

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ГРОМАДСЬКОЇ АКТИВІСТКИ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти “магістр”

Виконала: студентка 2 курсу, 07-231Мз
групи
Спеціальності 053
Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»
Чермошенцева Наталя Миколаївна

Керівник: кандидатка психологічних
наук, доцентка Білоус Р.М.
Рецензент: Богдан О.Л., кандидат
психологічних наук, старший науковий
співробітник відділу психології масової
комунікації та медіаосвіти, Інститут
соціальної та політичної психології
НАПН України (м. Київ)

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи формування активної громадянської позиції у жінок активісток в умовах воєнного стану	8
1.1 Загальна характеристика активної громадянської позиції особистості у науці	8
1.2 Психологічні аспекти громадянськості	14
1.3 Виклики жінок активісток у реалізації громадянськості в умовах воєнного стану	20
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження психологічного портрету активісток в умовах воєнного стану	30
2.1 Планування та обґрунтування методів дослідження	30
2.2 Аналіз результатів експериментального дослідження	34
2.3 Перспективи розвитку громадянськості активісток в умовах воєнного стану	46
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	65
Додаток А Результати тестувань узагальнені	65
Додаток Б Проект програми відновлення для громадських активісток	71

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна війна в Україні не лише змінила соціальну структуру та динаміку суспільного життя, а й висунула на перший план феномен громадянської активності як ключового ресурсу виживання та відновлення держави. Саме громадянське суспільство, волонтерський рух і локальні ініціативи стали тими суб'єктами, що першими відреагували на гуманітарну кризу, коли державні інституції та міжнародні організації лише адаптувалися до нових умов. Особливе місце в цих процесах посіли жінки-лідерки громад, керівниці організацій, волонтерки, психологині, освітянки, які взяли на себе значну частину суспільної відповідальності.

Проте, попри масштабність жіночого активізму, в науковому полі України ця тема досі представлена фрагментарно, здебільшого у соціологічних, правових та гендерних дослідженнях. Психологічні аспекти активної громадянської позиції жінок, особливо в умовах воєнного стану, залишаються малодослідженими. Зокрема, бракує емпіричних робіт, які аналізують психологічний портрет активісток, їхні цінності, рівень життєстійкості, внутрішні мотиваційні ресурси та вплив стресових чинників на прояв та рівень громадянськості. Це створює суттєвий науковий і практичний розрив між визнанням ролі жінок у суспільних трансформаціях та розумінням механізмів, що забезпечують їхню активність і стійкість.

Актуальність теми підсилюється необхідністю вивчення психологічних чинників, які допомагають жінкам-активісткам долати кризові стани, запобігати професійному та емоційному вигоранню, зберігати громадянську ідентичність і продовжувати діяльність у довготривалих умовах невизначеності та ризику. Відсутність системного психологічного аналізу цього феномена ускладнює розроблення

ефективних програм підтримки, реабілітації та розвитку потенціалу громадянського суспільства в цілому.

У міжнародному контексті (Вайншенк А., 2017; Хопвуд, Блейдорн, 2023 та інші) активізм дедалі частіше розглядається як вияв психологічних рис особистості: відкритості, емпатійності, екстравертності, відповідальності та ціннісної зрілості. Для України, що перебуває в стані війни, дослідження таких рис набуває подвійної ваги: воно дозволяє зрозуміти не лише механізми громадянської участі, а й психоемоційні ресурси, які забезпечують життєстійкість на індивідуальному й колективному рівнях.

Таким чином, вивчення психологічного портрета жінок-активісток у воєнний час є актуальним як для розвитку наукових уявлень про феномен громадянськості, так і для формування практичних стратегій підтримки громадських лідерок. Отримані результати мають значення для соціальної політики, програм ментального здоров'я, освітніх і реабілітаційних практик, що сприятимуть підвищенню стійкості українського суспільства в умовах воєнного та післявоєнного відновлення держави.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційне дослідження виконана в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальної трансформації» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Мета роботи – виявити психологічні особливості формування та прояву активної громадянської позиції жінок-активісток в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномена громадянськості та активної громадянської позиції особистості.

2. Визначити психологічні чинники формування громадянськості та їх прояв у діяльності жінок-активісток.
3. Дослідити ціннісно-сміслову структуру громадянськості активісток у період війни та рівень їх життєстійкості.
4. Емпірично виявити взаємозв'язки між рівнем громадянської ідентичності, життєстійкістю та домінантними цінностями активісток.
5. Окреслити перспективи психологічної підтримки та розвитку громадянськості жінок-активісток в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є процес формування та прояву громадянської активності особистості. **Предметом** дослідження є психологічні особливості та ціннісно-сміслові чинники громадянськості жінок-активісток в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс теоретичних і емпіричних методів. Здійснено теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел із психології особистості, громадянської ідентичності та активізму. Для формування гіпотез проведено глибинні інтерв'ю з громадськими активістками ($n = 15$). Для емпіричного дослідження використано такі психодіагностичні методики як: тест-опитувальник Петровської І. «Діагностика зрілості та типу громадянської ідентичності особистості» (частина 2); методика Шварца Ш. «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.); шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC). Таке поєднання методів дало змогу встановити особливості взаємозв'язку між громадянською ідентичністю, цінностями та життєстійкістю жінок-активісток.

Наукова новизна одержаних результатів. Уперше на емпіричному рівні визначено психологічний портрет жінок-активісток у воєнний період як поєднання високого рівня громадянської ідентичності, життєстійкості та ціннісних орієнтацій на безпеку, універсалізм і самостійність. Виявлено, що ціннісно-смістова структура

громадянськості активісток має компенсаторний характер: орієнтація на безпеку та доброзичливість поєднується з високою самостійністю та відповідальністю. Уточнено роль громадянськості як ресурсу психологічної стійкості в умовах війни.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості безпосереднього використання його результатів для підтримки, розвитку та психологічного відновлення жінок, залучених до громадського активізму в умовах війни. Отримані емпіричні дані дозволяють сформулювати уявлення про внутрішні ресурси активісток, а саме їхню життєстійкість, систему цінностей, тип громадянської ідентичності та на цій основі розробити дієві психологічні програми підтримки і профілактики емоційного вигорання. Запропоновані програми носять інтегрований характер та поєднують підтримку психологічного благополуччя з підтримкою та розвитком громадянської ідентичності.

Результати дослідження можуть бути використані у діяльності громадських організацій та волонтерських ініціатив, зокрема для створення програм ментального здоров'я, груп психологічної підтримки, тематичних тренінгів із саморегуляції, стрес-менеджменту та формування життєстійкості серед активісток і волонтерок. Також можливо використання у практиці психологічного консультування, під час роботи з лідерками громадських організацій, які перебувають у стані емоційного виснаження або переживають кризу ідентичності. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані як приклад та практичний матеріал у системі підготовки та перепідготовки фахівців психологічного профілю, наприклад, в навчальних курсах із психології особистості, гендерної психології, соціальної та політичної психології.

Отримані висновки можуть стати основою для розроблення цільових тренінгових і реабілітаційних програм для жінок, що працюють

у гуманітарному секторі, у тому числі у прифронтових і деокупованих територіях.

