

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ КРИЗИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Пігель Вікторія

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Приватного вищого навчального закладу

«Міжнародний економіко-гуманітарний університет

імені академіка Степана Дем'янука»

м. Рівне, Україна

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Юлія Михальчук

Науковці стверджують що психологічна криза самореалізації у жінок є складним і багатогранним процесом, що охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Така криза часто супроводжується відчуттям незадоволеності своїм життям, професійною діяльністю або соціальним статусом. Основними причинами виникнення кризи можуть бути невідповідність між очікуваннями і реальністю, соціальний тиск, вплив гендерних стереотипів, а також особисті життєві зміни, такі як зміна професійного напрямку або особистих пріоритетів.

Криза самореалізації може проявлятися через симптоми емоційного вигорання, тривожності, зниження самооцінки, внутрішнього конфлікту між бажанням досягти професійних вершин і соціальними обов'язками. Жінки, які переживають цей стан, часто відчують себе ізольованими, без підтримки, що лише поглиблює кризові переживання

Дослідження науковців показує, що жінки в період ранньої дорослості часто стикаються з екзистенційною кризою, пов'язаною зі становленням власної ідентичності, самооцінкою, встановленням особистих цілей, віднаходженням сенсу життя.

Аспекти життя стають джерелами екзистенційних турбот, враховуючи особливості ранньої дорослості.

Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень та розробки програми психологічної допомоги жінкам у процесі переживання ними екзистенційної кризи.

Перспективи подальших досліджень включають більш детальний аналіз впливу конкретних життєвих подій, а також розвиток індивідуалізованих програм психологічної підтримки. Робота в цьому напрямку сприятиме розвитку ефективних технологій у роботі психологів, спрямованих на покращення якості життя жінок у вищезгаданий період їхнього життя.

Для ефективної допомоги жінкам у цей період важливо враховувати не лише психологічні, але й соціальні та культурні чинники. Основною метою психологічної допомоги є відновлення почуття особистої значущості,



підтримка у визначенні нових життєвих цілей і шляхів їх досягнення. Одним із ключових підходів є кризова інтервенція, яка включає підтримуюче консультування, допомогу у визначенні основних причин кризи та пошуку нових можливостей для самореалізації [1].

Також встановлено, що процес професійного становлення є не тільки позитивно спрямованим процесом (який складається з особистісного і професійного росту, накопичення нових знань, вмінь і трансформації старих тощо), але й протирічливим різноспрямованим процесом. Кризи, зокрема, є проявом збільшення напруги в системі "людина довкілля". До цієї напруги призводить прагнення особистості до реалізації своїх можливостей та здібностей. В основі цього прагнення лежить протиріччя між бажаним і наявним, яке і рухає особистість вперед. Тому криза і є ареною, на якій особистість шукає свій шлях до самореалізації. Криза – процес розгортання цих пошуків. Криза провокує до змін в особистості. Тобто, кризи виступають своєрідною рушійною силою розвитку особистісного потенціалу. Вони примушують особистість до пошуку нових можливостей самореалізації (актуалізації своїх можливостей та здібностей).

Наявність криз професійної самоактуалізації свідчить про високий потенціал самореалізації особистості, справжні життєтворчі здібності. Такий тип співвідношення особистісного і професійного розвитку є виявом результативності розвитку в цілому [2]

Можна виокремити основні підходи до вивчення проблеми професійної самореалізації особистості (психодинамічний, гуманістичний, акмеологічний, особистісно-діяльнісний, суб'єктно-діяльнісний, аксіологічний, організаційно-технологічний, генетико-моделюючий), за узагальненням яких професійну самореалізацію особистості визначено як системний, перманентний, динамічний процес, зумовлений інтеграцією потреб у визнанні, самоактуалізації, кар'єрному зростанні, професійній майстерності працівника з метою їх реалізації у професійній діяльності та задоволеності нею [3].

