

Навроцька О. С.

здобувач ступеня доктора філософії (PhD)

кафедри психології

Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка

СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF THE PSYCHOLOGICAL SELF- REALIZATION OF WOMEN IN NON-CIVIL ORGANIZATIONS

У статті обґрунтовано актуальність проблеми категоріально-дефінітивної характеристики ключових понять психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях. Мета статті полягає в розкритті сутності основних термінів психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях. Зокрема, уточнено сутність поняття «самореалізація» з позиції педагогіки, психології. Визначено категорії самореалізації: саморозвиток, самоактуалізація, самовдосконалення, самовираження, воля, мотивація тощо. Запропоновано власну дефініцію поняття «самореалізація». Розглянуто різні підходи до трактування поняття «психологічна самореалізація». Охарактеризовано компоненти психологічної самореалізації: ціннісно-цільовий, мотиваційно-смысловий, інструментально-стильовий. Підкреслено багатоаспектність психологічної самореалізації. Подано власне визначення поняття «психологічна самореалізація». Розглянуто психологічні особливості самореалізації жінок. Представлено дефініцію терміна «психологічна самореалізація жінок» та запропоновано власне обґрунтування даного поняття. Зосереджено увагу на властивостях, необхідних для психологічної самореалізації жінок: наявність внутрішньої спонукаючої сили; самостійність, незалежність, автономність; вміння активізувати творчий потенціал тощо. Основними структурними компонентами самореалізації жінок визначено ціннісно-смысловий і просторово-часовий. Громадські організації охарактеризовано як важливий осередок для особистісної, професійної, соціальної самореалізації жінок. Розкрито зміст поняття «громадські організації». Звернуто увагу на психологічні чинники, що стимулюють жінок брати участь у громадських організаціях: бажання подолати внутрішні страхи, потреба у визнанні, задоволення почуття значущості та впливу тощо. Визначено критерії психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях. Результати дослідження свідчать, що участь жінок у громадських організаціях є ефективним механізмом психологічної самореалізації, що сприяє не лише особистісному розвитку, а й позитивним соціальним трансформаціям.

Ключові слова: самореалізація, психологічна самореалізація, жінки, психологічна самореалізація жінок, громадські організації.

The article substantiates the relevance of the problem of categorical-definitive characteristics of key concepts of psychological self-realization of women in public organizations. The purpose of the article is to reveal the essence of the main terms of psychological self-realization of women in public organizations. In particular, the essence of the concept of «self-realization» is clarified from the position of pedagogy and psychology. The categories of self-realization are defined: self-development, self-actualization, self-improvement, self-expression, will, motivation, etc. The author proposes his own definition of the concept of «self-realization». Various approaches to the interpretation of the concept of «psychological self-realization» are considered. The components of psychological self-realization are characterized: value-target, motivational-semantic, instrumental-stylistic. The multifaceted nature of psychological self-realization is emphasized. The author's own definition of the concept of «psychological self-realization» is given. The psychological features of women's self-realization are considered. The definition of the term «psychological self-realization of women» is presented and the author's own justification of this concept is proposed. The focus is on the properties necessary for women's psychological self-realization: the presence of an internal motivating force; independence, autonomy; the ability to activate creative potential, etc. The main structural components of women's self-realization are defined as value-semantic and spatial-temporal. Public organizations are characterized as an important center for women's personal, professional, and social self-realization. The content of the concept of «public organizations» is revealed. Attention is paid to psychological factors that stimulate women to participate in public organizations: the desire to overcome internal fears, the need for recognition, satisfaction with a sense of significance and influence, etc. The criteria for women's psychological self-realization in public organizations are determined. The results of the study indicate that women's participation in public organizations is an effective mechanism for psychological self-realization, which contributes not only to personal development, but also to positive social transformations.

Key words: self-realization, psychological self-realization, women, psychological self-realization of women, public organizations.