Загалом практична цінність полягає в тому, що результати дослідження дають змогу перейти від опису феномену жіночого активізму до розроблення конкретних психологічних механізмів підтримки, відновлення та зміцнення громадянської суб'єктності жінок, що є одним із ключових чинників стійкості українського суспільства в умовах воєнного стану та подальшої відбудови країни.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювались на засіданнях кафедри психології (протокол від 05.12.2025 р. № 8), а також опубліковані у вигляді статті: Чермошенцева Н.М. Актуальний стан дослідження психологічного портрету громадської активістки в умовах воєнного стану. *Магістерські студії: електронний альманах*. 2025. Вип. XXV. С.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ У ЖІНОК АКТИВІСТОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1 Загальна характеристика активної громадянської позиції особистості у науці

Для аналізу теоретичних засад активної громадянської позиції особистості треба розглянути це поняття в його багатовимірності та багатокомпонентності. Адже воно носить міждисциплінарний характер і кожна наука надає свої акценти в даній сфері, які часто неможливо відділити один від одного. Соціологи фокусуються на структурних детермінантах, таких як: освітній рівень особистості, ресурси, наявні інституційні можливості тощо. Політична наука приділяє увагу аналізу та впливу на особистість механізмів мобілізації й колективної дії при формування активної громадянської позиції. Психологи зосереджують увагу саме на внутрішніх детермінантах особистості: цінності, мотивації, риси особистості, особливості їх формування тощо.

Останні дослідження психології особистості намагаються з'ясувати чи взагалі можна визначити певний «активістський» профіль рис особистості, певний стандартний психологічний портрет активіста чи активістки і чи відрізняються вони від профіля в демократичній країні або країні з авторитарним режимом.

Так, дослідження (Weinschenk A., 2017; Stahlmann, A., Hopwood, C., & Bleidorn, 2023) демонструють, що участь у протестах і громадських ініціативах пов'язана з поєднанням певної комбінації рис: вищий рівень екстраверсії, нижчий рівень покори (конформізму), висока відкритість до нового, а також збалансовані показники доброзичливості (періодично використовується поняття емпатійності) [60; 63]. Важливо зауважити, що іноді іде контраверсійне конструювання, тобто низька доброзичливість

корелює з опозиційною політичною активністю, оскільки така дія вимагає конфронтації з усталеними практиками (Доллбаум Я., Роберстон Г., 2023; Данилюк І., Клімаш Т., 2023). Однак у даних дослідженнях означені психологічні риси діють у поєднанні з контекстом. Міждисциплінарний підхід залишається основним, особливо синтез політичних наук та психології, адже риси особистості нерозривно розглядаються в контексті «громадянин – держава». Це також важливо в рамках даного дослідження, враховуючи його хронологічні рамки.

Окремі науковці підкреслюють, що універсального «активістського» профілю не існує, а існує лише множинність шляхів, через які люди стають активними [57]

У будь-якому випадку аналіз розпочинається саме з поняття особистості та її структури. Поняття особистості є центральним у психологічній науці, адже воно відображає цілісну систему психічних, емоційних, мотиваційних і соціальних властивостей, які визначають поведінку людини в суспільстві. Як зазначає Столярєнко Б. «це ядро, інтегруюче начало, що зв'язує воедино різні психічні процеси індивіда і що надає його поведінці необхідну послідовність і стійкість» [40] Особистість формується під впливом взаємодії біологічних задатків і соціокультурного середовища, а її структура відображає впорядковану систему внутрішніх елементів, що забезпечують узгодженість і стійкість поведінкових проявів (Рубінштейн С., 1973).

Посідаючи одне з центральних місць у сучасній психологічній науці поняття особистості водночас залишається одним із найбільш складних і дискусійних для однозначного визначення. На сьогодні не існує єдиної загальновизнаної дефініції цього феномена. Різні психологічні школи та наукові підходи трактують особистість по-різному, що відображає багатогранність і складність її природи (Кон І., Кряжев П., Платонов А.) [18]. Так само це стосується і поняття громадянсько активної особистості.

У той же час структура особистості є в центрі психологічного аналізу та становить методологічну основу побудови психологічного портрета, зокрема портрета громадської активістки. У цьому контексті важливим є розгляд наукових підходів до розуміння структури особистості, визначення їхніх ключових авторів, основних положень і можливостей застосування для аналізу поведінки жінок активісток в умовах воєнного стану.

У сучасній психології структура особистості трактується як система взаємопов'язаних компонентів: мотиваційних, когнітивних, емоційних, вольових, соціальних та ціннісно-смыслових. Незважаючи на різноманітність теоретичних шкіл і моделей, більшість дослідників та дослідниць погоджуються, що особистість має багаторівневу організацію, у якій поєднуються природні, психічні та соціальні аспекти людського розвитку.

Отже, у межах психологічної науки сформувалося кілька провідних підходів до аналізу структури особистості, кожен із яких висвітлює різні аспекти її організації та функціонування. Для аналізу в рамках даного дослідження було виділено в першу чергу ті теорії, які пов'язані з ціннісно-смысловим та мотиваційним компонентами особистості.

Однією з перших системних моделей стала психоаналітична теорія Зигмунда Фрейда (1923), який виділив три базові рівні: «Воно» (Id), «Я» (Ego) і «Над-Я» (Superego). Науковець зауважував, що «Воно» містить інстинктивні потяги, «Я» відповідає за свідоме регулювання поведінки, а «Над-Я» — за моральні норми та соціальні цінності. Фрейд вважав, що гармонійна особистість виникає тоді, коли «Я» здатне врівноважувати імпульси «Воно» і вимоги «Над-Я» [1].

Американський психолог, теоретик рис особистості Гордон Оллпорт розглядав особистість як унікальну комбінацію стабільних рис,

які забезпечують послідовність поведінки, а отже – кожна людина має індивідуальний, неповторний «психологічний профіль» (1937 р.). Такий підхід був покладений в основу нової теорії особистості. Оллпорт виділив кардинальні, центральні та вторинні риси. Кардинальні визначають головну життєву мотивацію, центральні – основні риси характеру, а вторинні – ситуативні прояви поведінки [14].

Фактично Оллпорт був одним з тих, хто поклав базу для подальшого дослідження рис особистості та їх комбінацій. Раймонд Кеттелл (1946 р.) у рамках «теорії рис особистості» створив факторну модель, що базувалася на 16 основних факторах особистості, таких як інтелект, емоційна стабільність, соціальна сміливість, домінантність тощо. На основі статистичного аналізу Кеттелл прагнув пояснити структуру особистості як взаємодію базових властивостей, які можна емпірично виміряти. Йому належить один з перших тестів особистості «16-факторний тест Кеттела» [2, С. 23].

У свою чергу Ганс Айзенк (1952 р.) спростив модель Кеттелла, виділивши три головні фактори – екстраверсію, нейротизм і психотизм. Він вважав, що ці параметри мають біологічну основу. Екстраверсія відображає орієнтацію на зовнішній світ, нейротизм – рівень емоційної стабільності, а психотизм – схильність до агресивності або творчої незалежності. Учений запропонував оригінальні методи й процедури математичної обробки даних, що дало змогу виявити статистично взаємопов'язані показники, які відображають як загальні, так і індивідуально стабільні риси особистості.

У рамках даного дослідження неможливо оминати підхід Еріка Еріксона (1950), особливо його теорію важливості впливу на особистість соціокультурного контексту та психосоціальних. Загалом теорія Еріксона зосереджена на розвитку «Его» як центрального компонента особистості. Він вважав, що «Его» є автономною, раціональною системою, здатною

свідомо взаємодіяти з реальністю через мислення, пам'ять і сприйняття. Учений підкреслював вплив не лише сімейного, а й ширшого соціокультурного контексту на формування особистості. Однією з ідей його концепції є подолання психосоціальних криз, кожна з яких сприяє подальшому розвитку та зміцненню особистісної цілісності [40]. А це, на нашу думку, є дуже вагомим у ситуації воєн та пережитих травм та вплив їх на ступінь громадянського активізму жінок та творення ними сценаріїв та стратегій поведінки.

На основі попередніх досліджень, у розвиток «теорії рис» учені Пол Коста та Роберт МакКрей (1987) розробили п'ятифакторну модель (Big Five), яка набула широкого застосування в сучасній психології. «Велика п'ятірка» включає у себе: відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсію, доброзичливість і нейротизм. Ця модель дозволяє пояснити не лише індивідуальні відмінності, а й соціальну активність особистості та особливо цікавить нас в рамках даного дослідження.

