

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ

Наукові праці МАУП, 2009, вип. 1(20), с. 147–152

Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми професійної самореалізації жінки.

Самореалізація особистості — складний і тривалий процес, завдання на все життя. Розвиток людини від дитинства до зрілості проходить через труднощі, перешкоди, які спричиняються біологічними, соціальними й психологічними чинниками. Ці фактори тісно переплетені між собою, лише умовно їх можна поділити на зовнішні й внутрішні, об'єктивні й суб'єктивні.

Глибинно-психологічний напрям більшою мірою, ніж інші, аналізує фізичний та психічний розвиток з дитинства, що зумовлює низку перешкод самореалізації особистості. Це насамперед надмірний вияв механізмів психологічного захисту (регресія, ідентифікація, витіснення, проекція, заміщення, утворення реакції, раціоналізація, інтродекція та ін.), які описані З. Фрейдом, А. Фрейд, розглядалися Ф. Перлзом, А. Маслоу, К. Роджерсом й аналізуються Б. Братусем, Т. Яценко, О. Бондаренком, Г. Абрамовою, В. Журбіним, П. Келлерманом, О. Орловим та ін.

Б. С. Братусь виокремлює як перешкоду у самоактуалізації інфантильну установку, яку він визначає як несвідоме очікування швидкого задоволення потреб, пасивні способи захисту при виникненні труднощів, уникнення відповідальності, низьку опосередкованість діяльності, установку задовільнятися тимчасовим, не цілком адекватним потребі результатом діяльності.

А. Адлер вважав обмеженнями особистісного зростання в дитинстві розбещеність, занедбаність та знедоленість. Обмеження продиктовані переважно органічною неповноцінністю: ослаблені чи хворі діти зосереджуються в собі, у них розвивається комплекс меншовартості, який вони прагнуть несвідомо компенсувати впродовж життя.

За К. Юнгом, небезпека розвитку особистості полягає в ототожненні з архетипами (персоною,

тінню, анімою чи анімусом) у міру проходження стадій індивідуалізації. Якщо відбувається ототожнення з персоною, індивід прагне бути надто досконалим, ідеалізує уявлення про себе, а тому не сприймає свої помилки й слабкості. Що ближче до автентичного центру (самості), то більше цих перешкод. На кінцевих етапах може виникнути синдром “мети особистості”, який полягає у тому, що індивід починає вірити у свою досконалість, втрачає зв'язок зі своєю сутністю.

Ф. Перлз виокремлює наступні перешкоди: інтродекція, проекція, злиття (конфлюенція) та ретрофлексія. Інтродектор робить те, чого від нього хочуть інші; проектор робить іншим те, в чому сам їх звинувачує; людина, яка перебуває в патологічному злитті зі світом, не знає, хто кому що робить; ретрофлексуючий робить собі те, що хотів би зробити іншим.

Перешкодами особистісного зростання, на думку Б. Скіннера, є незнання, невідання чинників негативної поведінки й застосування в навчінні покарань. В. Джемс застерігав від перебільшення, оскільки будь-яка чеснота, приймаючи такого вигляду, лише шкодить своєму власникові. Заважає актуалізації, на його думку, і нездатність зрозуміти іншого, особиста сліпота, яка є основним чинником наших неприємностей при контактах з людьми. Ми помиляємось, якщо думаємо, що знаємо, що краще для інших і чому їх варто навчати. Різновидами цієї сліпоти є сліпота до внутрішнього бачення реальності, яка не дає нам усвідомити інтенсивність кожного моменту, нездатність виявляти почуття, відсутність почуття міри, а значить перебільшення потурання власним шкідливим звичкам, які обмежують свідомість і протистоять їх використанню. Сильно шкодять і невідреаговані емоції, блоку-

вання чи накопичення яких веде до емоційного захворювання. Сильні почуття краще переводити в дії, оскільки пряме їх вираження може завдати шкоди самій людині та іншим [2].