Постановка проблеми. Сучасні суспільні трансформації, обумовлені воєнним станом в Україні, психологічними травмами, соціально-економічною нестабільністю в країні, зумовлюють необхідність у теоретичному дослідженні проблеми психологічної самореалізації жінок у громадських організа-

ціях. Саме психологічна самореалізація сприяє підвищенню рівня траєкторії особистісного зростання жінок, успішній реалізації їхнього внутрішнього потенціалу, здібностей, талантів, вдалому поєднанню професійного та особистого життя. З огляду на це, важливого значення набуває громадська діяль-

ність, яка є потужним ресурсом для досягнення поставлених цілей, втілення прагнень у життя, розвитку професійних навичок, досягнення успіхів у роботі. Вважаємо, що громадські організації є важливим осередком для особистісного розвитку та психологічної самореалізації жінок, активізації їх участі в суспільному житті.

Тому виникає потреба в уточненні сутності ключових понять таких, як-от: «самореалізація», «психологічна самореалізація», «психологічна самореалізація жінок у громадських організаціях», адже аналіз наукових джерел, зокрема, психологічної літератури, свідчить про наявність різних підходів до трактування цих термінів, що вимагає більш детального їхнього теоретичного обґрунтування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У результаті вивчення психологічних наукових джерел з проблеми дослідження, варто констатувати, що питанням психологічної самореалізації жінок займалися О. Гук, В. Кутішенко, А. Парасей-Гочер, В. Стасенкова, М. Томчук, С. Томчук, І. Шестопап та інші.

Зокрема, сферою наукових інтересів О. Гук є проблема психологічних особливостей самореалізації сучасної жінки. Наукові розвідки В. Кутішенко спрямовуються на дослідження психологічних особливостей професійної самореалізації жінки. А. Парасей-Гочер приділяла увагу психологічним аспектам взаємодії між самореалізацією та особистісним зростанням у жінок різних вікових категорій. В. Стасенкова у своїх працях висвітлювала психологічні проблеми професійної самореалізації жінки. М. Томчук, С. Томчук свої наукові напрацювання присвячують психологічному аналізу особливостей професійної самореалізації жінок-педагогів. І. Шестопап вивчала психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці, гендерні особливості професійної самореалізації особистості.

Встановлено, що наукові пошуки здебільшого спрямовуються на дослідження: системи організації і керівництва діяльністю жіночих громадських об'єднань (М. Підгурська); психологічної готовності українських жінок до участі в громадській діяльності (Н. Устінова); психологічних технологій подолання гендерних стереотипів в організаціях (Н. Куравська). Однак, не розкриті особливості психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях, не здійснена категоріально-дефінітивна характеристика ключових понять.

Мета статті полягає в розкритті сутності основних термінів та понять психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях.

Виклад основного матеріалу. У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» В. Бусла поняття «самореалізація» розглядається як «реалізація власного людського та творчого потенціалу» [3, с. 1291]. У «Словнику базових понять з курсу «Педагогіка»» О. Антонової самореалізація – це «одна з ключових цінностей життєдіяльності людини, що відображає її прагнення найкращим чином проявити та реалізувати свій потенціал, здібності в процесі власної діяльності» [1, с. 79].

Важливою для нашого дослідження є дефініція поняття «самореалізація», представлена в «Психологічному словнику» А. Побірченко, О. Сергєєнкової, В. Сиявського, – це «суб'єктивне прагнення створити себе, реалізувати своє життєве призначення, надати собі об'єктивності в об'єктивному світі» [11, с. 267]. У процесі дослідження встановлено, що О. Ічанська, Л. Яковицька розуміють термін «самореалізація» як систему рішень, стратегій, які характеризуються своєю дієвістю та виникають під час особистісно значущої діяльності, сприяючи отриманню внутрішнього задоволення, щастя, користі. Науковиці наголошують на тому, що самореалізація включає наступні категорії: саморозвиток, самоактуалізацію, самовдосконалення, самовираження, волю, мотивацію, властивості особистості, індивідуалізацію, щастя [6, с. 132, 137].