Існують дослідження останніх років присвячені аналізу взаємозв'язку «Великої п'ятірки» та активізму і цей напрям поступово розвивається. Так, Аарон Вейнштек (Weinschenk, 2017 на основі репрезентативних опитувань, прагне дослідити, як риси особистості з моделі «Великої п'ятірки» корелюють із політичною участю та громадянською активністю у різних країнах. Це було перше масштабне крос-національне дослідження такого типу, що дозволило порівняти вплив рис у різних соціокультурних контекстах. Він продемонстрував, що вплив «Великої п'ятірки» є статистично значущим, але змінюється від країни до країни. Одна й та сама риса може бути сильним предиктором у одній країні і слабшим чи незначним в іншій [63]. Екстраверсія та відкритість до досвіду виявилися найбільш стабільними позитивними предикторами участі у громадянських та політичних діях, а інші риси (сумлінність, доброзичливість, нейротизм) показують менш однозначні

або значущі зв'язки, залежно від видів участі (волонтерство, підписання петицій, участь у виборах, участь у протестах). Група дослідників (Олександр Г. Штальманн, Крістофер Дж. Хопвуд, Вібке Блейдорн, 2023) розвинуло це дослідження і також показала зв'язки між рисами особистості «Великої п'ятірки» та громадянською активністю у різних вибірках (США та Велика Британія) та різних показників громадянської активності (всього обрали шість показників: волонтерство, благодійність, донорство крові, посмертне донорство органів, політичне голосування та вакцинація) [60]. Доброзичливі, екстравертні та відкриті/інтелектуальні учасники повідомляли про більшу громадянську активність, особливо про волонтерство та благодійність. Стать та вік мали слабкі модераційні ефекти.

У рамках даного дослідження важливим та цікавим є праця хорватських дослідниць психологинь Теа Мадерчіч (Tea Mađerčić) та Тена Вукасовіч (Tena Vukasović), опубліковане у 2020 році. Авторки також спиралися на класичну П'ятифакторну модель особистості, а також на концепцію Джуліана Роттера (1966) про локус контролю, який визначає, наскільки людина приписує відповідальність за події у своєму житті внутрішнім факторам (власним зусиллям) чи зовнішнім (долі, іншим людям, обставинам). Учені висунули припущення, що риси особистості та локус контролю можуть пояснювати варіації у формах громадянського активізму: від мирного волонтерства до участі у протестах і кампаніях громадського тиску. У дослідженні взяли участь 278 активістів і активісток із 25 громадських організацій (переважно жіночих, правозахисних, екологічних, освітніх та ін). Серед респондентів та респонденток 79% були жінки, середній вік – 31,3 роки, більшість учасників мали вищу освіту та проживали у великих містах. В результаті з'ясувалось, що риси особистості пояснюють близько 20-25% варіації громадянського активізму. Локус контролю не показав статистично

значущого впливу. Найважливішими психологічними детермінантами були так само визначені екстраверсія та відкритість до досвіду, тоді як сумлінність зменшує схильність до радикальних дій [62].

Враховуючи тему дослідження неможливо оминати гуманістичний підхід вивчення особистості. Найбільш відомими представниками цього підходу є Маслоу А., Роджерс К. та Франкл В. Прихильників гуманістичних теорій особистості насамперед цікавить те, як людина сприймає, розуміє і пояснює реальні події у своєму житті. Дослідження особистості і подій її життя в основному зосереджені на дійсному життєвому досвіді, а не на минулому або майбутньому, подаються в таких термінах як: «сене життя», «цінності», «життєві цілі» тощо [40]. Загалом тема цінностей займає окремий напрям в дослідженнях, це й теорія термінальних і інструментальних цінностей (Рокич М., 1973), універсальна теорія базових людських цінностей (Шварц Ш., 1992, 2012) та інших.

Отже, незважаючи на теоретичні розбіжності, у сучасній психології переважає розуміння особистості як складної та багаторівневої структури, в якій взаємодіють природні задатки, психічні процеси та соціальні впливи. Доведено, що є певні риси, які притаманні людям з активною громадянською позицією, зокрема екстравертність та відкритість. Важливим є дослідження як само ці компоненти взаємопов'язані в рамках активізму особистості та як вони впливають на ступінь її громадянськості, прийняття рішення щодо її реалізації, міру інтенсивності тощо.

1.2 Психологічні аспекти громадянськості

Вивчення проблеми громадянської активності сягає ще XVII ст., робіт Джона Лока та Жана-Жака Руссо та є предметом зацікавленості протягом всього історичного періоду. Важливо зазначити, що незважаючи

на те, що громадянська активність достатньо обговорюється науковцями, загальноприйнятого її визначення немає. Існує декілька підходів до визначення громадянської активності: філософський, історичний, соціальний, політико-правовий та психологічний.

Особливо в умовах воєнного стану важливо зважати на розгляд громадянської активності людини як соціального факту, розвиток якого залежить від сукупності характеристик: соціокультурне середовище, історична ситуація та індивідуально-психологічні особливості. Тобто громадянська активність є багатокomпонентним станом, який об'єднує одночасно якості людини та її зв'язок з навколишньою дійсністю, створення сукупності відносин, в яких реалізуються особливі форми громадянської активності.

Інга Петровська у своїй докторській дисертації «Психологія становлення громадянської ідентичності особистості» доводить, що здобутки науковців у розробці тем громадянської активності та громадянської ідентичності є дуже значними. Утім, у деяких дослідженнях нерідко психологічні аспекти вивчення громадянської ідентичності підміняються суто політичними чи педагогічними. У пояснення психологічних закономірностей вкладається саме педагогічний чи політичний контекст [27].

Так у політико-правовому підході основну увагу приділено дослідженню політичної нації та взаємозв'язку між громадянами та державою та розвитку (або ні) особистості в цій парадигмі. Соціологічною наукою громадянська ідентичність здебільшого розглядається як соціокультурний конструкт, як структурний компонент соціальної ідентичності, що формально фіксується належністю індивіда до спільноти громадян тієї чи іншої держави, яка ним усвідомлюється і має для нього значущий сенс. На перехресті педагогічного та психологічного напрямку розглядаються питання громадянського виховання, відповідальне ставлення до громадянського обов'язку,

відносини в колективі тощо [1; 3].

Щодо саме психологічних аспектів громадянськості, то спектр проблем, які вивчаються українськими вченими достатньо широкий, що дає можливість простежити основні психологічні аспекти громадянськості.

У психологічному словнику поняття «активність» є ширшим, ніж поняття «діяльність». Активність визначається як загальна характеристика живих істот, їх власна динаміка як джерело перетворення, зміни чи підтримки ними життєво значущих зв'язків з оточуючим світом. Активність характеризує, в більшій мірі, обумовленість зроблених дій специфікою внутрішніх станів суб'єкта безпосередньо в момент діяльності, довільність, надситуативність, значна стійкість діяльності по відношенню до поставленої мети [28].