Мерін Мердок працюючи як терапевт з жінками, особливо у віці від тридцяти до п'ятдесяти років, чула оглушливий крик незадоволеності їхніми успіхами в кар'єрі та бізнесі. Ця незадоволеність описувалася як відчуття стерильності, порожнечі, розчленування і навіть зради. Ці жінки перейняли стереотипи чоловічої героїчної подорожі і досягли успіху в науці, мистецтві та фінансовій сфері, але для багатьох з них залишилося відкритим питання: «Навіщо мені все це?».

Ось думка психологині що гонитва за успіхом залишала жінок вибитими з колії, спустошеними, страждаючими від стресових захворювань і здивованими: як так сталося, що вони збилися зі шляху. Це було зовсім не те, на що вони розраховували, коли вперше досягли успіху та визнання. Той

образ, що вони побачили, стоячи на вершині, не мав на увазі принесення в жертву душі і тіла.

Помітивши фізичні і емоційні втрати, отримані жінками на цьому героїчному шляху, прийшла до висновку, що причини за якою вони відчують так багато болю, в обраній ним моделі, що йде врозріз з їхньою власною природою [4].

Запитання «людини дорослої» вимагають не відповідей, а рішень. Прийняття рішень для себе. Ринок відповідей сценаріїв успіху, правил МВА, експертних рад, хьюман дизайну, астрології, нумерології, екстрасенсів, настанов «батюшок», біблійних заповідей батьківських порад великий, але це майже завжди відповіді, а не рішення

Порівняємо день сьогоднішній з кінцем дев'яностих Люди все більш пов'язані один з одним, світ все тендітніший, природа вразливіша, майбутнє мультिवаріантне, професійна репутація та ідентичність все складніша і важливіша, місце проживання все менш постійно, приватність тане. Щодня винаходять нові професії і відмирають старі, і ваша в тому числі помре або зміниться. Ми давно не ідеалізуємо «успіх», набагато більше цінуємо час та його якість, здоров'я та стосунки. Переміни, ускладнення стали нормою. І логічно, що в цю «епоху змін» ми хочемо «стійкості», яка, у свою чергу, виводить нашу інтуїцію на важливість «цілісності» [5 с. 18].

Якість розв'язання криз має велике значення для створення сприятливих чи несприятливих умов подальшого розвитку особистості для самореалізації. Фактично, той чи інший спосіб розв'язання криз визначає подальшу траєкторію розвитку людини. Конструктивно переживаючи такі кризи, особистість підіймається на більш високий рівень розвитку, ініціює нові етапи професійного розвитку і самоактуалізації, стає життєво і професійно більш компетентною. А отже, кризи в житті людини відіграють над звичайно важливу роль.

Шлюбно-сімейні відносини також відіграють важливу роль у самореалізації жінок. Підтримка з боку партнера є одним із ключових чинників успішної професійної самореалізації. У випадках, коли жінки не отримують підтримки в сімейному житті, вони частіше зіштовхуються з емоційним виснаженням і професійними кризами. Позитивні сімейні стосунки, навпаки, сприяють гармонійному розвитку особистості та реалізації професійних амбіцій [5 с. 233].

Отже, гендерні стереотипи залишаються суттєвою перешкодою на шляху до самореалізації жінок у сучасному суспільстві. Для їх подолання необхідна комплексна робота, яка включає зміну соціальних уявлень, підвищення рівня підтримки з боку держави та формування позитивного образу професійно успішної жінки.



ЛІТЕРАТУРА

1. Міщиха Л.П., Щуйко О.Я. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою в період ранньої дорослості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Київ, Том 35(74) №1 2024. с. 86-91
2. Мосійчук В.В. Кризи професійного становлення як умова розгортання самореалізації особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, Проблеми сучасної психології. Київ, 2011. Випуск 14 с. 531-541
3. Кот В.Г. Психологічні умови професійної самореалізації працівників сфери рекламного бізнесу. Дисертація, Київ, 2017. с. - 171
4. Мердок М. Подорож героїні. Клуб Касталія, 2018. 226 с.
5. Жданова Т.А. Сенс життя та його маркетинг. Київ, 2018. 348 с.