

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3>

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

НАУКОВІ ЗАПИСКИ

**Серія:
ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 3(9)



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор:

Гура Тетяна Євгенівна, доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності, Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, Україна

Члени редакційної колегії:

Бурлакова Ірина Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Дніпропетровський університет внутрішніх справ, Україна

Карпенко Зіновія Степанівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології Інституту права, психології та інноваційної освіти Національного університету «Львівська політехніка», Україна; професор кафедри нейрокогнітивної психології, Педагогічний університет імені Комісії національної освіти у Кракові, Польща

Комар Таїсія Василівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, Україна

Кононова Марина Миколаївна, доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Україна

Лушин Павло Володимирович, доктор психологічних наук, професор, Монтклерський університет (штат Нью-Джерсі, США)

Яланська Світлана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової психології, декан факультету психології і соціальної роботи, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Україна

Яценко Тамара Семенівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Україна

Ухвалено до друку Вченою радою Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 5 від 01.12.2025 року).

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1396 від 25.04.2024 року. Ідентифікатор медіа – R30-03958.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка (вул. Шевченка, 1, м. Кропивницький, 25006, mails@cuspu.edu.ua, (0522) 32-17-18).

Мови видання: українська, англійська, польська, німецька, французька, італійська, литовська.

Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 1543 від 20 грудня 2023 року (додаток 4).

Галузь знань: Соціальні та поведінкові науки.
Спеціальність: С4 – Психологія.

Періодичність: 4 рази на рік.

Офіційний сайт видання: journals.cusu.in.ua/index.php/psychology

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3>

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
VOLODYMYR VYNNYCHENKO CENTRAL UKRAINIAN
STATE UNIVERSITY**

RESEARCH BULLETIN

**Series:
PSYCHOLOGY**

Issue 3(9)



Publishing house
“Helvetica”
2025

EDITORIAL BOARD:

Editor-in-Chief:

Gura Tetiana, Doctor of Psychology, Professor, Vice-Rector for scientific work and international activities, Municipal institution "Zaporizhzhya In-Service Teacher Training Institute" of Zaporizhzhya Regional Council, Ukraine

Editorial Board:

Burlakova Iryna, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Dnipropetrovsk University of Internal Affairs, Ukraine

Karpenko Zinoviia, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Theoretical and Practical Psychology of the Institute of Law, Psychology and Innovative Education, Lviv Polytechnic National University, Ukraine; Professor at the Department of Neurocognitive Psychology, Pedagogical University named after the National Education Commission in Krakow, Poland

Komar Taisiia, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, Ukraine

Kononova Maryna, Doctor of Pedagogy, PhD in Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

Lushyn Pavlo, Doctor of Psychology, Professor, Professor of Educational Foundation Department, Collage of Education and Engaged Learning, Montclair State University, New Jersey, USA

Yalanska Svitlana, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Crisis Psychology, Dean of the Faculty of Psychology and Social Work, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

Yatsenko Tamara, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Practical Psychology, Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University, Ukraine

Recommended for printing by the Academic Council of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University (Minutes № 5 dated December, 01, 2025).

Registration of Print media entity: Decision of the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Decision No. 1396 as of 25.04.2024. 2024. Media-ID – R30-03958.

Media entity – Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University (Shevchenko str., 1, Kropyvnytskyi, 25006, mails@cuspu.edu.ua, (0522) 32-17-18).

Publication languages: Ukrainian, English, Polish, German, French, Italian, Lithuanian.

Professional registration (category «B»): Decree of MES No. 1543 (Annex 4) dated December 20, 2023.

Subject area: Social and behavioral sciences.

Specialty: C4 – Psychology.

Frequency: 4 times a year.

