



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-29>

О. С. Навроцька

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5605-4829> – О. С. Навроцька



Olgakachmaryk@ukr.net

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

Анотація. Статтю присвячено висвітленню практичних аспектів оптимізації психологічної самореалізації жінок. Зокрема, обґрунтовано важливість упровадження нових ефективних форм, технологій, методів психологічного впливу та підходів, які б найкращим чином сприяли розкриттю потенціалу жінок, їхніх унікальних особистісних якостей. Метою наукової роботи є розкриття практичних аспектів оптимізації психологічної самореалізації жінок. Зокрема, уточнено сутність поняття «самореалізація особистості»; представлено характеристики психологічно самореалізованої особистості; окреслено складники самореалізації особистості: автономія людини, система ціннісних орієнтацій особистості, самоефективність тощо. Важливою формою самопізнання та саморозвитку визначено тренінг. Розглянуто правила тренінгової взаємодії. Акцентовано увагу на тренінгу асертивності, розвитку креативності, комунікацій і конструктивного розв’язання конфліктів, самопізнання та особистісного зростання, саморозвитку. Висвітлено сутність поняття «тренінг саморозвитку». Виокремлено переваги тренінгів саморозвитку: налагодження взаємодії з іншими та із самим собою, знаходження прихованих причин внутрішнього дисбалансу, розвиток навичок конструктивної взаємодії з іншими людьми тощо. Запропоновано ефективні методи роботи в тренінгових групах жінок: психологічні ігри, рольові ігри, групова дискусія тощо. Представлено тематику тренінгових занять із жінками та практичні вправи для тренінгів. Важливим засобом, який сприяє творчому зростанню жінок, визначено арттерапію, окреслено її переваги. Звернуто увагу на напрямки арттерапії: ізотерапію, фототерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію. Наголошено на їх позитивному використанні для самореалізації жінок. Зроблено висновок, що оптимізації психологічної самореалізації жінок сприяють інноваційні методи та підходи. Тренінги є ефективним засобом підвищення рівня психологічної самосвідомості та особистісного зростання жінок, арттерапевтичні техніки дають змогу жінкам глибше зрозуміти свої внутрішні переживання.

Ключові слова: психологічна самореалізація, жінки, тренінги саморозвитку, арттерапія, ізотерапія, музикотерапія, танцювально-рухова терапія, фототерапія.

О. S. Navrotska

*Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University,
Ternopil, Ukraine*

PRACTICAL ASPECTS OF OPTIMIZING WOMEN’S PSYCHOLOGICAL SELF-REALIZATION

Abstract. The article is devoted to highlighting practical aspects of optimizing women’s psychological self-realization. In particular, the importance of introducing new effective forms, technologies, methods of psychological influence and approaches that would best contribute to the disclosure of women’s potential and their unique personal qualities is substantiated. The purpose of the scientific work is to reveal practical aspects of optimizing women’s psychological self-realization. In particular, the essence of the concept of “personal self-realization” is clarified. The characteristics of a psychologically self-realized personality are presented. The components of personal self-realization are outlined: human autonomy, the system of value orientations of the personality, self-efficacy, etc. Training is identified as an important form of self-knowledge

and self-development. The rules of training interaction are considered. Attention is focused on assertiveness training, the development of creativity, communications and constructive conflict resolution, self-knowledge and personal growth, self-development. The essence of the concept of “self-development training” is highlighted. The advantages of self-development trainings are highlighted: establishing interaction with others and with oneself, finding hidden causes of internal imbalance, developing skills for constructive interaction with other people, etc. Effective methods of work in women’s training groups are proposed: psychological games, role-playing games, group discussion, etc. The topics of training sessions with women and practical exercises for trainings are presented. Art therapy is identified as an important means that promotes the creative growth of women. The advantages of art therapy are outlined. Attention is drawn to the areas of art therapy: isotherapy, phototherapy, music therapy, dance and movement therapy. Their positive use for women’s self-realization is emphasized. It is concluded that innovative methods and approaches contribute to the optimization of women’s psychological self-realization. Trainings are an effective means of increasing the level of psychological self-awareness and personal growth of women, art therapy techniques allow women to understand their inner experiences more deeply.

