

**УДК 159.9**

**М. В. Дживак**

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна)

## **ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЖІНКИ, ЯК АСПЕКТ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї**

**M.V. Dzhyvak**

### **PROFESSIONAL SELF-REALIZATION OF A WOMAN AS AN ASPECT OF FAMILY WELL-BEING**

Ідея професійної самореалізації не має спонтанного характеру, вона формується в руслі загальної життєвої перспективи, підкріплюється певною організацією особистості та впливом середовища. У багатьох сучасних дівчат та й молодих жінок є спотворені уявлення саме про сімейні цінності через образ “вільної жінки”, яка повинна жити для себе і робити професійну кар’єру. Аналіз феномена професійної самореалізації у парадигмі соціальної психології здатний виявити закономірності високої особистої ефективності, конструктивної соціальної активності, виокремити стимули, умови самоздійснення особи тощо.

Кар’єрний ріст жінки, фінансова незалежність і, водночас, боротьба за самореалізацію себе в сім’ї – все це складно в сучасному суспільстві. Чи можна це поєднати? Самореалізація для сучасної жінки майже неможлива без кар’єрного зростання. Багато батьків спочатку заохочують нас закінчити школу з хорошими оцінками, вступити до вищого навчального закладу і отримати певну спеціальність, яка на певному етапі вважається хорошою і затребуваною. А потім працювати за цією спеціальністю. Але це їхня мета, а батьки не завжди замислюються над прагненнями і бажаннями своїх дітей. Тому вони допомагають дитині обрати спеціальність, домовитися про “хорошу роботу” і відчувати задоволення і радість від досягнень своєї дитини. Можуть пройти роки, а іноді й усе життя, перш ніж дитина зрозуміє, що робота може бути хорошою, але не приносити задоволення. Навіть якщо вона отримує хорошу зарплату, вона буде незадоволена. Дуже важко досягти успіху і реалізувати себе на роботі, яка не подобається. Самореалізація для сучасної жінки означає розкриття свого творчого потенціалу та здібностей до певної сфери. Вони можуть почати реалізовувати себе в улюбленій справі, наприклад, танцях, живописі, фотографії тощо. Таким чином можна усунути перешкоди на шляху до самореалізації та самоактуалізації, які і так є великою проблемою для жінок.

Професійна самореалізація часто розглядається доволі широко і не обмежується безпосередньо лише професійною діяльністю. Вважається, що вона починається в індивідуума набагато раніше, ніж він офіційно починає працювати, є характеристикою всього життєвого шляху у професійній сфері. У контексті проблем самореалізації особистості важливим є її професійний аспект. Навчання та реалізація особистості в професійній діяльності не зводиться тільки до здобування знань, умінь, навичок і норм поведінки, а пов’язана з більш глибокими, смисловими виборами особистості.

Для здійснення самореалізації жінці необхідні такі суттєві властивості:

- 1) наявність внутрішньої спрямовувальної, спонукаючої і підтримувальної сили, яку забезпечують ціннісні орієнтації та фокус контролю;
- 2) автономність (самостійність, незалежність, спонтанність, здатність накопичувати і зберігати сили);
- 3) вміння зосередитись на головному (не зупинятися, не відхилятися вбік від обраного шляху, не розтрачувати накопичені ресурси на досягнення менш значущих

цілей), що підтримується ієрархією цілей, мотивів та цінностей, зорієнтованих на особисту та професійну сфери одночасно, і проявляється у відповідному стилі життя;

4) знайти й активізувати свій творчий потенціал, який відповідав би власне жіночій сутності;

5) не зациклюватись у вузьких межах традиційних жіночих ролей, постійно розвиваючи себе, що забезпечує:

а) пізнання самої себе як передумова пізнання інших, адекватне ставлення до самої себе (когнітивне, афективне, поведінкове);

б) високий рівень саморегуляції поведінки й діяльності;

в) розвинуті комунікативні якості;

г) висока мотивація досягнень.

Отже, провівши теоретичний аналіз можемо зробити такі узагальнення:

Самореалізація жінки — складний психологічний феномен, що представляє собою цілеспрямований процес і результат позитивних змін у ціннісно-смысловій сфері особистості й залежить від позитивної динаміки ставлення жінки до себе, до своєї родини, до інших людей, до професійної діяльності й світу в цілому.

Самореалізація жінки в професійній діяльності має свою специфіку, яка тісно пов'язана з питаннями її соціальної ролі, соціального призначення, права на творчість. Особливості перебігу процесу тендерної соціалізації жінки на різних етапах онтогенезу, специфіка самосприйняття та усвідомлення нею своєї індивідуальності визначають характер її професійної самореалізації.

### **Література**

1. Безверхий О.С., Грабіщук С.В. Розвиток самоактуалізації жінки в професійній діяльності : Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2016. Том 21. Випуск 1 (39). С. 20-30.

2. Безверхий О.С., Грабіщук С.В. Моделі самоактуалізації в сучасній психології : Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць / за ред. Ірини Савенкової. 2017. № 1 (17) С. 56-62.

3. Безверхий О.С., Грабіщук С.В.. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації жінки у професійній діяльності : Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць за ред. Н.О. Євдокимової. 2016. № 1 (16). С. 46-52.

4. Беспарточна О., Замелюк М., Левицька В., Хомярчук А. Педагогіка партнерства в освітньому середовищі: теорія і технологія: навч.-метод. посіб. : Луцьк, ПП Іванюк В.П., 2021. 150 с.

5. Боднар М.Б. Етнопсихологічні особливості самоактуалізації студентської молоді Кременець : ВЦ КОГПІ ім. Тараса Шевченка, 2007. 196 с.

6. Боярина В. Стосунки в парі. Як створити міцну і щасливу родину. Київ: Yakaboo Publishing, 2021. 320 с.