Можна виділити декілька напрямів досліджень релевантних темі. Так, Мирослав Боришевський приділяв увагу механізми формування громадянської свідомості та громадянських якостей особистості. Учений вважав, що громадянськість є складним особистісним утворенням, що інтегрує взаємопов'язані компоненти свідомості та самосвідомості. Вона формується на основі засвоєння системи громадянських цінностей, які набувають статусу внутрішніх регуляторів поведінки та діяльності людини. Загалом він працював на перетині педагогіки та психології. У структурі громадянськості учений виділяв когнітивний, потребово-мотиваційний та поведінковий компоненти. Він вважав, що розвиток громадянських якостей особистості залежить від таких структурних компонентів самосвідомості як: соціально-психологічні очікування, образ Я, рівень домагань та самооцінки. А сама громадянська спрямованість виступає як засіб самоствердження та самореалізації і ґрунтується на системі мотивів. У свою чергу ця стійка система мотивів виникає на основі громадянських цінностей людини. Він виділяв такі аспекти громадянської свідомості та самосвідомості: національний, правовий,

екологічний, валеологічний [5]. Також Боришевський виділив модель зрілої особистості-громадянина. На його думку ця зрілість виявляється у відповідальному та турботливому ставленні до інших людей, здатності до критичного й самокритичного мислення, зацікавленості в історії свого народу, сформованій національній свідомості, усвідомленні цінності рідної мови та орієнтації на гуманістичні міжособистісні взаємини [1; 34]

У дослідженнях Оксана Лукашевич (2014) виступає за пошук нових якісних одиниць психологічного аналізу у процесі розвитку особистості (зокрема й громадянського розвитку) на етапі дорослості, адже доросла особистість виступає одночасно об'єктом та суб'єктом розвитку. Дослідниця пропонує авторську методологічну концепцію, що поєднує інтегративно-особистісний, особистісно-ціннісний і ресурсний підходи у інтегративний особистісно-ціннісно-ресурсний підхід. Авторка робить акцент на дослідженні саме цінностей особистості. Вона визначає, що у зрілому віці громадянський розвиток виявляється у здатності до рефлексії власної громадянської позиції, усвідомленні відповідальності за суспільні процеси та готовності до участі в громадському житті. Підкреслюється роль життєвого досвіду, професійної діяльності та ціннісних орієнтацій як чинників, що сприяють інтеріоризації громадянських норм і цінностей [20].

Нігора Хазратова (2018, 2021) визначає громадянську ідентичність як різновид організаційної ідентичності (специфічної форми соціальної ідентичності) та виділяє структурні компоненти поняття «громадянська ідентичність», а саме: когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий. Дослідниця акцентує увагу на регулятивній основі відносин особистості та держави. У своїх працях вона підкреслює, що рівень громадянської ідентичності визначається не лише знанням про громадянські права та обов'язки, а й ступенем емоційної причетності до держави, прийняттям громадянських цінностей і готовністю до суспільної участі. Авторка

підкреслює значення соціального досвіду, освіти та ціннісних орієнтацій як чинників розвитку громадянської самосвідомості [47; 48].

Людмила Снігур розглядає громадянськість як психологічне утворення – інтегративну психологічну якість. На її думку, саме ця якість визначає ставлення людини до своїх громадянських прав та обов'язків, підвищує саморегуляцію особистості та знаходить свій вияв у процесах самовдосконалення [36]. У роботах Снігур приділено увагу саме закономірностям та механізмам становлення громадянськості в юнацькому віці. Учена акцентує увагу на ціннісно-смісловій природі громадянськості. Загалом вона визначає, що саме система ставлень, зокрема до свого народу, є основою розвитку громадянськості. У свою чергу осмисленість перетворює ставлення на складне ціннісно-сміслове утворення, що виступає засобом вибору власного способу участі у громадянському житті в країні.

Досліджуючи громадянськість у той чи інший спосіб учені часто центром цих досліджень роблять саме ціннісно-сміслові концепти. Тому у контексті нашого дослідження та, зокрема, емпіричної його частини, важливим є аксіологічний підхід. У рамках цього підходу науковці основну увагу приділяють загальнолюдським, громадянським цінностям, які значною мірою визначають громадянську діяльність. Саме від цінностей, на думку таких дослідників, як Боришевський М. та Корінна Л., залежить реальний стан громадянських відносин і перспективи подальшого розвитку громадянського суспільства та держави [17; 36]. Такий контекст дуже актуалізується під час таких екзистенційних та ціннісних викликів як війна.

Тетяна Саврасова-В'юн у своїй роботі виділяє декілька підходів до визначення громадянської активності та систематизує визначення в рамках кожного підходу.

У рамках психологічного підходу до визначення громадянської активності авторка наряду з діяльністним та особистісно-орієнтованим

виділяє аксіологічний підхід. Відповідно до аксіологічного підходу - Громадянська активність – компонент громадянських цінностей і умова їх формування [3; 17]

На думку авторки, громадянська активність – це якість особистості, яка складається та розвивається на основі власних внутрішніх особистісних характеристик, враховуючи норми, вимоги суспільства та держави, спрямовує людину на ефективне здійснення громадянської діяльності. Громадянська активність обумовлена чинниками особистісного, соціального, історичного характеру, враховуючи ритм соціального життя певного, конкретного суспільства. Все це набуває важливого значення у розумінні реальних проявів активності та можливостях її утримання та розвитку [30].

Інга Петровська у своїй докторській дисертації також акцентує на ціннісно-смісловій основі громадянської ідентичності. Вона обґрунтовує розуміння громадянської ідентичності як різновиду організаційної ідентичності особистості (у співпраці з Хазратовою Н.). Ціннісно-смістова основа, на її думку, проявляється у переживанні тотожності особистості з собою як громадянином держави і виступає психологічним регулятором громадянської поведінки [27]. Вчена характеризує три виміри громадянської ідентичності: інституціональний (релевантний стосункам громадянина з державою як організацією; ідентифікація себе як члена цієї організації); спільнотний (ідентифікація себе зі членом спільноти громадян) та індивідуальний (самоідентифікація з роллю громадянина). У її дослідженні обґрунтовано три послідовні етапи формування громадянської ідентичності особистості. Перший етап – системно-перцептивний, тут закладаються основи інституційного виміру громадянської ідентичності, що проявляється у формі протоідентичності (первинного уявлення про роль громадянина). На другому, спільнотно-нормативному етапі, формується репродуктивна ідентичність, пов'язана з відтворенням соціально прийнятих зразків громадянської поведінки. На

третьому, індивідуально-рольовому етапі відбувається становлення продуктивної ідентичності, заснованої на усвідомленому прийнятті й реалізації власної громадянської ролі. Закономірності процесу становлення громадянської ідентичності пояснюються залученням психологічних механізмів, які забезпечують його «запуск» і перебіг. До них авторка, зокрема, відносить інтеріоризацію громадянських контентів і наслідування моделей громадянської поведінки. Внаслідок повноцінного перебігу усіх згаданих вище процесів виникає зріла громадянська ідентичність як особистісне утворення. Петровською розроблено та апробовано авторський тест опитувальник «Діагностика зрілості та типу громадянської ідентичності особистості», частину якого використано в емпіричній частині даного дослідження.

Отже, не дивлячись на те, що не існує єдиного визначення громадянської активності та її компонентів, дослідники та дослідниці спираються на її ціннісно-смыслову природу. Визначають громадянськість як критерій особистісної зрілості людини, що формується протягом всього життя. Процес становлення громадянськості пояснюється різними психологічними механізмами, до яких належать як зовнішні (наслідування моделей поведінки, норм, соціальних очікувань тощо) так і внутрішні (образ Я, самоусвідомлення, осмислення та інші). Найвищим рівнем громадянськості вважається коли особистість є активною з власної ініціативи і діє за велінням совісті.

1.3 Виклики жінок активісток у реалізації громадянськості в умовах воєнного стану

У рамках даного дослідження під воєнним станом розуміється особливий правовий режим, який було введено на всій території України 24 лютого 2022 р. в наслідок збройної агресії російської федерації проти нашої Держави [10].

