

Психологічні чинники постановки і досягнення життєвих цілей жінками 20-35 років

*Анна Лукачова,
магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: lukachovaa@krok.edu.ua*

*Ольга Петрунько,
доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

В сучасному світі жінки віком від 20 до 35 років стикаються з різноманітними викликами та можливостями у багатьох сферах свого життя. Психологічні аспекти визначають, наскільки успішно вони можуть визначати та досягати своїх життєвих цілей. У даному дослідженні ми розглянемо ключові психологічні чинники, що впливають на жінок цього вікового діапазону, коли вони визначають свої амбіції та прагнуть досягти успіху у різних аспектах свого життя.

Перш ніж перейти безпосередньо до розгляду психологічних чинників постановки та досягнення життєвих цілей жінок віком 20-35 років розглянемо особливості визначення поняття життєві цілі та психологічні особливості жінок цього віку.

Поняття життєві цілі в психології охоплює широкий спектр індивідуальних, соціальних та особистісних цілей, які людина ставить перед собою на різних етапах свого життя. Це не тільки конкретні завдання чи досягнення, але й обширний комплекс власних бажань, цінностей і прагнень, які формують напрямок та сенс життя особистості. Життєві цілі вказують на те, яким чином особистість бачить своє майбутнє. Вони можуть включати кар'єрні досягнення, розвиток в освіті, створення родини, особистий розвиток тощо. Цілі відображають особисті цінності і переконання, які є важливими для конкретної особистості [1; 2].

Життєві цілі є джерелом мотивації та наполегливості. Вони визначають, чому людина приділяє увагу, енергію та час, і які перешкоди вона готова подолати для досягнення своїх цілей. Ставлення до своїх життєвих цілей впливає на формування ідентичності та самоусвідомлення особистості. Наполегливе ставлення до досягнення життєвих цілей може впливати на психічне здоров'я. Успіхи у реалізації цілей можуть призводити до відчуття задоволення та самореалізації, а неуспіхи - до стресу та розчарувань [3].

Сутність поняття життєві цілі полягає в тому, що вони визначають сенс і напрямок життя, формують особистісний розвиток та взаємовідносини з навколишнім світом. Вони є важливою складовою психологічного благополуччя та стабільності, що допомагає особистості досягати гармонії у своєму житті.

Жінки віком від 20 до 35 років переживають період значних психологічних

змін. Цей віковий діапазон часто визначається важливими етапами особистісного та професійного розвитку. У віці 20-35 років жінки активно формують свою ідентичність, визначаючи, хто вони є і яке місце займають у суспільстві. Це період пошуку себе, встановлення власних цінностей і переконань. Багато жінок у цьому віці зосереджують увагу на освіті і професійному розвитку. Цей період часто супроводжується емоційною нестабільністю, пов'язаною з вирішенням життєвих питань і вибором шляху. Важливою є здатність управляти стресом та розвивати емоційну стійкість [1; 3].

Психологічні особливості жінок віком від 20 до 35 років відображають їхні індивідуальні та соціокультурні впливи, а також відбивають їхні прагнення та завдання на шляху до самореалізації та життєвого задоволення. Цей період може визначати подальший розвиток особистості та впливати на багато аспектів їхнього життя. У віці 20-35 років багато жінок виявляють бажання зрозуміти себе, визначити свою ідентичність та знайти своє місце у суспільстві. Психологічна готовність до постановки цілей визначається рівнем самооцінки та здатністю зрозуміти власні потреби та цінності [1; 4].

Стрес є невід'ємною частиною життя, особливо на шляху до досягнення цілей. Психологічна стійкість та вміння знаходити позитив у викликах можуть стати ключовими факторами успіху. Визначення життєвих цілей часто пов'язане із прийняттям ризику. Жінки в цьому віці стикаються з рішеннями, пов'язаними з кар'єрою, освітою, відносинами. Психологічна готовність до взяття на себе ризику та управління невизначеністю може визначити шлях досягнення поставлених цілей [4].

Важливим психологічним фактором є самомотивація. Спроможність визначити власні цілі, розробити стратегії досягнення та утримувати власний інтерес у майбутньому є визначальним для успішного досягнення життєвих цілей. Жінки стикаються із викликами гендерних стереотипів та соціокультурних очікувань. Психологічна готовність відхиляти стереотипи та діяти відповідно до власних цінностей може визначити ступінь самостійності та незалежності у досягненні цілей [4].

Процес самоприйняття є важливою складовою психологічної готовності до досягнення цілей. Психологічна стійкість до зовнішніх впливів і формування внутрішнього позитивного налаштування є ключовими чинниками, що дозволяють подолати виклики.

Психологічна готовність до встановлення балансу між роботою та особистим життям є не менш важливою. У цьому віці жінки стикаються з тиском встигнути всі аспекти свого життя. Здатність ефективно управляти часом та присвячувати час як кар'єрі, так і особистим стосункам, визначає рівень задоволеності та щастя [1; 4].

Отже, психологічні чинники постановки та досягнення життєвих цілей у жінок віком 20-35 років - це складний та взаємопов'язаний процес, який визначає їхній життєвий шлях. Розуміння цих аспектів може служити основою для психологічної підтримки та розвитку жінок, допомагаючи їм досягати успіху в

різних сферах життя. Здатність ефективно впливати на власний психологічний стан та ставлення до поставлених цілей є важливим елементом особистісного росту та досягнення гармонії у житті.

Список використаних джерел

1. Вікова психологія. Навч. посіб. О.П.Сергєєнкова, О.А.Столярчук, О.П.Коханова, О.В.Пасєка. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с
2. Гладкевич М. І. Основні наукові підходи вітчизняних психологів до вивчення феномена «життєві плани особистості». Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. № 6. 347 с.
3. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 9. С. 1 - 5.
4. Панченко С.М. Активізація самоздійснення особистості у контексті самоорганізації дорослої людини. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць. серія «психологічні науки» / за ред. С.Д.Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 7. Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2011. С. 222 – 226.