Зважаючи на складність феномену *самореалізація*, ми розглядаємо його як цілісний процес усвідомленого розвитку, розкриття та втілення особистістю свого унікального внутрішнього потенціалу, цінностей, здібностей, талантів, орієнтацій, прагнень у особистій, професійній, творчій, духовній сферах життя, що забезпечує досягнення внутрішньої гармонії та особистісного зростання.

Слід зазначити, що самореалізація як психологічний феномен, набуває важливого значення для розуміння мотивації, внутрішнього потенціалу, поведінки людини та розглядається в різних площинах: професійного самовизначення, особистісного розвитку, пошуку сенсу життя [2, с. 4].

Під поняттям «психологічна самореалізація» Г. Гандзілевська розглядає орієнтацію особистості на демонстрацію можливостей, які є актуальними на даний час та відповідають її інтересам, потребам, меті та очікуванням інших [5, с. 8]. Ю. Асєєва, Д. Вєпрінцева трактуючи психологічну самореалізацію, акцентують увагу на усвідомленні особистістю власного «Я», виборі та реалізації цінностей та цілей, що включають співвіднесення ідеального образу себе з реальними можливостями, усвідомленому цілепокладанні та відповідальності за його досягнення [2, с. 6]. На переконання Н. Кривцової, психологічна самореалізація є полісистемним феноменом, який включає ціннісно-цільовий, мотиваційно-смісловий, інструментально-стильовий компоненти [7, с. 43]. Охарактеризуємо їх детальніше.

Ціннісно-цільовий компонент – це цілі, цінності, установки особистості, зокрема, конкретні життєві орієнтири, через які особистість прагне реалізувати власні цінності; система переконань і смислів, яка визначає, що для особистості є значущим.

Мотиваційно-смісловий компонент включає мотиваційні, рефлексивні оцінні характеристики, що визначають ефективність самореалізації, тобто глибинне прагнення до досягнення цілей, здатність рефлексивно оцінювати власні бажання, цілі та їхню відповідність власним цінностям.

Інструментально-стильовий компонент відображає засоби, способи, індивідуальні стилі, стратегії поведінки, стилі самопрезентації, що використо-

вуються людиною для досягнення життєвих цілей, визначених ціннісно-сисловою системою. Елементами цього компонента є: знання й уміння, поведінкові стратегії, індивідуальний стиль діяльності, саморегуляція, творчий підхід та адаптивність.

О. Пінська, підкреслює багатоаспектність психологічної самореалізації як універсальної здатності особистості до самоздійснення, структура якої передбачає мету, цінність, смисл, потребу, процес, креативність, результат. На думку дослідниці, цільовий та ціннісний психологічні аспекти забезпечують продуктивну самореалізацію та є ключовими в психологічній самореалізації, адже вибір і реалізація цілей і цінностей, реалізації яких особистість хоче присвятити своє життя, є кінцевим результатом саморозвитку особистості. Не менш важливим, як вважає О. Пінська, є діяльнісний підхід, адже самореалізація потребує від людини вміння усвідомлено ставити цілі та досягати їх. Погоджуємося з науковицею в тому, що самореалізація є поетапним процесом, а не одномоментною дією, яка починається із соціального самовизначення і триває впродовж життя [10, с. 109, 111].

Ми розуміємо термін *«психологічна самореалізація»* як внутрішньо-зумовлений, усвідомлений, динамічний процес виявлення, розвитку та реалізації особистістю власного потенціалу в різних сферах життя, який ґрунтується на ціннісно-сисловій основі (життєвих орієнтирах, глибинних переконаннях), особистісній активності (свідомому виборі цілей та зусиллях), усвідомленні власної ідентичності (прагненні бути собою, знайти своє місце в житті), соціальній взаємодії.

З огляду на специфічність психологічної самореалізації жінок, пов'язаної з необхідністю поєднання особистісного розвитку, професійної активності, самовираження в розвитку сім'ї, варто розглянути психологічні особливості самореалізації жінок.

