як період відносної стабільності та високого рівня суб'єктивного контролю, що поєднує особистісний розвиток із адаптацією до соціокультурних умов [7].

У цьому контексті особливої уваги набуває проблема формування жіночої ідентичності, що на ранніх етапах життя відбувається значною мірою під впливом соціальних очікувань, які задають нормативні моделі поведінки («хороша мати», «ідеальна партнерка», «успішна працівниця»). Однак у середньому віці ці орієнтири поступово втрачають визначальне значення, що пов'язано як із накопиченням рольового навантаження, так і з феноменом «покоління сендвіча», коли жінка одночасно несе відповідальність за дітей і літніх батьків. Унаслідок цього посилюється внутрішній конфлікт між зовнішніми очікуваннями та особистісними потребами [7]. У цей період актуалізується також екзистенційний вимір переживань, який описується як зіткнення з «екзистенційним вакуумом» або відчуттям внутрішньої порожнечі (В. Франкл) [5], усвідомленням скінченності життя (І. Ялом) [6] та руйнуванням попередніх життєвих стратегій під час переходу так званого «перевалу посередині шляху» (Дж. Холліс) [4].

Зазначені процеси призводять до трансформації життєвої спрямованості особистості та зумовлюють перехід від зовнішньо орієнтованого функціонування, визначеного рольовими очікуваннями, до внутрішньоособистісного рівня саморефлексії, що проявляється у переосмисленні ідентичності через зміщення фокуса з відповідності соціальним очікуванням до усвідомлення автентичного «Я» поза межами соціальних ролей і очікувань. Наслідком цих змін є структурна перебудова особистості, що охоплює такі напрями: самоорієнтацію (усвідомлення власних потреб), тілесну реінтеграцію (прийняття змін тіла та зниження страху старіння) та реідентифікацію (розширення можливостей самореалізації, посилення автономності та зменшення залежності від зовнішнього схвалення) [1].

Отже, трансформація ідентичності жінки в період кризи середнього віку постає як складний багаторівневий процес, що поєднує біопсихосоціальні та екзистенційні виміри, і відкриває можливості для переходу від соціально детермінованих ролей до формування внутрішньо інтегрованої, автентичної ідентичності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васильченко О., Валенса Г. Гармонізація системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. Інтегративний підхід. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. №4 (80). С. 353-362.
2. Максименко Ю. Б., Баран О. С. Криза середнього віку в контексті життєвого шляху особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 5(51). С. 2084-2097.
3. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
4. Холліс Дж. Перевал посередині шляху: Як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя. Київ : Софія, 2020. 224 с.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
6. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 304 с.
7. Lachman M. Development in Midlife. *Annu. Rev. Psychol.* 2004. P. 305-325. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141521