Згідно з А. Маслоу, процес самоактуалізації може бути обмежений: 1) негативним впливом минулого досвіду і непродуктивними звичками; 2) соціальними впливами і груповим тиском, який часто не відповідає нашим смакам і судженням; 3) внутрішніми захистами, які віддаляють людей від самих себе; 4) его-захистами; 5) десакралізацією — збідненням власного життя шляхом відмови ставитись до чогось глибоко і серйозно; 6) комплексом Іони — відмовою від спроб повної реалізації своїх здібностей. Як Іона прагнув уникнути відповідальності пророцтва, так і більшість людей бояться використовувати свої здібності максимальною мірою. Перший крок у роботі з его-захистами полягає в усвідомленні їх і баченні, як вони діють. У подальшому індивід повинен прагнути звести до мінімуму викривлення, які створюють ці захисти.

Головна перешкода самореалізації особистості, за К. Роджерсом, — це “умова цінності”: “Коли досвід себе уникається (або, навпаки, навмисне шукається) тільки тому, що він менш (чи більш) заслуговує винагороди себе, індивід виявляється у стані умови цінності” [4]. Ця умова і створює проміжок між самістю і уявленням про самість.

Патріархальні установки і статеворольові стереотипи, наявність і функціонування яких добре пояснюється впливом не на одну людину, а на широкий загал усіх наведених вище перешкод особистісному розвитку, призводять до наслідків, що зумовлюють особливості та труднощі у самореалізації жінок:

1) виховання з перших років життя скерованості на материнство, сімейне життя та почуття передусім естетичної самоцінності, що у подальшому створює перешкоди у процесі професійного самовизначення, самореалізації, побудови стратегії життя, особистісного зростання;

2) несправедливий розподіл обов’язків з догляду за дітьми та домашньої роботи, що повністю завантажує жінку, не залишаючи місця для вибору та реалізації особистих інтересів;

3) жінки вважаються “неперспективними” працівниками, оскільки не можуть усі сили надавати професійній діяльності у зв’язку з наявністю “другої зміни” — домашньої праці;

4) жінкам чиняться “невидимі” перешкоди у просуванні по службі (феномен “скляної стелі”);

жінкам менше платять за ту ж роботу, що її виконував би чоловік;

5) у кризових економічних умовах жінки відмовляються від професійної діяльності, оскільки затрачені зусилля далеко не адекватні матеріальній винагороді;

6) жінка, задіяна у професійній сфері, змушена поєднувати ролі матері, дружини, працівниці, може перебувати у ситуації рольової невизначеності, змушена навчитись обирати пріоритетні сфери діяльності та чітко розподіляти і регламентувати свій час, що призводить до перенапруження;

7) полірольова ситуація породжує труднощі у конструюванні жінкою власної ідентичності, що гальмує просування по шляху особистісного розвитку.

Зазвичай, коли говоримо про стереотип, маємо на увазі негативні його аспекти. Не слід забувати, що усталені форми поведінки (стандарты, зразки) на початкових стадіях полегшують виховання, адаптацію, набуття певних навичок і вмій, соціалізацію загалом. Але регулярне некритичне, негнучке використання гендерних шаблонів, що їх часто спостерігаємо у ЗМІ, нав’язує, викривляє уявлення про ідеал, здатне зашкодити вільному розвитку особистості.

Сформувався стереотип мислення стосовно жінки та її здібностей і можливостей у чоловіків і в самих жінок. Дослідники констатують наявність комплексу меншовартості у жінок, занижену самооцінку, відсутність впевненості у власних силах, відсутність прагнення до самоствердження і тенденцію самовідведення від управлінських справ, від просування у кар’єрі. Такій ситуації у розподілі рольових функцій значною мірою сприяють самі жінки.

Наведені проблеми пов’язані у свідомості жінки насамперед з осмисленням власної жіночості, наданням їй негативного змісту. Існує думка, що фемінність у рамках андроцентричної культури маргінальна щодо наявного символічного порядку, в якому маскуліність виступає як норма. Гендерна освіта може допомогти жінці усвідомити, розглянувши в іншому ракурсі, цінності андроцентричної культури. Жінка, яка входить у соціальне середовище, відчуває на собі його вплив, але й сама може впливати на нього. Вона вносить інший спосіб мислення та дій, новий зміст і нові форми виконання. Сучасна жінка виходить із сфери приватної у сферу соціальну, розширює сферу своєї самореалізації і збагачує соціальну дійсність своїм способом сприйняття реальності.