Official web-site: journals.cusu.in.ua/index.php/psychology

Articles are checked for plagiarism using the software StrikePlagiarism.com developed by the Polish company Plagiat.pl

ЗМІСТ

БАРАБАЩУК Г. В., ГУЦУЛЯК Н. М., МОСКАЛЮК А. Г., МОСКАЛЮК Л. В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ОСІБ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ...7	
БЛИЗНЮКОВА О. М., МІНЕНКО О. О. EMDR-ТЕРАПІЯ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: УКРАЇНСЬКИЙ ТА МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД.....15	15
ВАСИЛЬКЕВИЧ Я. З., РИК М. С., КІКІНЕЖДІ О. М. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗВО.....22	22
ГЕЙКО Є. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПОЛІСИСТЕМНОЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....29	29
ГОРСЬКА Г. О., РАДУЛ І. Г. ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ ПІДХІД В ОЦІНЦІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ.....38	38
ДМЕТЕРКО Н. В. РОЗВИТОК РЕФЛЕКСИВНОГО МИСЛЕННЯ ЯК УМОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО СУПЕРВІЗІЇ.....46	46
ЛУКІНА Н. Б., ШЕВЧЕНКО О. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ЛІДЕРА В СУЧАСНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ.....52	52
МАТВЄЄВ Д. О. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СПРАВЕДЛИВОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНОЇ ЦІННОСТІ (ЯКОСТІ) У СТУДЕНТІВ-ЮРИСТІВ..... 58	58
МИШКО Н. М. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ЛАНДШАФТ ВІЙНИ: ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ УКРАЇНЦІВ ТА ШЛЯХИ ЗЦІЛЕННЯ..... 65	65
НАВРОЦЬКА О. С., ОРАП М. О. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ.....73	73
ПОНОМАРЕНКО Я. С., ШИЛІНА А. А., ГРЕСА Н. В. ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ДІЙ У КРИЗОВИХ ТА ВОЄННИХ СИТУАЦІЯХ 80	80
СТУПНИЦЬКА О. Г. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ЧИСЛА БІЙЦІВ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ..... 87	87
УШАКОВА І. М., ЛАВРІНЕНКО О. О. ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІЖНОГО ЦЕНТРУ..... 93	93
ШЕВЧЕНКО Н. Ф., ШУЛЬЦ В. В. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....101	101

CONTENTS

BARABASHCHUK H., GUZULYAK N., MOSKALIUK A., MOSKALIUK L. PECULIARITIES OF PERFECTIONISM MANIFESTATION IN STUDENT-AGE INDIVIDUALS.....	7
BLYZNIUKOVA O., MINENKO O. EMDR THERAPY IN CRISIS CONTEXTS: UKRAINIAN AND INTERNATIONAL EXPERIENCE.....	15
VASYLKEVYCH Ya., RYK M., KIKINEZHDI O. PECULIARITIES OF MOTIVATION FOR STUDENTS' CREATIVE ACTIVITY IN THE SYSTEM OF VOCATIONAL TRAINING AT HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	22
HEIKO Ye. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MANIFESTATIONS OF POLYSYSTEMIC PERSONALITY INTEGRITY	29
HORSKA H., RADUL I. PSYCHOSEMANANTIC APPROACH IN EVALUATING ORGANIZATIONAL PERSONNEL.....	38
DMETERKO N. DEVELOPMENT OF REFLECTIVE THINKING AS A CONDITION FOR PREPARING FUTURE PSYCHOLOGISTS FOR SUPERVISION.....	46
LUKINA N., SHEVCHENKO O. RESEARCH ON THE EMOTIONAL STATE OF A LEADER'S PERSONALITY IN MODERN ORGANIZATIONS.....	52
MATVIEIEV D. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE PSYCHOLOGICAL PROGRAM FOR DEVELOPING JUSTICE IN LAW STUDENTS.....	58
MYSHKO N. THE PSYCHO-EMOTIONAL LANDSCAPE OF WAR: FEATURES OF UKRAINIANS' REACTIONS AND WAYS OF HEALING.....	65
NAVROTSKA O., ORAP M. PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR WOMEN'S SELF-REALIZATION IN PUBLIC ORGANIZATIONS.....	73
PONOMARENKO Ya., SHYLINA A., HRESA N. FACTORS OF POLICE OFFICERS' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR ACTION IN CRISIS AND WARTIME SITUATIONS.....	80
STUPNYTSKA O. PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF SERVICEMEN FROM AMONG SOLDIERS TERRITORIAL DEFENSE.....	87
USHAKOVA I., LAVRINENKO O. SUPPORTING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUNG PEOPLE IN UKRAINE DURING THE WAR IN THE CONTEXT OF YOUTH CENTRE ACTIVITIES.....	93
SHEVCHENKO N., SHULTS V. THE INTERRELATION BETWEEN CODEPENDENCY AND ADULT PERSONALITY WELL-BEING.....	101