Key words: psychological self-realization, women, self-development training, art therapy, isotherapy, music therapy, dance and movement therapy, phototherapy.

Постановка проблеми. В умовах сучасного суспільства, яке переживає значні соціокультурні трансформації, що характеризуються швидкими економічними, соціальними, культурними змінами, особливої актуальності набуває проблема психологічної самореалізації жінок. Самореалізація є складним процесом розкриття та реалізації особистісного, професійного, творчого, соціального потенціалу особистості, який для жінок часто ускладнюється соціальними та гендерними стереотипами, внутрішніми психологічними конфліктами, емоційним вигоранням, недостатньою підтримкою з боку соціального оточення, необхідністю поєднувати професійну діяльність із сімейними обов’язками.

З огляду на це постає необхідність в оптимізації процесу психологічної самореалізації жінок, що сприятиме зміцненню гендерної рівності, профілактиці емоційного вигорання, професійному, особистісному та соціальному розвитку, підвищенню якості життя жінок. Слід підкреслити, що для жінок важливість цього процесу полягає не лише в прагненні професійного успіху, але й у досягненні психологічного благополуччя, внутрішньої гармонії. Варто зауважити, що самореалізована жінка має вищий рівень психологічного благополуччя, внутрішньої позитивної мотивації до діяльності, життєвої задоволеності, здатна реалізувати свій потенціал у різних сферах та будувати здорові, паритетні, міжособистісні стосунки в суспільстві та родині. Саме завдяки оптимізації процесу психологічної самореалізації формуватиметься відповідальна, активна, зріла особистість.

Тож необхідні нові ефективні форми, технології, методи психологічного впливу та підходи, які б найкращим чином сприяли подоланню внутрішніх та зовнішніх бар’єрів; розкриттю потенціалу, здібностей жінок, їхніх унікальних особистісних якостей; допомогли досягти внутрішньої гармонії

та отримати задоволення, щастя від діяльності та досягнень.

Вагомий потенціал убачаємо в програмах психологічної підтримки, арттерапії, коучингу, тренінгах особистісного зростання, які здатні стимулювати процеси самопізнання, розкрити внутрішній потенціал. Тому дослідження проблеми практичних аспектів оптимізації психологічної самореалізації жінок є важливим та пріоритетним у сучасному світі.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз окресленої проблеми засвідчує, що психологічні особливості самореалізації жінок стали об’єктом досліджень Н. Демченко, Н. Криворучко, В. Кутіщенко, Г. Левкун, Н. Тавровецької, О. Фальової, О. Чуйко, С. Шевченко, І. Шестопаля та інших. Зокрема, В. Кутіщенко вивчала питання психологічних особливостей професійної самореалізації жінки. І. Шестопаля зосередила увагу на психологічних особливостях професійної самореалізації жінок у зрілому віці. Г. Левкун, О. Чуйко у своїх наукових напрацюваннях висвітлювали психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. Сферою зацікавлення Н. Демченко, Н. Тавровецької є психічне здоров’я як фактор успішної самореалізації жінок різного віку. Н. Криворучко, С. Шевченко описали в дослідженнях психологічні детермінанти професійної самореалізації жінок-ВПО. О. Фальова присвятила свої напрацювання дослідженню проблеми психології самореалізації жінки в умовах порушення сімейного функціонування.

Проте, незважаючи на велику кількість наукових праць, присвячених проблемі психологічних особливостей самореалізації жінок, малодослідженими залишаються інноваційні підходи до оптимізації процесу самореалізації, які передбачають використання сучасних технологій, як-от: арттерапія, тренінги особистісного зростання,

коучинг, психотерапія, тілесноорієнтовані практики, медитація, майндфулнес, які є дієвими і суттєво розширюють можливості для самореалізації жінок у різних сферах життя.