Тому необхідно допомогти жінці у налагодженні заснованої на почутті свободи взаємовигідної співпраці чоловіків і жінок, у становленні гендерної ідентичності, в усвідомленні власної жіночості, у формуванні позитивного ставлення до неї.

Іншою проблемою самореалізації особистості жінки є суперечності між індивідуальними потребами особистісного розвитку і нормативними уявленнями, що постають в гендерних стереотипах. Найбільш виразно така суперечність постає у зрілому віці, коли в умовах реальної життєдіяльності справджуються або спростовуються статево-рольові настанови, засвоєні раніше. Психологічні дослідження С. Оксамитної переконливо засвідчують стереотипне звуження простору самореалізації жінки у свідомості близько 60 % студентської молоді. Хоча сфера освіти – чи не єдина сфера, де в Україні існує гендерна рівновага [10].

У внутрішньоособистісному просторі наведені суперечності виявляються у вигляді внутрішніх конфліктів, що виникають між несумісними інтересами, потребами, уявленнями, ролями. Ситуацію внутрішнього конфлікту людина переживає як психологічну проблему, що потребує вирішення. Внутрішньоособистісний конфлікт породжується амбівалентними прагненнями суб'єкта, які обмежують можливості нормального існування особистості. “Людина втрачає здатність вільно говорити, думати і виражати свої почуття, аби бути адекватно зрозумілою для оточуючих” [9].

Одним із таких конфліктів є феномен, що у психологічній літературі описаний як “рольовий конфлікт працюючої жінки” [2]. Він розглядається як комплекс суб'єктивних негативних переживань, що виникає у жінок при оцінюванні ними того, як вони справляються з поєднанням ролей у професійній та сімейній сферах. Найбільш вираженим деструктивним показником рольового конфлікту є почуття провини, яке постає із моделі сприйняття жінкою своїх ролей. Почуття провини характеризується високою стійкістю та множинністю сфер вияву – ставлення жінки до дітей, чоловіка, роботи, самої себе. Зрозуміло, що це почуття діє не на користь самоставленню та Я-концепції, соціальному самопочуттю жінки і спонукає її (аби “загладити провину”) йти на поступки оточенню, яке сприймає таку поведінку як належну, як підтвердження “природної” покірності, поступливості жінки. Почуття провини, як зазначає І. С. Кльоцина, породжується неусвідомленими мотивами і тому важко підлягає

самокорекції [6]. Таку поступливість У. Ерхардт назвав синдромом “Мона Ліза” (МЛ-синдром), за яким стоять пастки розуміння (жінка повинна з розумінням ставитись до труднощів оточуючих); пастки помічниць (прагнення здобути прихильність та чийсь увагу, допомагаючи їм); пастки жертви (жінки вважають, що їх призначення – жертвувати собою); пастки скромності (відмова від власних бажань і вимог, що вважається доброчинністю); пастка співчуття (жінка ідентифікує себе з жертвою, з якої при цьому знімається вся відповідальність).

МЛ-спосіб мислення обов'язково призводить до потрапляння в одну із МЛ-пасток. Незважаючи на це, жінки переконані, що такий спосіб поведінки може вберегти їх від неприємностей. Насправді, вважає У. Ерхардт, такий шлях зводить нанівець усі прагнення особистісної самореалізації і є самозрадою [3]. Поступливість приводить жінку до відмови від протесту, яка тягне за собою відмову від власних переконань, самоствердження, матеріальної незалежності, освіти, професійного зростання та ін.