УДК 159.922-055.2:316.354

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-10>

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ

Навроцька Ольга Степанівна,

здобувачка ступеня доктора філософії (PhD)

кафедри психології

Тернопільського національного педагогічного університету

імені Володимира Гнатюка

ORCID ID: 0009-0009-5605-4829

Орап Марина Олегівна,

доктор психологічних наук, професор,

завідувачка кафедри психології

Тернопільського національного педагогічного університету

імені Володимира Гнатюка

ORCID ID: 0000-0001-7598-8453

У статті висвітлено й охарактеризовано психологічні умови самореалізації жінок у громадських організаціях. У результаті аналізу законодавчої нормативно-правової бази нами констатовано, що важливою проблемою в сучасному суспільстві є проблема забезпечення рівних можливостей самореалізації жінок. Метою наукової роботи є визначення та обґрунтування психологічних умов самореалізації жінок у громадських організаціях. Зокрема розкрито сутність поняття «самореалізація особистості». Громадські організації визначено потужним осередком для самореалізації жінок, адже вони сприяють не лише їхньому особистісному зростанню, а й позитивним змінам у суспільстві. Окреслено мету даних організацій. Визначено позитивні аспекти участі жінок у громадських організаціях: розширення прав жінок у політичному й економічному житті; формування культури взаємопідтримки серед жінок; підвищення обізнаності в різних сферах життя; захист своїх прав, свобод тощо. Подано трактування поняття «психологічні умови». Запропоновано власне визначення терміна «психологічні умови самореалізації жінок у громадських організаціях». Зосереджено увагу на внутрішніх (інтрапсихічних) і зовнішніх (інтерпсихічних) психологічних умовах. Розглянуто психологічні умови професійної самореалізації особистості. Виокремлено комплекс внутрішніх і зовнішніх психологічних умов, націлених на ефективну самореалізацію жінок у громадських організаціях, як-от: мотивація до саморозвитку; адекватна самооцінка та впевненість у собі; наявність ціннісних орієнтацій; психологічна стійкість; підтримка навколишнього середовища; надання можливостей для прояву ініціативи; визнання та зворотний зв'язок; гендерна рівність. Розкрито зміст кожної психологічної умови. Висвітлено сутність понять: «ціннісні орієнтації», «психологічна стійкість» (резильєнтність). Результати досліджень свідчать, що ефективність процесу самореалізації жінок у громадських організаціях забезпечується комплексом взаємопов'язаних психологічних умов, які сприяють особистісному зростанню жінок та підвищенню результативності роботи громадських об'єднань.

Ключові слова: психологічні умови, самореалізація, жінки, самореалізація жінок, громадські організації.

Navrotska Olga, Orap Maryna. Psychological conditions for women's self-realization in public organizations

The article highlights and characterizes the psychological conditions for women's self-realization in public organizations. As a result of the analysis of the legislative and regulatory framework, we have stated that an important problem in modern society is the problem of ensuring equal opportunities for women's self-realization. The purpose of the scientific work is to determine and substantiate the psychological conditions for women's self-realization in public organizations. In particular, the essence of the concept of "personal self-realization" is revealed. Public organizations are identified as a powerful center for women's self-realization, because they contribute not only to their personal growth, but also to positive changes in society. The purpose of these organizations is outlined. The positive aspects of women's participation in public organizations are identified: expanding women's rights

in political and economic life; forming a culture of mutual support among women; increasing awareness in various spheres of life; protecting their rights, freedoms, etc. The interpretation of the concept of “psychological conditions” is presented. The actual definition of the term “psychological conditions for women’s self-realization in public organizations” is proposed. The focus is on internal (intrapsychic) and external (interpsychic) psychological conditions. The psychological conditions of professional self-realization of the individual are considered. A complex of internal and external psychological conditions aimed at the effective self-realization of women in public organizations is identified: motivation for self-development; adequate self-esteem and self-confidence; the presence of value orientations; psychological stability; support from the environment; providing opportunities for initiative; recognition and feedback; gender equality. The content of each psychological condition is revealed. The essence of the concepts: “value orientations”, “psychological stability” (resilience) is highlighted. The results of the research indicate that the effectiveness of the process of self-realization of women in public organizations is ensured by a complex of interrelated psychological conditions that contribute to the personal growth of women and increasing the effectiveness of the work of public associations.

