

Section: Psychology

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

Петрухнова Світлана

здобувач вищої освіти магістерського рівня психології

Спринська Зоряна

к. психол. н., доцент

Кафедра психології

Дрогобицький державний педагогічний університет

імені Івана Франка

Самореалізація сучасної жінки є складним процесом, що включає в себе збереження особистої ідентичності в умовах сучасного суспільства.

Жінки стикаються з численними викликами у пошуках самореалізації, включаючи баланс між кар'єрою та особистим життям, суспільними стереотипами та внутрішніми бар'єрами. Сучасні жінки, які прагнуть самореалізації, часто стикаються з викликом збалансувати свою професійну діяльність з особистим життям, включаючи сім'ю, домашні обов'язки та особистий розвиток. Вони шукають способи вирішення цього конфлікту, щоб мати можливість працювати над кар'єрою, не пожертвуючи якістю свого особистого життя.

Також жінки часто зіткнуться зі стереотипами, які обмежують їх можливості та роль у суспільстві. Наприклад, ідея, що жінка повинна бути виключно матір'ю або домогосподаркою, може заважати їй розвивати свою кар'єру або вибирати інші сфери самореалізації.

Існують і певні внутрішні бар'єри, які заважають жінкам досягати самореалізації. Це можуть бути відчуття власної недостатності, страхи або відмова від ризику [2]. Подолання цих бар'єрів може вимагати психологічної підтримки та самовдосконалення.

Ці аспекти взаємодіють між собою і можуть стати перешкодою на шляху до самореалізації сучасної жінки. Подолання цих викликів вимагає розуміння власних цілей, впевненості в собі та вміння знаходити компроміси у різних сферах життя.

Розвиток освіти та кар'єрних можливостей є також важливими чинниками, які сприяють самореалізації сучасних жінок. Освіта відкриває перед ними нові горизонти, надаючи знання, навички та можливості для особистого й професійного росту. Кар'єра, у свою чергу, дозволяє жінкам виявити свій потенціал у різних сферах життя.

Отримання якісної освіти відкриває перед жінками більше можливостей для вибору професійного шляху та розвитку своїх інтересів. Вони можуть вивчати нові предмети, розвивати свої таланти та навички, що сприяє їхньому особистісному зростанню.

Розвиток кар'єри дозволяє жінкам застосовувати свої знання та навички на практиці, досягати професійних цілей та відчувати себе корисними і важливими для суспільства [3]. Відчуття успіху у кар'єрі може позитивно позначитися на їхньому самопочутті та самооцінці.

Жінки можуть знаходити самореалізацію у різних сферах, які відповідають їхнім інтересам та цілям. Це може бути професійна діяльність, мистецтво, наука, волонтерство та багато іншого. Розвиток освіти та кар'єрних можливостей розширює спектр можливостей для самореалізації у різних сферах життя.

Таким чином, розвиток освіти та кар'єрних можливостей відіграють ключову роль у самореалізації сучасних жінок, дозволяючи їм реалізувати свій потенціал у різних сферах життя та досягти внутрішнього задоволення від свого життя.

Підтримка соціального середовища та рівноправний доступ до можливостей є важливими чинниками, що впливають на самореалізацію сучасних жінок.

Самореалізація жінок може виявлятися в активності у громадському житті, в сфері мистецтва та культури, а також у ролі матері та дбайливої родини.

Підтримка соціального середовища та рівноправний доступ до можливостей дійсно є ключовими факторами для самореалізації жінок [1]. Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів, колег та суспільства загалом є важливою для жінок у досягненні своїх цілей та самореалізації. Підтримка може виявлятися у вигляді моральної підтримки, можливості поділитися досвідом та порадами, а також у наданні практичної допомоги для забезпечення можливостей для саморозвитку та самореалізації.

Важливою передумовою для самореалізації є рівноправний доступ жінок до можливостей у сферах освіти, праці, політики та інших сферах життя. Доступ до освіти високої якості, рівні умови для працевлаштування та можливості для професійного розвитку дозволяють жінкам реалізовувати свої здібності та досягати успіху у вибраних сферах.

Зменшення соціальних стереотипів та усвідомлення рівних прав жінок є важливими кроками для підвищення можливостей самореалізації. Розбудова відкритого та інклюзивного суспільства, де кожна жінка має можливість реалізувати свій потенціал, сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги жінок.

Таким чином, підтримка соціального середовища та рівноправний доступ до можливостей є важливими факторами, які впливають на самореалізацію сучасних жінок, дозволяючи їм розкрити свій потенціал та досягти внутрішньої гармонії та задоволення від життя.

Список використаних джерел

1. Ворона, М. Надання рівних можливостей жінкам та чоловікам у сфері праці. Україна: аспекти праці. 2009. № 6. С. 38-41.
2. Грабовська, І. Культура неподаної руки. Гендерна політика крізь призму цивілізаційного розвитку. Сучасність. 2008. № 1-2. С. 88-100.

3. Харківська, Н. І. Жінка і чоловік повинні бути рівними, але різними. Історія та правознавство. 2009. № 4 (лютий). С. 2-5.
4. Харченко, С. В. Особливості спілкування чоловіків та жінок. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 4. С. 12-16.

ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН СТУДЕНТІВ КРІЗЬ ПРИЗМУ МЕТАКОГНІТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ

Ап'юк Аліна Миколаївна

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня

Науковий керівник:

Гандзілевська Галина Борисівна

доктор психологічних наук, професор

Кафедра психології та педагогіки

Національний університет "Острозька академія"

Особистісна готовність до змін є одним із ключових аспектів у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана зі здатністю людини адаптуватися до нових умов, трансформацій у соціальному, професійному та особистісному житті. Згідно з дослідженнями І. О. Мельничук-Мохаммад та В. Волошиної-Нарожна [6], готовність до змін розглядається як інтегральна властивість особистості, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Це не просто сукупність рис, а динамічний процес, який залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів.

Український контекст готовності до змін має свої особливості, що пов'язані з соціально-економічними та політичними умовами. Згідно з дослідженнями І. О. Мельничук-Мохаммад та В. Волошиної-Нарожна [6], українські студенти демонструють високу готовність до змін, що обумовлено необхідністю адаптуватися до швидких трансформацій у суспільстві. Однак, емоційна нестійкість та невизначеність можуть ускладнювати процес адаптації [4].

Психологічні чинники є одними з найважливіших у формуванні готовності до змін. Вони включають такі аспекти, як емоційна стійкість, мотивація, самооцінка та здатність до рефлексії [3].

Дослідження американського психолога Мартіна Селігмана [16] показали, що оптимістичний настрій та позитивне мислення значно підвищують емоційну стійкість. Студенти, які здатні дивитися на зміни як на можливість для розвитку, а не як на загрозу, демонструють вищий рівень готовності до змін.

Згідно з теорією самодетермінації (Self-Determination Theory), розробленої Едвардом Дейсі та Річардом Райаном [10], внутрішня мотивація, тобто бажання діяти через власний інтерес та цінності, є більш ефективною у підтримці