Іншим видом внутрішньоособистісного конфлікту є феномен “страху успіху”, виявлений і описаний М. Хорнер. На думку дослідниці, успіх викликає у жінки тривогу, оскільки асоціюється з небажаними наслідками – втратою жіночості, значущих стосунків і соціальним відторгненням [7]. Слідом за Хорнер, багато зарубіжних дослідників вважали страх успіху рисою, апріорно властивою жіночій природі. Однак пізніші дослідження у галузі гендерної психології дозволили розглядати феномен страху (або уникання) успіху як специфічний психологічний стан, який виникає у певних соціальних умовах і життєвих ситуаціях та якого можна подолати. Мотиваційна гіпотеза, тобто розгляд страху успіху як інтрапсихічної характеристики, поступилася місцем когнітивній гіпотезі. Згідно з цією гіпотезою, стан уникання успіху формується під впливом соціокультурного середовища і статево-рольових стереотипів. На користь цього свідчить дослідження Г. В. Турецької [8], яка доводить, що: 1) причини цього феномена криються не у внутрішньоособистісній сфері, а назовні, у контексті міжособистісних стосунків та культури загалом; 2) страх успіху як соціально-психологічне явище притаманний радянській та пострадянській культурі; 3) питома вага характеристик ранньої соціалізації у розкритті феномена страху успіху дуже висока; 4) рівень вияву страху успіху залежить від міри егалітарності поглядів, статево-

повості обраної сфери ділової активності та “населеності” цієї сфери іншими жінками. Останнє добре узгоджується з концепцією токенизму.

М. Хорнер виявляє боязнь успіху в жінок тільки в тих випадках, коли успіх однієї людини досягався за рахунок невдачі іншої [5]. Отже, можна припустити, що страх успіху здатний породжуватись такою рисою, як конвенційність, намаганням не образити когось, прагненням жінок до афіліації.

Прикладом конфліктної сутички статоворольових стереотипів і життєвих умов у періоді пізньої дорослості дослідники вважають екзистенційну кризову ситуацію [1]. У статовотипізованих жінок, що реалізують “істинно жіноче призначення бути матір’ю та берегинею домашнього вогнища”, екзистенційна криза середньої та пізньої дорослості часто переживається у період, коли дорослі діти покидають сім’ю. Жінка переживає “синдром порожнього гнізда”. В. Хамітов зазначає, що його переживання властиве і для чоловіків. Якщо раніше все життя жінки було насичене емоційною та побутовою турботою про дітей, то тепер звичний ритм порушується, виникає відчуття порожнечі, непотрібності, безсенсовності. Такий екзистенційний конфлікт дезорганізує життєдіяльність людини, вимагає переосмислення власних життєвих цілей, відносин з оточуючими, способу життя. О. Богатирьова вказує на те, що матерям, які повністю присвятили себе дітям, ті часто задають запитання: “А чим ти, власне, ціле життя займалась?”. Йдеться про те, що діти, як правило, мають суб’єктивне відчуття, ніби вирости самі, а не що їх “виростили”. Вони, як зазначає О. Богатирьова, набагато більше приймають до уваги позицію, судження, поради мами, яка має професійні успіхи, а не матері-домогосподарки [3].

Соціалізація статі, яка є визначальним чинником формування “Я-концепції”, якщо проходить у середовищі некритичного прийняття стереотипів, призводить до низки упереджень, які заважають жінкам ефективно спланувати та прожити власне життя, реалізуватись професійно (Т. Говорун, У. Ерхардт). Обов’язкове бажання подобатись, бути жаданою закриває собою можливість самовизначення, незалежність, шлях до власної особистості, самореалізації. Жінки мовчки жертвують собою і вірять, що ці жертви будуть помічені і прийде вдячність. Побуває думка, ніби сильні жінки обов’язково самотні, жінки обов’язково повинні бути матерями, необхідно мати статус “жінка з чоловіком”, навіть якщо заради цього втрачається самоповага. Жінки пе-

реконані, що вони безпомічні і слабкі; у цьому їх постійно переконує оточення, хоча насправді вони не є такими.

Для описання цього феномена М. Селігма ввів термін “концепція набутої безпомічності” – НБ-концепція [4]. Експериментально доведені наступні психологічні наслідки набутої безпомічності: 1) пасивність мислення, гальмування мотивації активних дій; 2) втрата здатності відслідковувати і визнавати власні успіхи; 3) зростання тенденції до емоційних реакцій [11].