Мета статті полягає в обґрунтуванні практичних аспектів оптимізації психологічної самореалізації жінок.

Виклад основного матеріалу. На переконання С. Максименка та Л. Сердюк, самореалізація особистості – це прагнення до саморозвитку, вдосконалення різних аспектів особистості завдяки докладанню зусиль, орієнтованих на розкриття особистісного потенціалу. Науковці наголошують на таких характеристиках психологічно самореалізованої особистості, як: екзистенціальність, повага до себе та інших, цілісність особистості, суб'єктивна свобода, позитивний Я-образ, націленість на діяльність, реалізація творчих здібностей, низька внутрішня конфліктність. С. Максименко, Л. Сердюк визначають складники самореалізації особистості, як-от:

- автономія людини;
- система ціннісних орієнтацій особистості;
- самоєфективність;
- самоставлення;
- перспектива майбутнього [4, с. 6–9].

Поділяємо думку Ю. Асєвої, Д. Вєпрінцевої стосовно того, що в процесі самореалізації жінки мають постійно адаптувати свої дії та підходи, щоб досягати життєвих цілей. Таким чином, досягнення однієї мети стає підґрунтям для досягнення нової мети, що сприяє поступальному, особистісному розвитку та зростанню [1, с. 6].

Задля оптимізації психологічної самореалізації жінок вважаємо за необхідне використовувати різноманітні інструменти, технології, інноваційні методи та підходи, надавати психотерапевтичну підтримку, створювати підтримувальне соціальне оточення, адже це – комплексне завдання, яке, на нашу думку, потребує індивідуалізованого підходу, розвитку емоційної компетентності, створення сприятливого соціального оточення, усвідомлення життєвих цінностей.

Важливою формою самопізнання та саморозвитку вважаємо тренінг, під час якого використовуються інтерактивні методи роботи та відбувається взаємодія всіх учасників, що сприяє формуванню та розвитку навичок, умінь, засвоєнню знань.

Під час проведення тренінгів І. Шестопаля наголошує на необхідності дотримання правил тренінгової взаємодії:

- позитивний характер співпраці;
- цінування часу, дотримання регламенту;
- ввічливість і повага до учасників;

- добровільна активність;
- висловлення думки від свого імені;
- конфіденційність і збереження особистої інформації в загальному колі;

- зворотний зв'язок, описовість висловлювань, а не їх оцінюваність, конструктивний характер;

- правило піднятої руки – сигналізація бажання висловити думку;

- правило «Стоп» – можливість не виконувати тренінгову дію за відсутності бажання [8, с. 154–155].

Нам імпонують погляди О. Фальової, яка рекомендує використовувати різні види тренінгів з метою корекції порушень розвитку самореалізації особистості жінки. Зокрема, науковиця відзначає ефективність тренінгу асертивності, розвитку креативності, комунікацій і конструктивного розв'язання конфліктів. Розглянемо їх детальніше.

Тренінг асертивності передбачає формування в жінок упевненості в собі, навичок ефективного спілкування, прийняття відповідальності за власне життя, сприяє підвищенню самооцінки, позбавленню страхів та негативних поведінкових програм, усвідомленню впливу на інших, набуттю вмінь позитивного мислення, протистоянню маніпуляціям.

Тренінг розвитку креативності допомагає жінкам розкрити свій творчий потенціал, формувати творчі вміння та здібності, набути навичок розв'язання життєвих проблем завдяки активізації творчих можливостей.

Тренінг комунікацій і конструктивного розв'язання конфліктів має на меті сформувати навички спілкування, взаємодії з різними групами людей, умілого подолання конфліктних ситуацій, розуміння себе, емоцій та почуттів інших [7, с. 208].

На переконання І. Каратєєвої, ефективним для подолання життєвих криз жінок та їх саморозвитку є тренінг самопізнання та особистісного зростання, завдяки якому жінки навчаються усвідомлювати свої потреби, ставити цілі, реалізовувати свій потенціал, розвиватимуть здібності, навички самопізнання, підвищать самоприйняття, що сприяє самовдосконаленню їхньої особистості [3, с. 11].