«Психологічна самореалізація жінок, – зазначає В. Кутішенко, – є складним психологічним феноменом, цілеспрямованим процесом позитивних змін у ціннісно-сисловій сфері особистості та залежить від позитивного ставлення жінки до себе, інших людей, сім'ї, професійної діяльності та світу» [9, с. 69]. У нашому розумінні *психологічна самореалізація жінок є процесом розкриття та реалізації жінкою свого внутрішнього потенціалу, цінностей, потреб, життєвих цілей, в контексті особистісного, професійного розвитку, виконання соціальних ролей.*

Для нашого дослідження важливо зосередити увагу на властивостях, необхідних для психологічної самореалізації жінок, запропонованих В. Кутішенко. Зокрема, дослідниця відзначає такі:

- наявність внутрішньої спонукаючої сили, яка ґрунтується на ціннісних орієнтаціях;
- самостійність, незалежність, автономність, здатність накопичувати та зберігати внутрішні ресурси;
- вміння визначати пріоритети та зосереджуватися на головному, ранжуючи цілі, цінності мотиви, орієнтовані як на особистісну, так і на професійну сфери, що відображається у відповідному стилі життя;

– вміння активізувати творчий потенціал, який відповідає внутрішній жіночій сутності;

– здатність розширювати спектр жіночих ролей, постійно самовдосконалюватися та розвиватися, що допоможе краще пізнати себе та інших, розвинути комунікативні здібності, забезпечити високий рівень саморегуляції поведінки та діяльності, високу мотивацію досягнень [9, с. 68].

Зауважимо, що основними структурними компонентами самореалізації жінок є ціннісно-сисловий і просторово-часовий. Ціннісно-сисловий компонент характеризується такими критеріями: спрямованістю особистості, усвідомленням цінності діяльності, осмисленістю життя. Критеріями просторово-часового компоненту виступає суб'єктивна активність жінки та результативність діяльності [9, с. 68–69].

Погоджуємося з І. Шестопал у тому, що праця і трудова діяльність є головним способом самореалізації особистості [14, с. 39]. Важливим осередком для особистісної, професійної, соціальної самореалізації жінок вважаємо громадські організації, завдяки яким вони мають змогу реалізовувати ініціативи, впливати на суспільні процеси. «Громадські організації, – зауважують Л. Газуда, В. Слюсаренко, – є добровільними формуваннями громадян, які утворюються задля вирішення громадських питань та вільного волевиявлення» [4, с. 77]. На наше переконання, психологічна самореалізація жінок у цій сфері відзначається своїми особливостями, зумовленими низкою факторів, як індивідуальними (наявність внутрішньої позитивної мотивації, усвідомлення цінності, рівень самооцінки та психологічної зрілості), так і соціальними бар'єрами (гендерною дискримінацією, стереотипами щодо «традиційних» ролей жінки). Також варто підкреслити, що поєднання громадської активності з іншими соціальними ролями – материнством, професійною діяльністю, сімейними обов'язками – створює додаткове навантаження, що потребує від жінок внутрішньої рівноваги та особистісної зрілості.

Важливими є психологічні чинники, що стимулюють жінок брати участь у громадських організаціях, серед яких Н. Устінова відзначає:

- потребу в самореалізації – бажання реалізувати власний потенціал, отримати задоволення від діяльності, знайти сенс в періоді життєвих змін, створити власне «Я» через суспільно корисну діяльність;
 - соціальну потребу – бажання здобути статус у суспільстві, розширити коло знайомих, бажання бути частиною однодумців, взаємодіяти з цікавими людьми, зменшити почуття самотності [12, с. 199].
- Також вагомими психологічними чинниками, на нашу думку, є такі:
- бажання подолати внутрішні страхи – участь у громадській діяльності допомагає позбутися невпевненості, сором'язливості, страху публічності;
 - потреба у визнанні – формування позитивної самооцінки жінки через успіхи в громадській діяльності, отримання схвалення;

– задоволення почуття значущості та впливу – усвідомлення цінності власної думки, психологічне задоволення від участі у вирішенні громадських проблем.