Якщо вірити у власну безпомічність, поведінка буде безпорадною, відповідно людина ще раз переконається у тому, в чому вже переконана. Це так звана концепція пророцтв, що збуваються – SFP-концепція (Р. Мортон). Але той, хто нічого не очікує від себе, стає залежним від інших.

У професійному зростанні жінці заважають помилкові переконання на зразок:

- “постійна готовність допомогти рано чи пізно винагороджується”;
- “тільки виснажлива робота приводить до серйозних досягнень”;
- “я повинна робити те, чого від мене очікують”.

Однак насправді безкорислива допомога у професійній діяльності призводить до обростання “паразитами”. Тому слід концентруватись на завданнях, які принесуть успіх, ставити довгострокові цілі і постійно їх пам’ятати, не боятись висувати вимоги. Треба чітко окреслити коло обов’язків, які необхідно виконувати, і не брати на себе роботу, що покладена на інших, і не соромитись сказати їм про це. Успіх приходить до тих, хто чітко і зрозуміло викладає свої ідеї, виражає бажання і висуває вимоги. Тим самим вони показують, що можуть виконати складні і незвичайні завдання.

У. Ерхардт, А. Менегетті, В. Суковата, О. Кісь, А. Безпалій, Т. Хома, З. Вербич, О. Томчій, Н. Чухим, О. Луценко, Л. Малес зазначають, що за відсутністю жінок у владних структурах стоїть насамперед їх небажання, а іноді й страх влади.

До цього часу представники патріархального напрямку виходять з того, що призначення жінки – це дім і сім’я; що жінки не можуть бути хорошими фахівцями, керівниками, політиками. До такої думки тяжіють і багато жінок. Однак, як свідчать дослідження, частка тих жінок, які погодились би не працювати зовсім, навіть за умови повного добробуту, невелика, і має тенденцію до зниження у міру підвищення освітнього потенціалу [10].

Сучасне суспільство в умовах трансформації усіх сфер діяльності характеризується суперечливими тенденціями, що погіршує соціально-економічне становище і змінює статусні характеристики як жінок, так і чоловіків. Психологічне самопочуття жінки залежить від достатньо великої кількості факторів. Але її суспільний і психологічний комфорт визначається передусім оптимальним співвідношенням ролевих функцій матері, жінки і працівниці. Професійний, інтелектуальний потенціал жінок недостатньо використовується в сучасному суспільстві, яке зазнає через це незворотних втрат, вважає С. Моор. Жінки володіють високим творчим потенціалом, використання якого через професійну, політичну, суспільну активність дасть змогу вирішити багато суспільних проблем.

Психологічному простору самореалізації жінки притаманне панування статево-ролевих стереотипів, які мають виключно ідеологічне підґрунтя, оскільки біологічна детермінація тендерних відмінностей загалом не підтверджується. Саме спосіб розподілу соціальних ролей призводить до утворення стереотипів, а не навпаки. Насичене стереотипами культурне середовище спричиняє виникнення психологічних перешкод самореалізації жінки: внутрішніх конфліктів, труднощів у конструюванні ідентичності, почуття провини, надмірної поступливості (“синдром Мони Лізи”), страху успіху, екзистенційних криз, набуті безпомічності, синдрому пророцтв, що збуваються.

На підставі опрацьованої літератури та власних роздумів, викладених вище, висловимо низку припущень, які слід перевірити в ході емпіричного дослідження.

Згідно з “традиційними” цінностями, місія жінки пов'язана передусім з материнством і сім'єю. Обмеження жінки приватною сферою не означає меншу завантаженість, але призводить до заниження самооцінки, появи невпевненості в собі, матеріальної, моральної, психологічної залежності, відмови від власних планів, поглядів заради дітей та миру у сім'ї. Наслідки подібної “самозради” можуть виявлятися у побутовій конфліктності, психосоматичних розладах, появи фрустрованості, схильності до депресій.

Жінка, яка обирає спосіб самореалізації “сім'я та кар'єра одночасно”, може відчувати перевантаження, брак часу і сил для досягнення бажаної якості виконання всіх обов'язків, що сприяє виникненню почуття провини перед дітьми і чоловіком, невиправданих вчинків, неконструк-

тивної поведінки. Множинність обов'язків часто спонукає таких жінок обирати нединамічні, неперспективні професії, що не вимагають великих енергетичних затрат, відмовляться від кар'єрного росту.