Широкомасштабна війна триває вже більше трьох з половиною років. Під час неї жінки проявляють себе у всіх ролях: військові, волонтерки, лідерки громад, очільниці організацій тощо. Відмічено високий рівень мобілізації жінок для надання гуманітарної допомоги та вирішення інфраструктурних питань. Громадські активістки продовжують свою роботу протягом всіх років воєнного стану. Важливо зрозуміти в якому психологічному стані знаходяться представниці громадських організацій та волонтерських ініціатив. Чи існує певний набір психологічних рис, який є схожим для жінок активісток? Що надає їм сили для роботи, а що є бар'єром у діяльності та чи зможуть вони надалі зберігати високий рівень громадянської активності та продовжувати свою роботу? Адже війна по різному впливає на жінок та чоловіків, їх ролі та можливості.

У цьому контексті нам треба було проаналізувати матеріали на перетині психології (аналіз та оцінка стану населення України, зокрема жінок), соціології (аналіз їх рівня громадянської активності) та історії (фіксація досвіду жінок-активісток).

Громадські організації, очолювані жінками, разом з іншими національними суб'єктами були першими, хто надав екстрену допомогу тим, хто її потребував, ще до прибуття міжнародних організацій. До ескалації війни багато з них не були гуманітарними організаціями. Війна змусила багатьох переорієнтувати свої зусилля на допомогу населенню в забезпеченні його основними товарами й послугами [54]. Вони привносять цінні навички й зазвичай здатні отримати доступ до важкодоступних громад і найбільш маргіналізованих груп населення, що проживають у цих громадах. Крім того, вони добре розуміють потреби й реалії жінок, дівчат і громад [23; 24]. Знаходження та робота в таких умовах демонструє високий рівень громадянськості активісток та волонтерок, у той же час значно впливає на їх психологічний стан.

Окремо треба зауважити, що активна громадська діяльність виконується жінками із додатковим навантаженням у зв'язку з виконанням ними гендерних ролей, адже вони часто виконують свої обов'язки на додаток до догляду за своїми сім'ями, виконання своєї основної роботи та суспільних ролей.

Для аналізу активності та навантаження жінок помічним є Індекс гендерної рівності України, який впроваджено Європейським інститутом гендерної рівності для обчислення у країнах-членах ЄС. Вперше Україною було зроблено таке обчислення у 2024 р. задля оцінки ситуації у порівнянні з іншими країнами ЄС. Індекс характеризує рівень досягнень і гендерну рівність у шести ключових сферах (доменах) політики гендерної рівності: робота, гроші, знання, час, вплив, здоров'я: У рамках даного дослідження показовим є домен «Час». Цей домен складається з двох субдоменів: «діяльність із догляду» та «громадська діяльність». Субдомен «громадська діяльність» характеризує моделі витрат часу жінками та чоловіками на соціальну, особисту та громадську діяльність поза домом, зокрема на індивідуальний розвиток, заняття спортом, волонтерську та благодійну діяльність. За результатами цього дослідження виявлено, що частка зайнятого населення, залученого до волонтерської чи благодійної діяльності (принаймні раз на місяць), в Україні склала 57,7% серед жінок і 54,4% серед чоловіків. Середні для ЄС значення – 10,9% для жінок та 14,7% для чоловіків. З одного боку це є важливим показником соціальної згуртованості населення, для жінок – високим рівнем залученості та громадянської активності, а з іншого свідчить про додаткове навантаження. Для багатьох жінок, які водночас працюють, витрачають значну частину часу на неоплачувану працю із догляду, а також виконують безкоштовну волонтерську працю, актуальною є проблема вигорання [12, С. 28-31].

За період лютий 2022 р. – серпень 2024 р. у відкритому доступі можна знайти декілька досліджень та аналітичних звітів, які тематично

присвячені оцінці становища та діяльності жінок активісток та жіночих організацій.

Наявні дослідження та матеріали зосереджують увагу на таких основних напрямках:

- виклики та проблеми з якими стикаються громадські організації, які очолюються жінками;
- аналіз їх інституційної спроможності, включаючи дії у відповідь на широкомасштабне вторгнення;
- аналіз цільових груп з якими працюють організації, які очолюють жінки в рамках гуманітарної діяльності;
- мережування та співпраця з іншими громадськими організаціями, донорами, державними інституціями;
- потреби організацій, які очолюються жінками та потреби жінок активісток [56].

Дані дослідження не мають окремої частини присвяченої психологічному портрету, або психологічному стану активісток, утім містять загальний опис їх стану (високий рівень активності, відповідальність, емпатії, відкритості, виснаження тощо).

Навіть серед тематичних досліджень не вистачає спеціалізації. У більшості випадків організації, які очолюються жінками та громадські активістки сприймаються як однорідна група. Виключенням є дослідження Людмили Гуляєвої, що присвячене аналізу участі жінок з інвалідністю та матерів дітей з інвалідністю в ініціативах громадянського суспільства в умовах широкомасштабної війни в Україні, їх мотивації, викликів та бар'єрів [7]. У публікації проведено не тільки дослідження потреб жінок з інвалідністю та матерів дітей з інвалідністю щодо підтримки, а й оцінено ступінь залученості цієї групи жінок до ініціатив громадських організацій в умовах повномасштабної війни. Беручи участь в ініціативах, респондентки активно надавали благодійну грошову або матеріальну допомогу, як до початку широкомасштабної війни, так і після

(42,4%). Кожна друга жінка (53,2% респонденток) займається волонтерською діяльністю, у тому числі 32,4% робили це до і після початку широкомасштабної війни, 20,8% стали волонтерками з початком широкомасштабної війни. Жінки, які не беруть участь у діяльності громадських організацій зазначили, такі фактори, які їх обмежують: не мають з ким залишити дитину/дітей (27%); немає вільного часу для громадської діяльності (21%); відсутність досвіду та знань (20,1%) тощо.

Результати дослідження демонструють, що також фактори, що обмежують участь громадських активісток в ініціативах громадянського суспільства, пов'язані з високим фізичним та психологічним навантаженням жінок, емоційним вигоранням та виснаженням, а також потребою у відпочинку[56]. Це може викликати зниження рівня громадянськості, та відповідно погіршення психологічного стану активісток, через неможливість реалізувати громадянськість повною мірою. Але дана сфера потребує додаткових досліджень.

У 2025 році було презентовано дослідження «Як війна вплинула на жінок-активісток в Україні». Дослідження носить соціологічний та правовий характер, утім деякі питання є релевантними до нашої роботи. Експертне дослідження було проведено наприкінці 2024 – на початку 2025 року та включало як глибинні інтерв'ю, так і онлайн-опитування жінок-активісток з 20 регіонів України, віком від 18 до 60+ років. Усього в опитуванні взяли участь 122 активістки та відбулося глибинне 31 інтерв'ю [55]. На питання як повномасштабна війна вплинула на перебіг громадянської діяльності жінок, 56,6% відповіли, що з'явилося більше можливостей через дефіцит кадрів, пов'язаного з мобілізацією чоловіків на війну, а 23,8% вказали про появу більших обмежень та гендерний упереджень через небезпеку військових дій. Також у дослідженні виділено основні сфери активності жінок, серед яких: права жінок, гендерна рівність (63,1%), підтримка ЗСУ на передовій (53,3%), підтримка внутрішньо переміщених людей (49,2%), підтримка ветеранів,

поранених ЗСУ (39,3%), допомога жінкам, які втратили рідних на війні (30,3%) та інші.

