

УДК 159.9

Сердюкова Ю.В.¹, Гайворонська Т.О.²

¹ студ. гр. СНз-123м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук, доц., декан ФСН НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА САМООЦІНКУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Ця тема є дуже важливою, особливо в сучасних умовах, коли всі ми стикаємося з викликами та невизначеністю. Розставлення пріоритетів у житті людини є ключовим аспектом для досягнення особистого благополуччя. Самореалізація та зрілість можуть бути важливими факторами для успіху в професійній сфері та особистому житті.

Протягом декількох десятиліть проблема благополуччя залишається актуальною і важливою для світової спільноти. Психологічне благополуччя є показником здоров'я та соціальної адаптації людини. В різних концепціях благополуччя висвітлюються ключові аспекти, включаючи задоволеність своїм життям, самореалізацію та професійне благополуччя. Останнє є важливим атрибутом реалізованої особистості, а успішна самореалізація в професійній сфері часто пов'язана з рівнем зрілості.

Професійне благополуччя має великий вплив на самооцінку жінок, особливо тих, які перебувають у середньому віці. Це впливає не лише на їхню самооцінку, але й на всі сфери їхнього життя: особисту, сімейну, матеріальну, соціальну. Крім того, це також впливає на те, яке виховання вони зможуть забезпечити своїм дітям. Головне, це позначається на їхньому психологічному здоров'ї та стосунках з оточуючими.

Реальні приклади з життя жінок різного віку показують, що ситуації з професійним благополуччям можуть розвиватися у двох абсолютно протилежних напрямках і впливати на їхню самооцінку та життя в цілому. В першому варіанті, коли дівчина відразу після закінчення школи йде вчитися на обрану нею професію, розвиваючи свої таланти і слідуючи за своєю мрією, вплив є позитивним. Вона не страждає від заниженої самооцінки або комплексів неповноцінності. Така жінка, досягаючи середнього віку, вже відбулася як професіонал, досягла успіху в кар'єрі або заснувала свій бізнес. Зазвичай це сильна, фінансово незалежна, впевнена в собі жінка, яка має достатньо матеріальних ресурсів і не боїться життєвих труднощів. Її

професіоналізм і працьовитість дозволяють їй будувати свою кар'єру і життя в цілому таким чином, щоб досягти своє мети і почуватися впевнено в будь-яких обставинах. Оточуючі поважають і цінують її, а власні діти бачать в ній приклад для наслідування.

Існує й інший варіант, який пов'язаний з життєвою ситуацією, коли відсутність професійного успіху негативно впливає на самооцінку жінок. Ті, хто ще не здобув професійної освіти і не став матеріально незалежним, можуть поспішити вийти заміж і народити дітей, залишаючись вдома на утриманні чоловіка. З роками це може стати звичкою, і бажання змінити своє життя, навчатися та працювати не виникає. І коли вже в середньому віці вони несподівано втрачають чоловіків або з ними трапляються якісь нещасливі обставини, такі жінки стають безпорадними перед життям і впадають у депресію. Їхня самооцінка відразу падає до нуля, породжуючи масу комплексів. Вони тільки зараз починають розуміти свої помилки та хибний погляд на деякі важливі речі. Відсутність професії та досвіду роботи ускладнює їм можливість працевлаштування, а це впливає на їх здатність забезпечити себе найнеобхіднішим. Відсутність трудового стажу може призвести до того, що навіть мінімальна пенсія буде недосяжною. Доведені до відчаю, вони стають психологічно нестабільними, відчуваючи свою безпорадність та перебуваючи в песимістичних думках. Це може призвести до розуміння непродуктивності свого життєвого шляху, до болісних переживань життєвих колізій, а в крайньому випадку – до відчайдушних вчинків. В таких ситуаціях жінки потребують підтримки та допомоги близьких людей. Однак в багатьох випадках вихід з таких життєвих ситуацій вони можуть знайти, звернувшись за допомогою до спеціаліста, а саме: до психолога. Завдання і професійний обов'язок практичного психолога – допомогти людині, яка потрапила у важку життєву ситуацію, знайти шлях до покращення свого життя, тому що кожна людина заслуговує на шанс змінити свою долю на краще.

Професійна діяльність є однією з найважливіших і найбільш охоплених сфер діяльності людини. Тому самореалізація в професії є одним з найважливіших атрибутів реалізованої особистості. Успішна самореалізація в професійній діяльності часто пов'язана із показником зрілості. Психологічне благополуччя відображає задоволення потреб, наявність сенсу та орієнтирів у житті, переважання позитивних емоцій, відчуття самоактуалізації та реалізації свого потенціалу.

Багато дослідників вважають, що професійне благополуччя може нейтралізувати негативні аспекти, пов'язані з іншими сферами життя, і тому відіграє важливу роль в житті людини. Задоволеність професійною діяльністю та питання самоактуалізації є ключовими аспектами, які враховують практично всі дослідники, що вивчають цю тему. Тому можна

стверджувати, що трудова діяльність є важливою складовою життя особистості, яка впливає на її благополуччя та відчуття задоволеності від життя. Професійна самореалізація жінки є важливим аспектом її особистісного розвитку.

Висновки. Процес становлення жінки в професійному середовищі є ключовим для її розвитку як особистості. Це сприяє зниженню рівня тривоги, формуванню власної гідності та підвищенню самооцінки. Успішна кар'єра позитивно впливає на її психічне здоров'я та самопочуття, сприяючи загальному благополуччю. Це, в свою чергу, створює позитивне середовище для сімейного життя.

В багатьох сучасних культурах, зокрема і в нашій культурі, незважаючи на успіхи жінок в різних сферах суспільного життя, досі існують уявлення про неможливість жінок успішно поєднувати досягнення у професійній діяльності з благополучним шлюбом. Незважаючи на те, що жіноча самореалізація має свою специфіку, більшість жінок все ж таки прагне до особистісного зростання та актуалізації власних можливостей.