Для нашого дослідження викликають зацікавлення тренінги саморозвитку. У розумінні Т. Тернавської, тренінг саморозвитку – це група людей зі спільними поглядами, які підтримують один одного, мотивують, допомагають усвідомити внутрішні проблеми, страхи та почати їх долати. Науковиця відзначає спектр переваг тренінгів саморозвитку, серед яких варто виокремити:

- формування вмінь будувати стосунки з іншими на засадах гідності, поваги, любові;
- налагодження взаємодії з іншими та із самим собою;
- знаходження прихованих причин внутрішнього дисбалансу;
- розвиток навичок конструктивної взаємодії з іншими людьми, самим собою, світом;
- подолання апатії, пробудження енергії до життєвих змін, посилення внутрішньої мотивації до діяльності.

Погоджуємося із Т. Тернавською стосовного того, що ефективними методами роботи в тренінгових групах жінок є: арттерапевтичні техніки, психологічні ігри, рольові ігри, групова дискусія, невербальні вправи. «Поєднуючи діалог з малюванням, аплікацією, ліпкою солоним тістом та іншими техніками, – зауважує науковиця, – можна виявити справжні бажання, прагнення, цілі, страхи учасників, що сприяє не лише встановленню внутрішньої гармонії, а й допомагає стати більш впевненою, самодостатньою та щасливою особистістю» [6, с. 42–43].

Цікавою є тематика тренінгових занять, запропонована І. Шестопал. Так, із жінками можна проводити тренінги на такі теми: «Пізнай себе», «Ресурсний стан», «Мої позитивні риси», «Творча людина», «Моя мотивація», «Розвиток самосприйняття», «Професійні стереотипи», «Емоції та почуття». Під час тренінгової роботи дослідниця пропонує використовувати такі методи: групову дискусію; невербальні та вербальні техніки; вправи: «Я в майбутньому», «Хто я?», «Скульптура емоцій», «Наші почуття», «Мої цінності»; методи візуалізації; імітаційні та рольові ігри; групову бесіду; тілесну терапію; медитативні техніки [8, с. 155–157].

Для розвитку психологічної самореалізації жінок, на нашу думку, доцільними будуть й такі практичні вправи для тренінгів:

«Колесо життя» – дає змогу діагностувати, проаналізувати, скоригувати життєві сфери, які потребують розвитку. Необхідно намалювати коло і розділити його на вісім секторів: здоров'я, родина, кар'єра (робота), друзі, розвиток (навчання), фінанси, відпочинок, самореалізація. Жінкам потрібно оцінити рівень задоволеності кожною із зазначених сфер від 0 до 10 балів. Після чого, необхідно обговорити, яка сфера потребує найбільшої уваги для самореалізації;

«Моя ідеальна самореалізована версія» – допомагає візуалізувати бажану власну версію себе та створити свій позитивний образ. Завдання вправи полягає в тому, щоб жінки написали, якими уявляють себе через п'ять років як особистість, яка реа-

лізувала себе повністю. Зокрема, під час вправи звертається увага на розпорядок дня, заняття впродовж дня, взаємостосунки з оточенням, емоційний стан;

Вправа «Перешкоди й ресурси» – націлена на виявлення внутрішніх і зовнішніх бар'єрів, ресурсів. Необхідно намалювати таблицю, яка складається з двох колонок: «Що мені заважає реалізуватись» (установки, страхи, обставини), «Які ресурси я маю або можу знайти» (час, внутрішні якості, знання, люди). Кожна учасниця має визначити ключовий бар'єр і дібрати один ресурс, яким може його подолати;

«Я – сценаристка свого життя» – спрямована на формування проактивної позиції. Жінкам пропонується уявити, що їхнє життя – це фільм, а вони – його головні героїні. Потрібно написати короткий сценарій змін: сюжет свого життя; проаналізувати жанр життя зараз і, яким би він був у майбутньому; з'ясувати роль, яку більше не хочеться грати.