Отже, можна констатувати високий рівень громадянської активності жінок у різних сферах, але водночас виокремити певні виклики та бар'єри з якими вони стикаються. Серед них:

- виклики особистої безпеки та членів сім'ї у зв'язку з війною. Такі фактори, як ракетні та інші види обстрілів, відключення електроенергії, переміщення та інші залишаються великою проблемою, які унеможливають або уповільнюють роботу [52]. Загалом наразі є намагання вчених концептуалізувати активізм воєнного часу та визначити його місце в загальній системі громадського активізму, адже його особливість полягає передусім у зростанні ризиків для життя, здоров'я тощо, пов'язаного з тими чи іншими діями та проявами активісток та активістів [50].
- виснаження та вигорання, особливо у перші місяці повномасштабної війни. Жінки працювали майже цілодобово, без вихідних, щоб надавати підтримку людям. Організації очолювані жінками визнають, що протягом 2022 року їхні співробітниці були надзвичайно перевантажені наданням підтримки людям, які постраждали від війни, та іншими програмними заходами та стикались із значним виснаженням персоналу [52].
- проблема вигорання та проблем з ментальним та фізичним здоров'ям залишаються та поглиблюються, враховуючи продовження війни. У контексті психологічного стану важливо враховувати ситуацію всередині самих колективів жіночих організацій: переміщення офісів, команд, психологічне навантаження, посилена відповідальність за переміщених родичів, місце реалізації активності (прифронтна територія або подалі від фронту) тощо.

Більшість досліджень зосереджено на аналізі викликів та інституційних проблем, з якими стикаються громадські організації, очолювані жінками (брак фінансових ресурсів, приміщень, кадрів тощо). Зрідка окремий блок присвячено саме аналізу потреб, а особливо психологічному стану громадських активісток [56].

Загальні дослідження по становищу громадянського суспільства не виділяють окремо досвід організацій, які очолюються жінками, що не дає можливість використовувати їх як основу для роботи в психологічній площині. До того ж у таких загальних дослідженнях розвитку організацій громадянського суспільства жінки окремо виділяються серед отримувачок допомоги (об'єктний підхід), але не виділяються як активні акторки сектору (суб'єктний підхід) [58].

Окремий блок статей присвячений загальній оцінці психологічного стану населення. Так, дослідники та дослідниці виділяють, що з 24 лютого 2022 року жителі України стикаються з «комплексною травмою», яка поєднує багаторазові травми, здебільш послідовні, оскільки українці перебувають під загрозою переживання різних видів травми: страху втратити життя та/або свободу, горя, розлуки з родиною, розриву соціальних контактів, соціальної ізоляції, вимушеної міграції тощо. Навіть коли ці дії відбуваються в ізольованій формі, вони мають довгострокові наслідки для психологічного та фізичного здоров'я людини. Ці наслідки включають підвищений ризик посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожних розладів, а також фізичних захворювань [9]. Данилюк І. та Тохтамиш О. у статті «Особливості переживання стресу війни українцями» (2024) відзначили, що 35,1% українок та 12,5 % відсотків чоловіків проявляються симптоми, які свідчать про наявність посттравматичного стресового розладу. Більша половина (57,8%) опитаних українок та майже третина (32,1%) опитаних українців мають депресивну симптоматику не нижче помірної.

Порушення сну не нижче помірного ступеню спостерігаються у 39,5% українок та 28,6% українців. Окрім цього, серед українців та українок, які перебувають за кордоном, показники прояву ПТСР, депресії та порушень сну є значущо вищими, ніж у тих, хто перебуває в Україні.

У даному контексті перспективним на наш думку могли б бути дослідження наскільки високий рівень громадянськості може слугувати запобіжником таких наслідків для психологічного та фізичного здоров'я. Утім, поки таких вітчизняних досліджень не було знайдено. Також не було знайдено жодного дослідження присвяченого психологічному портрету жінок активісток або аналізу рівня розвитку їх громадянськості.

Цікавим в даному контексті є дослідження Галини Чайки «Вплив військової агресії на базові припущення особистості» (2024). Авторка відзначає посилення міри впливу війни на життя людини, що посилює і зневіру людини у світ, його доброту і справедливість і власну вдачу. Війна сприймається як глибока несправедливість і досвід безсилля, що важко піддається раціональному осмисленню. Водночас найменше похитнувся показник «цінність Я», що свідчить тобто війна сприймається як щось зовнішнє, відповідно свідчить про збереження внутрішнього потенціалу до відновлення. Вихід із травматичного досвіду можливий шляхом поступового особистісного відновлення та переосмислення базових уявлень про себе і світ [51].

Окремий корпус досліджень присвячений аналізу соціально-психологічних чинників альтруїзму та волонтерства. Загалом вчені відмічають складну структуру цих феноменів та процесі їх розвитку. На них може впливати багато взаємопов'язаних зовнішніх та внутрішніх факторів, які є змінними протягом всього життя. Чинниками альтруїстичної спрямованості (зокрема волонтерства як одного з форматів його реалізації) є позитивні індивідуальні якості, здібності та певні властивості особистості, такі як: морально-духовні цінності, любов та емпатія, милосердя, співчуття, самопожертва, особистісна автономія та

незалежність, самоповага, самоцінність, відповідальність, турбота про інших тощо [32; 21].

Частково емпіричною складовою для роботи можуть слугувати матеріали, де фіксуються історії жінок-лідерок громадських організацій та волонтерок, де самі жінки описують свій досвід та іноді психологічний стан. У даному сегменті умовно можна виділити такі групи:

- 1) тематичні проєкти. Дають можливість зафіксувати проблеми, стани, ситуації, виклики з якими зустрічались жінки під час виконання, в тому числі, гуманітарної роботи. До них можна віднести проєкт Музею жіночої та гендерної історії (м. Харків) «Історія війни». Де вдалось зібрати більше 100 історій жінок активісток з різних регіонів України та їх досвід зустрічі широкомасштабної війни та супротиву [13]. Інший приклад – серія інтерв'ю, в яких розповідається про досвід і лідерство українських жінок під час війни, що було спільною ініціативою громадської організації «Український жіночий конгрес» та австрійської організації «Жінки без кордонів» та видання «Гендер в деталях» та інші проєкти [6].
- 2) Спеціальні видання, які присвячені висвітленню досвіду жінок під час війни. Наприклад, збірка «100+ історій жінок та дівчат у війні Росії проти України», де окремий розділ присвячений історіям депутаток, волонтерок та активісток [11].
- 3) Відзнаки та рейтинги. Зазвичай матеріали цієї групи з'являються у зв'язку з певними датами (день волонтерства, Міжнародний жіночий день тощо) та/або подіями (проведення жіночих конгресів, премій тощо) [42].
- 4) Спеціалізовані платформи. Наразі ця група лише формується. Вона більш пов'язана з наданням послуг жінкам, але також є ресурси, де збирається інформація про жіночий досвід активізму [8]. Наприклад, «Підмога», де у форматі подкастів DIVOCHE.MEDIA

розповідає про фонди та громадські організації, що допомагають жінкам в Україні.

Наразі не існує окремих досліджень, присвячених вивченню психологічного досвіду проживання війни громадськими активістками та загалом визначення їх психологічного стану в умовах повномасштабної війни. Стосовно жінок з високим рівнем громадянськості є важливим розуміння індивідуальних перспектив їх розвитку та можливих бар'єрів та викликів, які можуть знижувати рівень такої активності. Дані дослідження є важливими та необхідними зокрема й для розвитку нашої Держави в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОРТРЕТУ АКТИВІСТОК В УМОВАХ

ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Планування та обґрунтування методів дослідження

Теоретичний аналіз літератури та глибинні інтерв'ю з 15 громадськими активістками продемонстрували ціннісно-сміслову природу їх активної громадянської позиції. Вважається, що найвищим рівнем громадянськості є коли особистість активна з власної ініціативи та діє за велінням совісті, що підтверджує аналіз різних форм та методів активізму жінок в умовах воєнного стану. Враховуючи загальний високий рівень стресу та травматизації населення, однією з гіпотез було визначити рівень життєстійкості активісток та кореляцію його з високим рівнем громадянськості. Також визначити цінності громадських активісток та ті основи, що дають їм можливість адаптуватись, долати власні труднощі та допомагати людям, які звертаються до них по допомогу і все це в умовах невизначеності та загрози життю та здоров'ю.