Поділяємо думку Н. Куравської стосовно того, що успішній психологічній самореалізації жінок у громадській діяльності перешкоджають такі особисті риси та психологічні особливості, зумовлені гендерно стереотипним вихованням: неохочість ризикувати, мотивація на уникнення невдачі, низька самоповага [8]. З огляду на це, важливо акцентувати увагу на факторах, які впливають на формування психологічної готовності жінок до участі в громадській діяльності:

– позитивне ставлення – вміння бачити позитивні результати в громадській сфері;

– особистісні риси характеру такі, як: відповідальність, ініціативність, творчість, наполегливість, працелюбність;

– наявність знань, умінь та навичок, необхідних для участі в громадських організаціях [13, с. 348–349].

Таким чином, важливими для нашого дослідження є критерії психологічної самореалізації жінок у громадських організаціях:

– віра в себе, відчуття власної спроможності, орієнтація на подальший розвиток – самоповага, активність, позитивне самоставлення, креативність;

– відчуття себе суб'єктом життєдіяльності – самостійність, автономність, здатність брати на себе від-

повідальність, вміння приймати самостійно рішення і діяти відповідно до них;

– отримання користі і задоволення від діяльності, соціуму протягом життя;

– досягнення поставлених цілей, реалізація сенсожиттєвих орієнтацій, цінностей [14, с. 65–66].

Висновки. Отже, теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми дослідження дозволив нам зробити висновок про те, що участь жінок у громадських організаціях є ефективним механізмом психологічної самореалізації, що сприяє не лише особистісному розвитку, а й позитивним соціальним трансформаціям. Саме під час громадської діяльності жінки мають можливість реалізувати свій потенціал, задовольняти потреби в соціальному визнанні, самоповазі, професійному зростанні та суспільно значущій діяльності. Вони демонструють вищий рівень усвідомлення своїх цілей, відповідальності за суспільні зміни. Завдяки участі жінок у діяльності громадських об'єднань формуються та розвиваються такі ключові психологічні аспекти самореалізації, як: підвищення самооцінки і впевненості в собі, розкриття лідерського потенціалу, задоволення потреби в соціальній значущості, розширення можливостей професійної реалізації.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в дослідженні психологічних умов забезпечення ефективності процесу самореалізації особистості у жіночих громадських організаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антонова О. Є. Словник базових понять з курсу «Педагогіка»: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., вид. 2-ге, доп. і перероб. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2014. 100 с.
2. Асєєва Ю. О., Вєпрінцева Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 4. С. 3–7.
3. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ, Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
4. Газуда Л. М. Громадські організації як «третій сектор» економіки. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Економіка»*. 2011. Вип. 2 (32). С. 77–84.
5. Гандзілевська Г. Б. Психологічна самореалізація молодшого школяра засобами мистецтва: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2008. 232 с.
6. Ічанська О. М., Яковицька Л. С. Наукові підходи до визначення змісту поняття «самореалізація особистості». *Moderní aspekty vědy: mezinárodní kolektivní monografie*. 2021. Svazek XIV. С. 130–139.
7. Кривцова Н. В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 288 с.
8. Куравська Н. Психологічні технології подолання гендерних стереотипів в організаціях. URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/bimk,+5.+%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0+%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D1%96%D1%8F.pdf (дата звернення: 06.07.2025).
9. Кутішенко В. П. Психологічні особливості професійної самореалізації жінки. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2011. № 1 (15). С. 66–70.
10. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2022. № 2 (24). С. 107–113.
11. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П., Побірченко Н. А. Психологічний словник. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
12. Устінова Н. О. Соціальні чинники участі жінок у жіночих організаціях. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. 2012. Т. II. С. 193–199.
13. Устінова Н. О. Психологічна готовність українських жінок до участі в громадській діяльності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 27. С. 345–352.
14. Шестопап І. А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Рівне, 2017. 215 с.

Дата першого надходження рукопису до видання: 21.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 10.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025