Key words: *psychological conditions, self-realization, women, women’s self-realization, public organizations.*

Вступ

У сучасному суспільстві все більше уваги приділяється проблемі забезпечення рівних можливостей для жінок у різних сферах життя – громадській, професійній, культурній, політичній. Зокрема, великого значення набуває можливість розкриття та реалізації жінками свого потенціалу для досягнення поставлених цілей, розвитку своїх здібностей, знаходження свого призначення в різних сферах життя. Саме самореалізація жінок, на наше переконання, є важливим чинником розвитку особистості, досягнення гендерної рівності. Так, у Законі України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» [8], Кодексі законів про працю України [4] регламентуються основні засади державної політики у сфері забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків, закріплюються положення, що стосуються трудових прав жінок. В умовах трансформаційних процесів в Україні дані нормативні документи створюють надійну правову базу для забезпечення рівних можливостей самореалізації жінок, що є важливим аспектом соціального прогресу.

З огляду на це особливу увагу варто акцентувати на психологічних аспектах самореалізації жінок, адже розкриття їхнього потенціалу залежить від низки психологічних чинників, як-от: внутрішня мотивація, рівень самооцінки, упевненість у власних силах, здатність долати внутрішні бар’єри та соціальні стереотипи.

Уважаємо, що саме громадські організації є важливим середовищем для особистісного розвитку, самореалізації, професійного зростання, реалізації соціальних ініціатив, розвитку лідерського потенціалу. Тому вивчення психологічних умов самореалізації жінок у громадських організаціях є надзвичайно актуальним, адже сприяє пошуку найефективніших чинників, які допоможуть жінкам успішно реалізуватися у громадських об’єднаннях.

Аналіз наукових джерел із досліджуваної проблеми свідчить, що питання самореалізації жінок було предметом досліджень М. Дубиніної, О. Коханової, В. Кутішенко, М. Маркової, О. Фальової, К. Чижик та інших. Зокрема, М. Дубиніна приділяла увагу гендерним особливостям професійної самореалізації жінок. О. Коханова вивчала проблему впливу гендерних стереотипів на самореалізацію жінок. В. Кутішенко досліджувала психологічні особливості професійної самореалізації жінки. М. Маркова, О. Фальова у своїх працях розглядали поняття «асертивність» як фактор самореалізації особистості жінки, звертали увагу на проблему самореалізації жінки в концепціях вітчизняної психології. К. Чижик у своїх працях висвітлювала психологічні особливості самореалізації сучасної жінки.

У результаті опрацювання наукових джерел з’ясовано, що наукові пошуки здебільшого спрямовуються на дослідження: психологічних особливостей професійної самореалізації жінок-педагогів (М. Томчук, С. Томчук); психологічних детермінант професійної самореалізації жінок-ВПО (Н. Криворучко); соціально-психологічних засад самовдосконалення сучасної жінки в діяльності жіночих клубів (Л. Долінська). Однак психологічні умови само-

реалізації жінок ґрунтовно не досліджувалися, не обґрунтовані чинники, які впливають на ефективну самореалізацію жінок у громадських організаціях.

Метою статті є визначення та обґрунтування психологічних умов самореалізації жінок у громадських організаціях.

Матеріали та метод

У процесі написання статті використано теоретичні методи дослідження, зокрема, здійснювалися теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел з метою визначення теоретичних основ означеної проблеми. Основними методами дослідження є узагальнення, систематизація і порівняльний аналіз наукових періодичних видань із психології, що дає змогу здійснити комплексний огляд проблеми й обґрунтувати психологічні умови, які допоможуть забезпечити ефективну самореалізацію жінок у громадських організаціях.

