

психологічного супроводу. Впровадження когнітивно-поведінкових протоколів у превентивну практику дозволяє значно знизити ризик виникнення дезадаптивних станів, професійного вигорання та психосоматичних розладів.

4. Подальшого вивчення потребує питання специфіки прояву когнітивно-поведінкових предикторів у цифровому середовищі, зокрема вплив інформаційного стресу на механізми прийняття рішень. Перспективним напрямком є інтеграція нейропсихологічних методів (наприклад, біологічного зворотного зв'язку) з когнітивними тренінгами для створення комплексних систем моніторингу та корекції стресостійкості.

Таким чином, трансформація когнітивних схем та оптимізація поведінкового репертуару складають основу сучасної архітектури ментального здоров'я, здатної протистояти викликам глобальної невизначеності.

Література:

1. Тітаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Тітаренко. – К. : КНЦ, 2018. – 160 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-95>

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЖИТТЄВИХ РОЛЕЙ

Смогунова Ю. О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Міжнародний університет

м. Одеса, Україна

Самореалізація жінок зрілого віку (40–60 років) – це не просто професійний успіх, а складний процес переосмислення ідентичності. У цей період відбувається фундаментальна *трансформація життєвих ролей*: діти стають дорослими («порожнє гніздо»), кар'єра досягає плато або потребує зміни вектора, а тілесні зміни диктують нове ставлення до себе. Відтак, у зрілому віці фокус уваги зміщується з «екстернальних» досягнень (відповідність соціальним нормам) на «інтернальні» сенси. І головним чинником стає здатність жінки прийняти свої вікові зміни та минулий досвід без жалю [1].

Крім того, психологічна зрілість дозволяє відмовитися від «фасадних» ролей і діяти згідно з власними цінностями, а не очікуваннями оточення. Якщо жінка знаходить нові відповіді на питання «Хто я тепер?», самореалізація набуває форми «другого дихання». Так, жінки з внутрішнім локусом контролю (переконання, що результати залежать від їхніх зусиль) легше адаптуються до зміни ролей. Вони сприймають вихід з ролі «активної матері» не як втрату, а як звільнення ресурсу для хобі чи бізнесу.

Зрілість часто супроводжується кризою ідентичності через розмивання звичних ролей. Конкретизуємо наш погляд.

Синдром «порожнього гнізда». Так, детермінантою успіху тут є здатність до *децентрації*. Жінка, яка змогла перевести енергію з опіки над дітьми на саморозвиток, демонструє вищий рівень психологічного благополуччя.

Роль «сэндвіч-покоління». Необхідність одночасно піклуватися про літніх батьків і допомагати дорослим дітям може стати бар'єром. Психологічною детермінантою тут виступає *вміння встановлювати межі* та делегувати відповідальність.

Професійна реідентифікація. Для багатьох жінок зрілість – це час «акме» (найвищого розквіту) або повної зміни професії. Тут вирішальну роль відіграє *інноваційний потенціал* та готовність до навчання.

Самореалізація в цей період живиться не дефіцитарною мотивацією (бажання вижити чи довести щось іншим), а *буттєвою мотивацією* (потреба у творчості, пізнанні, служінні суспільству). Здатність підтримувати психоемоційний тонус, незважаючи на гормональну перебудову організму. Вміння справлятися зі стресом стає фундаментом для активності. Це не обов'язково мистецтво. Це творче ставлення до побуту, стосунків, волонтерства. Творчість виступає як антидот до стагнації.

Принагідно зауважимо, що самореалізація – процес індивідуальний, вона залежить від мікросоціуму. Психологічний клімат у шлюбі може як стимулювати жінку до нових звершень, так і гальмувати її через «побутовий консерватизм» чоловіка. А спілкування з однолітками, які також шукають шляхи реалізації, створює підтримуюче середовище та знімає страх перед «недоречністю» активності в зрілому віці.

Психологічними детермінантами самореалізації жінок зрілого віку є інтеграція минулого досвіду, гнучкість у прийнятті нових ролей та перехід до внутрішніх критеріїв успіху. Трансформація ролей у цей період – це не захід активності, а перехід до найбільш якісного та усвідомленого етапу життя, де основним ресурсом стає власна особистість жінки.

Узагальнюючи дослідження психологічних детермінант самореалізації жінок зрілого віку, можна стверджувати, що цей процес є багаторівневою системою, де зовнішні соціальні зміни тісно переплетені з глибинною внутрішньою перебудовою особистості. Трансформація життєвих ролей у

цей період виступає не як деструктивний чинник, а як потужний *каталізатор індивідуалізації*. А основними векторами, що визначають успішність самореалізації, є:

1. *Суб'єктивне ставлення до вікових змін*. Перехід від сприйняття зрілості як «часу втрат» до її розуміння як «часу можливостей» є фундаментальною детермінантою. Психологічна готовність до відмови від застарілих рольових моделей на користь особистісної автономії дозволяє жінці акумулювати ресурс для нових проєктів – як професійних, так і творчих.

2. *Інтеграція життєвого досвіду*. Самореалізація в зрілості стає можливою лише за умови рефлексивного прийняття свого минулого. Жінки, які здатні інтегрувати суперечливі ролі (матері, дружини, фахівця, доньки) у цілісну картину «Я», демонструють вищу життєстійкість та меншу схильність до депресивних станів під час нормативних криз.

3. *Адаптивність мотиваційної структури*. Ключовою ознакою успішної самореалізації є зміна домінуючої мотивації – від «досягнення за будь-яку ціну» та відповідності соціальним стандартам до автентичного буття. Внутрішні критерії задоволеності життям починають переважати над зовнішнім схваленням, що дає жінці свободу експериментувати з новими формами діяльності.

4. *Екологічність міжособистісного простору*. Хоча самореалізація є внутрішнім процесом, її динаміка суттєво корелює із якістю соціальної підтримки. Здатність жінки трансформувати стосунки з близькими на засадах паритетності та взаємоповаги до особистих кордонів створює безпечне середовище для її подальшого зростання.

Отже, самореалізація жінки в умовах трансформації ролей – це активний процес самоактуалізації, що базується на гармонійному поєднанні інтелектуального капіталу, емоційної зрілості та вольової регуляції. Вона є не просто результатом діяльності, а особливим способом життя, що дозволяє жінці зрілого віку залишатися повноцінним суб'єктом суспільних відносин, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність та психологічне благополуччя.

Література:

1. Говорун Т. В. Соціалізація статі та психологія самореалізації жінки : *навч. посіб.* Київ : Либідь, 2011. 206 с.