Жінка, яка обирає професійну самореалізацію, може стикатись із невидимими перешкодами при просуванні у службовій ієрархії (феномен “скляної стелі”) та з меншою оплатою порівняно з чоловіками. Ймовірно, оточення чинитиме тиск у зв'язку з відмовою жінки (можливо, тимчасовою і не цілковитою) від ролі матері, оскільки це не відповідає існуючим стереотипам. Суперечності між прагненнями особистості та існуючими стереотипами в розподілі ролей можуть призводити до проблем становлення гендерної ідентичності, що гальмує процеси особистісного розвитку.

Розподіл сімейних обов'язків з чоловіком, залучення до домашньої роботи старших дітей полегшуватиме професійну самореалізацію жінок. Професійна самореалізація забезпечує включеність жінки у суспільні процеси, покращує її суспільне та психологічне самопочуття, сприяє становленню зрілої особистості.

У сучасних умовах було б помилковим навіязувати жінкам за допомогою стереотипів задану модель способу життя. Актуальною є гендерна освіта та психологічна допомога у формуванні гендерної ідентичності та самосвідомості, подоланні заниженої самооцінки, усвідомленні ушкодження, формуванні впевненості у власних силах, вмінні швидко адаптуватись у мінливому світі без втрати самоповаги та психічного здоров'я.



Література

1. Алешина Ю. Е., Волович А. С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины // *Вопр. психологии.* — 1991. — № 4. — С. 74–82.
2. Балл Г. А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии. — Киев; Донецк: Ровесник, 1993. — 32 с.
3. Весельницкая Е. Женщина в мужском мире. — СПб.: ИМПАКС, 1993. — 125 с.
4. Вівчарик Т. П., Дмитренко А. К. Методи діагностики та формування установок на самореалізацію у молодих жінок. — Чернівці: Прут, 1999. — 56 с.
5. Виткин Дж. Женщина и стресс. — СПб.: Питер-Пресс, 1996. — 320 с.
6. Груздева С. Б., Чертихина Э. С. Советские женщины: труд, семья, свободное время. — М.: Знание, 1985. — 64 с.
7. Каган В. Е. Стереотипы мужественности-женственности и “образ Я” // *Вопр. психологии.* — 1989. — С. 53–62.

8. Маркин В. Н. Жизненная позиция личности. Идеологические и социально-психологические аспекты. — М.: Мысль, 1989. — 171 с.

9. Носков В. И. Студент гуманитарного вуза: проблема личностной самоактуализации // Практична психологія та соціальна робота. — 2000. — № 2. — С. 42–44.

10. Сіляєва В. І. Жіноча самотність як психологічна проблема // Практична психологія та соціальна робота. — 2000. — № 4. — С. 33–35.

11. Український Я. І., Штокало М. Я. Рефлексія як засіб саморозвитку особистості // Вісн. Київ. ун-ту ім. Т. Шевченка. — 1999. — Вип. 7. — С. 24–27.

Розглянуто професійну самореалізацію як один із вагомих чинників становлення особистості жінки. Проаналізовано зміст понять “становлення особистості”, “професійна самореалізація”, виокремлено показники вказаного становлення, умови, передумови, детермінанти, рівні, механізм, способи, засоби, стратегії самореалізації, критерії професійної самореалізації.

Рассмотрена профессиональная самореализация как один из весомых факторов становления личности женщины. Проанализировано содержание понятий “становление личности”, “профессиональная самореализация”, выделены показатели указанного становления, условия, предпосылки, детерминанты, уровни, механизм, способы, средства, стратегии самореализации, критерии профессиональной самореализации.

Professional self-realization is considered work as one of ponderable factors of becoming of personality. Maintenance of concepts “becomings of personality”, “professional self-realization”, is analysed, the indexes of the indicated becoming, terms, pre-conditions, determinants, levels, mechanism, methods, facilities, strategies of self-realization, criteria of professional self-realization, are selected.

Надійшла 29 січня 2009 р.