Відповідно до поставлених задач було визначено структуру та методи дослідження. Дослідження проводилося у кілька етапів протягом травня-вересня 2025 р.:

- 1) Підготовчий етап - проаналізовано літературу щодо рівня громадянськості, психологічних чинників активної громадянської позиції, в першу чергу – її ціннісно-сміслової основи та проведено 15 інтерв'ю з громадськими активістками для формування гіпотез.

2) Визначено методи дослідження, підготовлено інструментарій дослідження (онлайн гугл форма), комунікація з цільовою групою, збір емпіричних даних (онлайн).

3) Обробка, аналіз та інтерпретація результатів за допомогою Microsoft Excel, візуалізація даних (графіки, таблиці, діаграми), виявлення закономірностей та відповідності гіпотезам.

Для здійснення дослідження було використано такі методики:

- 1) авторський тест-опитувальник І. Петровської «Діагностика зрілості та типу громадянської ідентичності особистості» (частина 2).
- 2) Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (Portrait Value Questionnaire), адаптація – Семків І.І.
- 3) Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale).

Тест-опитувальник І. Петровської «Діагностика зрілості та типу громадянської ідентичності особистості» використовується для встановлення рівня зрілості та типу громадянської ідентичності. Цей тест містить 7 основних шкал і 6 субшкал і складається з двох частин. Перша частина опитувальника визначає ступінь громадянської активності. Її не було використано в дослідженні, враховуючи високий рівень зрілості активісток, адже основним критерієм для цільової групи досліджені було проведення активної громадянської діяльності. Отже, було прийнято рішення про використання другої частини тесту, яка призначена для оцінювання міри репрезентованості у громадянській ідентичності інституціональної, спільотної, індивідуальної складової (її вимірів) та встановлення типу громадянської ідентичності.

Для оцінювання вимірів функціонування громадянської ідентичності і встановлення міри вираженості кожного з них у тесті використовуються шкали «Інституціональна спрямованість» та «Спільнотна спрямованість».

Шкала інституціональної спрямованості громадянської ідентичності вимірює рівень спрямованості громадянина на державу, його внутрішньої співвіднесеності з нею, залученості до організаційного середовища держави, адаптованості особистості у ньому. Ця шкала містить 4 субшкали:

- 1) «Когнітивна залученість» (розуміння держави (її ієрархічного та правового середовища), обізнаність у сфері громадянських прав та обов'язків тощо).
- 2) «Ціннісна залученість» (цінність національної державності, зокрема збереження суверенітету та цілісності держави (готовність їх захищати і т.п.)
- 3) «Громадянське самопочуття» (оцінювання держави у відповідності до власного громадянського самопочуття, наявності або відсутності можливостей для самореалізації, можливостей зростання, визнання тощо)
- 4) «Поведінкова залученість» (дотримання законів і допомога іншим у цій сфері, діяльності на розвиток держави, схильність вставати на захист співгромадян і т.п.).

Шкала «Спільнотна спрямованість» вимірює рівень зв'язку зі співгромадянами, інтеграції до спільноти громадян, водночас – залежності від громадянської ментальності, стереотипів, громадянської конформності та страху осуду себе як громадянина. Ця шкала містить 2 субшкали: «Прийняття» (переживання, пов'язані зі сприйняттям себе частиною спільноти громадян) та «Інтеграція» (зв'язок зі спільнотою –

усвідомлення подібності з співгромадянами, сприйняття зчеплення, зв'язку, спільності долі).

Для оцінювання у тесті використовується шкала Лайкерта, за допомогою якої фіксується ступінь згоди чи незгоди з кожним твердженням, від 7 – «абсолютно погоджуюся» до 1 – «абсолютно не погоджуюся» [27].

Задля визначення головних цінностей громадських активісток було використано адаптовану українською мовою методику Шварца Ш. Методика спрямована на дослідження 10 типів цінностей, які вважається є універсальними для всіх культур. Серед них: самостійність (self-direction), стимуляція (stimulation), гедонізм (hedonism), досягнення (achievement), влада (power), безпека (security), конформність (conformity), традиції (tradition), доброзичливість (benevolence) та універсалізм (universalism). Методика складається із 40 питань, кожне з яких описує важливість певної цінності, що становить ціннісний тип. Кожне твердження респондентка мала оцінити за ступенем схожості з собою (від 1 до 6) [45]. В онлайн формі нами було змінено чоловічий рід на жіночий, адже цільова група складається виключно з жінок, більшість з них працює у сфері прав жінок і використання фемінітивів є важливою частиною їх ідентифікації.

Використання даної методики дало можливість встановити той набір цінностей громадських активісток, який виступає одночасно мотиваційною частиною їх діяльності, є важливим психологічним чинником громадянськості та продовжує підтримувати високий рівень активізму навіть в умовах воєнного стану, відповідно, небезпеки для життя та здоров'я активісток.

Для оцінки рівня здатності особистості відновлювати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати після дії стресових подій, травм чи

кризових ситуацій було обрано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона. Цей інструмент є одним із найпоширеніших у міжнародній практиці психологічних досліджень, а також адаптований до українського контексту. Респонденткам було запропоновано 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де 0 – повністю невірно, 1 – зрідка вірно, 2 – вірно час від часу, 3 – часто вірно, 4 – вірно майже у всіх випадках [15; 16].

Дану методику було обрано, адже в ній життєстійкість розглядається як психологічний ресурс, що забезпечує можливість адаптації, подолання труднощів і збереження продуктивності в умовах невизначеності або загрози. Особи з високим рівнем життєстійкості краще здатні долати наслідки життєвих і психологічних травм, підтримуючи позитивне ставлення до себе та світу. Шкала охоплює кілька ключових аспектів життєстійкості, таких як: здатність адаптуватися до змін; уміння справлятися з труднощами; стійкість до стресу; здатність зберігати концентрацію й ясність мислення; уміння не втрачати надію в ситуаціях невдачі та здатність конструктивно переживати такі емоції, як гнів, біль чи смуток. Все це є необхідними елементами для утримання психічного здоров'я активісток в умовах воєнного стану.

Подальші етапи дослідження пов'язані з аналізом та інтерпретацією даних за допомогою Microsoft Excel, встановленням закономірностей тощо.

2.2 Аналіз результатів експериментального дослідження

У дослідженні взяло участь 53 громадські активістки, жінки які або працюють в громадських організаціях, або є волонтерками таких організацій. Серед них 75,5% проживають в Україні подальше 30 км від лінії

фронту, 7,5% проживають на фронтовій та прифронтовій території, 2 респондента вказали, що живуть на два міста одне з яких є біля лінії фронту, а інше віддалене. Їх відповіді зараховано до прифронтових активісток, 5,7% респонденток вказали, що живуть за кордоном.

Віковий діапазон респонденток від 20 до 62 років. Середній вік – 44,7 років.

За результатами тесту Петровської І. «Діагностика зрілості та типу громадянської ідентичності особистості» визначено різнобічний тип громадянської ідентичності, який характеризується високою когнітивною активністю, ціннісною залученістю та участь у суспільно-державному житті.

За кожною шкалою тесту сумуються бали відповідно до ключа. Питання, позначені зірочкою (*) є оберненими (1 бал зараховується як 7; 2 бали - як 6; 3 бали – як 5; 4 бали – як 4; 5 балів – як 3; 6 балів – як 2; 7 балів – як 1). Межі зрілості громадянської ідентичності визначаються за рівнями: низька, середня, висока (див. таблицю 2.2.1) [27].

Таблиця 2.2.1.