Джерельну базу дослідження становлять публікації науковців-психологів щодо самореалізації жінок і психологічних умов самореалізації.

Результати

Самореалізація особистості, на переконання О. Сергєєнкової, В. Синявського, Н. Побірченко, – це «суб'єктивне прагнення особистості створити себе, знайти своє життєве призначення, дати собі об'єктивність в об'єктивному світі через діяльність і саму себе» [12, с. 267]. А. Прус тлумачить дане поняття як процес зростання та розгортання сутнісних спонукально-мотиваційних сил людини, її потреб, умінь, життєвих цінностей, творчих здібностей [10, с. 152]. Уважаємо, що самореалізація жінок здійснюється у процесі діяльності, під час якої вдосконалюються особистісні якості, розкриваються сутнісні сили. Саме завдяки процесу самореалізації жінки можуть досягати нового рівня розвитку, втілювати ідеї, вирішувати завдання, наповнювати особисте та професійне життя [1, с. 363].

Потужним осередком для самореалізації жінок, на наше переконання, є громадські організації, які сприяють не лише їхньому особистісному зростанню, а й позитивним змінам у суспільстві. Зауважимо, що мета таких організацій полягає в захисті прав і законних інтересів, досягненні освітніх, соціальних, культурних, благодійних цілей, задоволенні духовних потреб. «Важливі проблеми, які розв'язують громадські організації, – зауважують І. Вітковська, І. Євдокимова, – це проблеми місцевих громад, гендерної рівності, домашнього насильства, соціального захисту, місцевого самоврядування тощо» [3, с. 43–44]. Варто підкреслити, що самореалізації жінок у громадських організаціях сприяє фінансування проєктів з гендерним фокусом, партнерство з державними органами влади, зокрема, реалізація проєктів, спільних програм, участь жінок у програмах обміну, форумах, громадських радах та культурних ініціативах, долучення до волонтерства. Така діяльність, на нашу думку, дозволить жінкам розкривати свій потенціал, впливати на ухвалення рішень, сприяти зміні соціальних норм, утверджуватися як повноцінна та впливова особистість. З огляду на це відзначимо позитивні аспекти участі жінок у громадських організаціях:

- розширення прав жінок у політичному й економічному житті;
- формування культури взаємопідтримки серед жінок;
- відкриття нових можливостей для освіти та працевлаштування;
- підвищення обізнаності в різних сферах життя;
- захист своїх прав, свобод;
- задоволення суспільних інтересів.

Уважаємо, що успішна самореалізація жінок у громадських організаціях залежить від дотримання деяких психологічних умов організації їхньої діяльності. Поняття «психологічні умови» І. Грузинська розглядає як сукупність взаємозумовлених явищ внутрішнього і зовнішнього середовища, що впливають на розвиток визначеного психічного явища, опосередкованого активністю особистістю або групи людей. Підтримуємо науковцю в тому, що психологічні умови є чинниками, обставинами, які впливають на той чи інший процес, появу

та розвиток явища або властивості [2, с. 98]. У розумінні О. Марченка психологічні умови є «обставинами, які дають можливість створити сприятливе середовище самореалізації в тій чи іншій сфері діяльності» [6, с. 4]. М. Голубєва, І. Шумік під психологічними умовами розглядають «психологічне поняття, яке включає сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що створюють комплекс таких обставин, які певним чином впливають на внутрішній світ людини, її психічний стан, життєдіяльність, ухвалення рішень» [15, с. 76]. Т. Болкун, О. Матеюк підкреслюють багатовимірність процесу забезпечення необхідних психологічних умов, що зосереджений на перевагах і позитивних сторонах особистості та сприяє підвищенню резистентності особистості до дестабілізуючих внутрішніх і зовнішніх чинників, посиленню віри в себе та свої можливості [7, с. 178].