Важливим засобом, який сприяє розвитку творчого потенціалу особистості, креативності, творчому зростанню жінок, вважаємо арттерапію. Погоджуємося з О. Сорокою в тому, що арттерапія має багато переваг, серед яких варто відзначити такі: невербальне вираження пригнічених емоцій та почуттів, відновлення лінії життя, усвідомлення причин психологічних особливостей власної особистості, розв'язання неусвідомлених внутрішніх конфліктів та переживань, дослідження несвідомих процесів, актуалізація форм поведінки та соціальних ролей, які не проявляються в повсякденному житті [5, с. 96–97].

З огляду на це в роботі з жінками задля їх психологічної самореалізації варто використовувати такі напрями арттерапії: ізотерапію, фототерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію. Розглянемо їх детальніше.

Зокрема, ізотерапія є одним із напрямів арттерапії, який передбачає використання засобів образотворчого мистецтва для особистісного зростання. Завдяки ізотерапії жінки зможуть звільнитися від негативних переживань, зрозуміти свій внутрішній світ, висловити свої мрії, почуття, думки. Варто зауважити, що тематика малювання може бути різноманітною, але доцільно звертати увагу на ті теми, які допоможуть виразити жінкам їхні думки та почуття. Це можуть бути або малюнки-експромти, які виконуються на задану тему без підготовки, або спонтанні малюнки – за бажанням авторки.

Фототерапія – терапія, яка ґрунтується на використанні фотографій з метою розвитку та особистісного зростання. Слід підкреслити те,

що завдяки фототерапії жінки зможуть проаналізувати своє життя з різних позицій та знайти відповіді на питання в різних сферах життя. Відзначимо, що фототерапія допоможе жінкам творчо побачити світ, розв'язати внутрішньоособистісні конфлікти, адже під час перегляду та обговорення фотографії здійснюється позитивний вплив на особистість, її взаємостосунки з навколишнім світом. Жінкам можна запропонувати створити колаж з фотографій на задану тему, зробити тематичне фото. Таким чином, фототерапія сприяє посиленню внутрішніх ресурсів жінок для досягнення поставлених цілей.

Музикотерапія є різновидом терапії, який використовує музику в лікувальних цілях. Під час музикотерапії жінкам можна пропонувати презентувати власні музичні твори, придумати продовження музичного твору, самостійно створити музичний твір. Саме завдяки музикотерапії жінки зможуть стабілізувати емоційну сферу, розвивати творчі, комунікативні, емпатичні здібності, міжособистісні відносини, підвищити соціальну активність. Музикотерапія може використовуватися в активній та пасивній формах. Активна музикотерапія передбачає самостійну музичну діяльність, фантазування та імпровізацію музичних творів. Пасивна музикотерапія – прослуховування творів з корекційною метою.

Танцювально-рухова терапія – терапія, що передбачає використання танцю і руху з психотерапевтичною метою задля гармонізації фізичного та емоційного стану. Зауважимо, що танцювально-рухова терапія допоможе жінкам набутися впевненості в собі, позбутися комплексів, навчитися виражати свої емоції та почуття, розвинути навички міжособистісної взаємодії та сприяє становленню цілісної, гармонійної особистості [2, с. 193, 197–200].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, оптимізації психологічної самореалізації жінок сприяють інноваційні методи та підходи. Тренінги є ефективним засобом підвищення рівня психологічної самосвідомості та особистісного зростання жінок, адже сприяють формуванню позитивної самооцінки, розвитку навичок саморегуляції, емоційної грамотності та особистісної ідентичності. Арттерапевтичні техніки дають змогу жінкам глибше зрозуміти свої внутрішні переживання, знизити рівень тривожності та психологічного напруження. Саме через творчий процес жінки отримують можливість виражати емоції та почуття, що є важливою умовою для самореалізації.

Запропоноване дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми, перспективи

подальших наукових розвідок убачаємо у визначенні та обґрунтуванні психологічних умов забезпечення ефективності процесу самореалізації особистості в жіночих громадських організаціях.