Науковці зауважують, що психологічні умови можуть бути внутрішніми (інтрапсихічними) і зовнішніми (інтерпсихічними), які спрацьовують лише тоді, коли людина їх приймає і перетворює на внутрішні. Зовнішніми психологічними умовами є навколишнє середовище, соціальне оточення та все, що впливає на особистість. Внутрішні психологічні умови – це самооцінка, темперамент, характер, мотивація, локус контролю, які впливають на процес самореалізації жінок [2, с. 99; 15, с. 76].

Отже, *психологічні умови самореалізації жінок у громадських організаціях ми розуміємо як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників психологічного характеру, що сприяють ефективному розкриттю та реалізації особистісного й професійного потенціалу жінок у громадських об'єднаннях.*

Уважаємо, що створення оптимальних, комфортних психологічних умов у громадських організаціях допоможе жінкам відчувати значущість своєї діяльності, проявити лідерські якості, посилити внутрішню позитивну мотивацію до саморозвитку та впливу на соціальні процеси, отримати психологічну підтримку та безпеку, соціальне визнання і сформуванню позитивну самооцінку.

У контексті нашого дослідження цікавими є психологічні умови професійної самореалізації особистості, запропоновані О. Марченком:

- відповідальне й усвідомлення визначення мети діяльності;
- зацікавленість та наявність внутрішньої потреби в діяльності;
- адекватна самооцінка, здатність оцінювати власні ресурси та сили;
- прагнення до самопізнання, самовдосконалення, саморозвитку, самоорганізації;
- внутрішня активність, внутрішні прагнення;
- розвиток рефлексивного та саногенного мислення [6, с. 7].

По-іншому визначають психологічні умови самореалізації О. Гірченко, М. Прошко, а саме:

- усвідомлення цінності й сенсу діяльності, які є основою мотивації самореалізації;
- аналіз і оцінювання наявних ресурсів самореалізації: психологічної та фізичної самодостатності, здібностей, ціннісно-сміслових ресурсів, смисложиттєвих орієнтацій, ресурсів стійкості, саморегуляції;
- процес самореалізації – виявлення позитивних аспектів і труднощів під час самореалізації в суб'єктивному часі;
- визначення результативності самореалізації – прямих показників (психологічне благополуччя, самоприйняття, задоволеність життям, життєстійкість), непрямих (підвищення впевненості, адаптивності, позитивне ставлення до життя) [9, с. 22–30].

З огляду на зазначене вище, ми виокремлюємо комплекс внутрішніх і зовнішніх психологічних умов, націлених на ефективну самореалізацію жінок у громадських організаціях. Зокрема, до внутрішніх (особистісних) психологічних умов належать такі: 1) мотивація до саморозвитку; 2) адекватна самооцінка та впевненість у собі; 3) наявність ціннісних орієнтацій; 4) психологічна стійкість. До зовнішніх (соціально-психологічних) умов ми відносимо:

1) підтримку навколишнього середовища; 2) надання можливостей для прояву ініціативи; 3) визнання та зворотний зв'язок; 4) гендерну рівність.

Розглянемо їх детальніше. Однією з найважливіших внутрішніх психологічних умов самореалізації жінок вважаємо *мотивацію до саморозвитку*. Зауважимо, що в жінок має бути внутрішня потреба вдосконалювати себе в різних сферах життя, прагнення до особистісного зростання, розкриття свого потенціалу. Жінки мають усвідомлювати необхідність систематичної роботи над собою з метою набуття знань, формування та вдосконалення вмінь і навичок, культивування позитивних особистісних якостей, забезпечення психоемоційного благополуччя. Наголосимо на важливості внутрішньої потреби жінок змінювати світ, допомагати іншим. Варто зазначити, що внутрішнє прагнення жінок до саморозвитку у громадських організаціях може виявлятися через прагнення до лідерства, бажання бути соціально активними, самоствердитися. Погоджуємося з О. Гірченко, М. Прошко в тому, що «само-реалізація можлива лише за наявності значущого спонукального мотиву до особистісного розвитку» [9, с. 22].

Друга внутрішня психологічна умова – *адекватна самооцінка та впевненість у собі*. Уважаємо, що жінки, які мають адекватну самооцінку, активніше долучаються до громадського життя. Нам імпонує думка М. Мушкевич, І. Тарасенко, які вважають, що висока самооцінка взаємопов'язана з якістю життя, адже люди, які впевнені в собі, вірять у свої здібності та сили, більше задоволені своїм життям. Дослідниці стверджують, що адекватна самооцінка дає змогу об'єктивно аналізувати успіхи та невдачі, оцінювати власні ресурси та ставити досяжні цілі. Погоджуємося з науковцями стосовно того, що саме самооцінка є ключовим чинником майбутньої успішності особистості, сприяє формуванню впевненості у власних силах та є одним із ключових аспектів психологічного благополуччя, що є важливим для повноцінного розвитку та здатності реалізовувати власний потенціал [14, с. 26, 28–29].

Наступна внутрішня психологічна умова – *наявність ціннісних орієнтацій*. Під поняттям «ціннісні орієнтації» П. Магда розглядає складне соціально-психологічне новоутворення, яке визначає ставлення особистості до себе та світу, окреслює вектор самореалізації та є важливим компонентом структури особистості. Науковиця зауважує, що ціннісні орієнтації визначають спрямованість прагнень та інтересів особистості, міру рішучості, ієрархію уподобань, мотиваційні програми [5, с. 91]. Уважаємо, що ціннісні орієнтації відіграють ключову роль у самореалізації жінок у громадських організаціях. Жінки, які керуються в житті такими цінностями, як альтруїзм, справедливість, рівність, повага, відповідальність, толерантність, здатні себе успішно реалізовувати у громадській сфері. Підкреслимо, що саме цінності допомагають жінкам усвідомити необхідність участі у громадських ініціативах, допомагають зберегти активність у складних життєвих обставинах. Зауважимо, що жінки, які керуються гуманістичними цінностями, відчують покликання обстоювати права, змінювати суспільство.

Четверта внутрішня психологічна умова – *психологічна стійкість*. О. Романчук розглядає термін «психологічна стійкість» (резильєнтність) як здатність людини долати життєві випробування, зберігати водночас особистісну цілісність та психічне здоров'я [11]. На наше переконання, дана психологічна умова є також однією із ключових у самореалізації жінок у громадських організаціях, адже вони мають вміти долати стрес, психологічний тиск, конкуренцію, зберігати внутрішню рівновагу, ухвалювати зважені рішення у кризових ситуаціях, не втрачаючи мотивації до громадської діяльності, особистісної цілісності. Зауважимо, що саме психологічна стійкість дає змогу жінкам бути впевненими, брати на себе відповідальність, ефективно виконувати лідерські функції, ухвалювати важливі рішення, підтримувати інших.

Однією із зовнішніх психологічних умов є *підтримка навколишнього середовища*. Надзвичайно важливими, на нашу думку, є сприятлива психологічна атмосфера, психологічний і емоційний клімат у громадській організації. Уважаємо, що успішній самореалізації

жінок сприяє підтримка членів колективу, заохочення, однакове ставлення до співробітників, визнання результатів діяльності. Морально-психологічний клімат має спонукати до праці, вселяти впевненість і бадьорість, що сприятиме продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості в колективі [13, с. 108].

Не менш важливою зовнішньою психологічною умовою є *надання можливостей для прояву ініціативи*, яка реалізується жінками через власні проєкти, участь в ухваленні рішень, представлення інтересів інших людей, пропозиції щодо напрямів діяльності громадської організації. Варто наголосити, що за умови підтримки керівництвом ініціатив, заохочення новаторських ідей, відсутності покарань за помилки в жінок посилюватиметься впевненість у собі, формуватиметься внутрішнє прагнення до дії, з'являтиметься мотивація до діяльності.

Третя зовнішня психологічна умова – *визнання та зворотний зв'язок*. Переконані, що підтвердження компетентності та значущості внеску жінок у діяльність громадських організацій має суттєве значення, адже посилює їхню впевненість у власних силах, підвищує самооцінку, мотивує до подальшої роботи, сприяє формуванню почуття приналежності до колективу. Завдяки похвалі, підтримці, офіційному визнанню досягнень посилюються внутрішні мотивація, бажання розвиватися, з'являється готовність до розв'язання нових завдань. Підкресливо важливість для самореалізації жінок зворотного зв'язку, завдяки якому жінки можуть отримати інформацію про результативність власної діяльності, що сприяє корекції поведінки, посиленню прагнення до самовдосконалення, формуванню усвідомленого ставлення до власної ролі у громадській організації. Зауважимо, що зворотний зв'язок має бути позитивним і конструктивним для стимулювання подальшого розвитку, підкріплення ефективних дій і професійного зростання.