Список літератури:

1. Асєєва Ю.О., Вєпрінцева Д.К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 4. С. 3–7.
2. Буркало Н.І. Арт-терапія в сучасній психології. *Психологічний часопис*. 2019. Volume 5. Issue 9. С. 189–204.
3. Каратєєва І.Ю. Психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи : автореф. каліфік. роботи на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти : 053 «Психологія». Миколаїв, 2020. 14 с.
4. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Вип. 9. Том. IX. С. 6–13.
5. Сорока О.В. Арт-терапія: теорія і практика : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2014. 196 с.
6. Тернавська Т.О. Психологічний тренінг як різновид надання психологічної допомоги у саморозвитку. *Актуальні питання розвитку науки та освіти* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 30-31 серпня 2021 р. Львів : Львівський науковий форум, 2021. С. 42–43.
7. Фальова О.Є. Напрями та методи психокорекції психічної дезадаптації та порушення розвитку самореалізації особистості жінки в умовах сімейної кризи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 205–209.
8. Шестопал І.А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці : дис. ... на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Рівне, 2017. 215 с.

References:

1. Asyeyeva, Yu. O., & Veprintseva, D. K. (2024). Samorealizatsiia yak psykholohichniy fenomen [Self-realization as a psychological phenomenon]. *Mentalne zdorov'ia – Mental health*, 4, 3–7. [in Ukrainian].
2. Burkalo, N. I. (2019). Art-terapiia v suchasni psykholohii [Art therapy in modern psychology]. *Rsykholohichny chasopys – Psychological journal*, 5 (9), 189–204. [in Ukrainian].
3. Karatieva, I. Yu. (2020). Psykholohichni osoblyvosti samoaktualizatsii suchasnykh zhinok v period zhyttievoi kryzy [Psychological features of self-actualization of modern women during a period of life crisis]: author's abstract of qualifying work for obtaining the second (master's) level of higher education (Psychology), 053 "Psykhlohohiia". Mykolaiv [in Ukrainian].
4. Maksymenko, S. D., & Serdyuk, L. Z. (2016). Psykholohichna osnova samorealizatsii osobystosti: struktura i funktsiia [Psychological basis of personality

self-realization: structure and function]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi – Actual problems of psychology*, 9(9), 6–13. [in Ukrainian].

5. Soroka, O. V. (2014). *Art-terapiia: teoriia i praktyka : navch.-metod. posib.* [Art therapy: theory and practice : educational and methodological manual]. Ternopil : Aston [in Ukrainian].

6. Ternavs'ka, T. O. (2021). *Psykholohichniy treninh yak riznovyd nadannia psykholohichnoi dopomohy u samorozvytku* [Psychological training as a type of psychological assistance in self-development]. *Aktual'ni pytannya rozvytku nauky ta osvity: materialy IV Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi – Current issues in the development of science and education: materials of the IV International Scientific and Practical Conference in Lviv, August 30-31, 2021.* Lviv : Lviv Scientific Forum, 42–43. [in Ukrainian].

7. Fal'ova, O. Ye. (2016). *Napriamy ta metody psykhekorektsii psykhičnoi dezadaptatsii ta porushennia rozvytku samorealizatsii osobystosti zhinky v umovakh simeinoi kryzy* [Directions and methods of psychocorrection of mental maladjustment and disruption of the development of self-realization of a woman's personality in conditions of family crisis]. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriya "Psykholohichni nauky" – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 2(6), 205–209. [in Ukrainian].

8. Shestopal, I. A. (2017). *Psykholohichni osoblyvosti profesiinoi samorealizatsii zhinok u zrilomu vitsi* [Psychological features of professional self-realization of women in adulthood]. PhD thesis in Psychology, 05 Social and behavioral sciences. Rivne [in Ukrainian].

© О. С. Навроцька

Науково-методична

Надійшла до редакції 12.09.2025

Прийнято до публікації 08.10.2025

Опублікована 02.12.2025