Наступна психологічна умова – *гендерна рівність*. Уважаємо, що жінки й чоловіки мають бути рівними у правах, обов'язках, можливостях у всіх сферах життя. Завдяки гендерній рівності, зокрема й у громадських організаціях, жінки зможуть розширити соціальні ролі, беручи участь в ухваленні рішень, що сприятиме зменшенню психологічного стресу, адже рівність у колективі допоможе створити безпечне середовище для самореалізації; підвищенню самооцінки та впевненості; посиленню мотивації до професійного й особистісного розвитку, виникненню прагнення до виконання нових завдань.

Варто наголосити, що завдяки єдності всіх психологічних умов можна створити комфортне психологічне середовище, яке сприятиме стимулюванню особистісного та професійного розвитку жінок, підвищуватиме їхню активність у громадських організаціях і допоможе їм реалізувати свій потенціал.

Висновки

Отже, ефективність процесу самореалізації жінок у громадських організаціях забезпечується комплексом взаємопов'язаних і взаємодоповнюваних внутрішніх і зовнішніх психологічних умов, які сприяють не лише особистісному зростанню жінок, а й підвищенню результативності та продуктивності роботи громадських об'єднань, розширенню можливостей соціального впливу жінок.

Наше дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. Перспективи подальших наукових розвідок убачаємо в розробленні, теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці моделі психологічної самореалізації особистості в жіночих громадських організаціях.

Література:

1. Галаз Л., Беспалюк Х., Іванюк У. Особливості самореалізації жінок: подолання гендерних розривів. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія «Економічна». Серія «Юридична»*. 2023. Вип. 38. С. 361–369.

2. Грузинська І. Психологічні умови розвитку творчої уяви дітей дошкільного віку: теоретичний аналіз проблеми. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 5. С. 95–1012.
3. Євдокимова І., Вітковська І. Тенденції розвитку громадських організацій у сучасній Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». 2018. Вип. 41. С. 42–48.
4. Кодекс законів про працю України від 2 травня 2025 р. № 322–08. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text> (дата звернення: 03.08.2025).
5. Магда П. До тлумачення поняття «ціннісні орієнтації». *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 53. Т. 2. С. 89–92.
6. Марченко О. Психологічні умови професійної самореалізації особистості у спортивній сфері діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2020. № 11. С. 4–7.
7. Матеюк О., Болкун Т. Психологічні умови професійного самовизначення особистості з обмеженими можливостями. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 7. Вип. 24. С. 175–183.
8. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Закон України від 8 вересня 2005 р. № 2866–IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text> (дата звернення: 03.08.2025).
9. Прошко М., Гірченко О. Психологічні умови самореалізації людей середнього віку : кваліфікаційна робота освітнього ступеня «магістр». Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 2023. 74 с.
10. Прус А. Категорійний аналіз понять «самореалізація» та «професійна самореалізація». *Педагогічний дискурс*. 2016. Вип. 20. С. 149–153.
11. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 05.08.2025).
12. Синявський В., Сергєєнкова О., Побірченко Н. Психологічний словник. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
13. Сушик І., Сушик О. Морально-психологічний та психоемоційний стан організації як показник якості менеджменту. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку*. 2021. № 2 (6). С. 106–120.
14. Тарасенко І., Мушкевич М. Психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр». Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 68 с.
15. Шумік І., Голубєва М. Психологічні умови формування свідомого вибору життєвого шляху старшокласниками / старшокласницями. *Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія»*. Серія «Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота». 2017. Т. 199. С. 74–78.

Отримано: 26.08.2025

Рекомендовано: 30.09.2025

Опубліковано: 03.12.2025