Шкали	Рівень		
	низький	середній	високий
Інституціональна спрямованість	20-81	82-103	104-140
Спільнотна спрямованість	10-44	45-54	55-70

Інтегральна шкала «Інституціональна спрямованість» обраховується як сума балів за всіма шкалами: «Когнітивна залученість», «Громадянське самопочуття», «Ціннісна залученість», «Поведінкова залученість».

Інтегральна шкала «Спільнотна спрямованість» (афіліація зі співгромадянами): обраховується як сума балів за шкалами: «Прийняття», «Інтеграція».

Отже, високий рівень інституційної ($M = 113,3$ бали) та спільнотної ($M = 55$ балів) спрямованості відносить дану групу до різнобічного типу громадянської ідентичності (див. таблицю 2.2.2). Для цього типу характерна висока когнітивна активність, ціннісна залученість і поведінкова участь у суспільно-державному житті. Такі особистості (або група осіб) відчують психологічну єдність із громадянською спільнотою, усвідомлюють власну соціальну роль і внутрішньо приймають її як частину своєї ідентичності. Вони чітко розуміють взаємні очікування у відносинах «громадянин – держава»: усвідомлюють як свої права, так і обов'язки, розуміють межі можливого та відповідальність за спільний добробут. Такі люди схильні до конструктивної взаємодії з державними інституціями, демонструють готовність діяти в інтересах суспільства, брати участь у громадських ініціативах і відстоювати базові демократичні цінності.

Таблиця 2.2.2

Обчислення рівня зрілості громадської ідентичності активісток

Шкала	№ питань	Результат обчислення
Когнітивна залученість	1*, 7*, 13, 19, 25*	27,8
Громадянське самопочуття	3*, 9*, 15, 21*, 27*	23,5
Ціннісна залученість	4, 10*, 16*, 22, 28	31,3
Поведінкова залученість	5*, 11, 17, 23*, 29	31,3
Інтегральна шкала «Інституційна спрямованість»		113,7
Прийняття	2, 12*, 18*, 24, 30*	28,8
Інтеграція	6*, 8, 14, 20*, 26	26,2
Інтегральна шкала «Спільнотна спрямованість»		55

Результати типу громадянської ідентичності напряду корелюються з ієрархію цінностей, адже цінність «універсалізм», який є на 2 місці в

ієрархії активісток на пряму пов'язана з активною позицією, зорієнтовану на допомогу постраждалим, розвиток громадянського суспільства та підтримку у кризових умовах. Все це підтверджує, що одним з базових елементів психологічного портрету громадських активісток є високий рівень громадянськості, який в свою черг має ціннісно-смыслову природу.

Дана природа доведена результатами оцінки за шкалою Шварца «Портрет цінностей» дав можливість побудувати ієрархічну структуру цінностей активісток. Відповідно до методики, та цінність, яка набирає найбільшу кількість балів, є провідною та спрямовує діяльність та творчість особистості або групи. Методика складається із 40 питань, кожне з яких описує важливість певної цінності, що становить ціннісний тип. Шкала обліковується за формулою, відповідно до кожної цінності (див. додаток А).

Отже, за результатами опитування найвищою цінністю для активісток було визначено безпеку.

Таблиця 2.2.3

**Ієрархія цінностей громадських активісток
в умовах воєнного стану**

№	Цінності	№ питань	Обчислення	Сер. бал
1	Безпека	$(п5+п14+п21+п31+п35) / 5$	$4,3+5,3+4,2+4,6+5/4$	5,85
2	Універсалізм	$(п3+п8+п19+п23+п29+п40) / 6$	$5+4,6+4,9+4,7+5+4,3/6$	4,75
3	Самостійність	$(п1+п11+п22+п34) / 4$	$4,5+5+4,7+3,8/4$	4,5
4	Досягнення	$(п4+п13+п24+п32) / 4$	$4,5+4,5+4,2+4,2/4$	4,35
5	Доброзичливість	$(п12+п18+п27+п33) / 4$	$5,2+4,2+3,9+3,8/4$	4,27
6	Стимуляція	$(п6+п15+п30) / 3$	$4,8+3,3+4,2/3$	4,1
7	Гедонізм	$(п10+п26+п37) / 3$	$3,6+4+4,8/3$	4,1
8	Конформізм	$(п7+п16+п28+п36) / 4$	$3,4+3,6+3,5+3,9/4$	3,6
9	Влада	$(п2+п17+п39) / 3$	$2,9+3,2+4,3/3$	3,46
10	Традиція	$(п9+п20+п25+п38) / 4$	$2,4+2,8+2,7+3/4$	2,7

За Шварцом цінності безпеки зростають у тих, у кого є така потреба, особиста безпека не відділяється від безпеки групи. Для активісток важливим є не лише власна безпека, але й безпека близьких людей, національна безпека та спокій. Враховуючи воєнний стан вважаємо закономірним отримання такого результату. У кореляції з високим рівнем громадянськості особиста цінність безпеки також пов'язано з цінністю безпеки держави.

Наступною за ієрархією цінностей є універсалізм ($M = 4,75$). Висока позиція даної цінності свідчить про значущість розуміння, толерантності та захисту благополуччя всіх людей і природи. Це може відображати гуманістичну спрямованість активістського середовища, зорієнтованого на допомогу постраждалим, розвиток громадянського суспільства та підтримку у кризових умовах.

Цінність самостійності ($M = 4,5$) також корелюється з високим рівнем громадянськості та підкреслює важливість незалежності, відповідно відповідальності за свої дії та самостійності. Присутня усвідомленість можливості керування власним життям та власними рішеннями. Дані результати на пряму корелюються з показниками життєстійкості Коннора-Девідсона, зокрема високим показником впевненості та віри у власну ефективність, адже понад 90% опитаних демонструють високий або дуже високий рівень віри у власну ефективність упевненість, що вони здатні впоратися з життєвими ситуаціями.

До групи високозначущих цінностей входять також досягнення ($M = 4,35$) та доброзичливість ($M = 4,27$). Це вказує на поєднання прагнення до незалежності у прийнятті рішень, самореалізації та відповідальності за благополуччя інших. Для громадських активісток характерна мотиваційна орієнтація на самодостатність, важливість особистого розвитку, успіх та компетентність, а також соціальну ефективність, що є типовим для лідерських і проектно-організаторських ролей у громадському секторі. В

доброзичливості лежить добродійність, спрямована на забезпечення благополуччя найближчих людей. Люди, які надають перевагу цінностям доброзичливості, найчастіше дбають про благополуччя, щастя та добробут рідних, друзів, співробітників, колег. Такі люди цінують вірність, чесність, дружелюбність та відповідальність, вони намагаються бути опорою та підтримкою для людей, яких вони люблять та поважають.

Високі бали цінності «доброзичливість» потенційно можуть корелюватись між рисами особистості «Великої п'ятірки» та громадянською активністю. Утім це потребує окремого дослідження.

Стимуляція ($M = 4,1$) та Гедонізм ($M = 4,1$) займають середні позиції та відображають помірну важливість новизни, захоплення та задоволення. Це свідчить про невисоку роль прагнення до нових вражень, насолоди чи підпорядкування соціальним нормам. Така ієрархія узгоджується з профілем осіб, схильних до ініціативності, ризику та відповідальності за прийняті рішення.

Влада ($M = 3,46$) має одну з найнижчих позицій. Цікаво, що цінність влади характерна для недемократичних країн, загалом цінності влади відображаються у прагненні накопичувати матеріальні ресурси, гроші, займати керівні посади. В даному випадку ми бачимо, що для активісток низькою є важливість соціального статусу, престижу та контролю над людьми і ресурсами.

Найменш важливою цінністю в ієрархії є традиція ($M = 2,7$), що в поєднанні з низьким показником «влада» демонструє дистанціювання активісток від авторитарних та ієрархічних моделей поведінки, а також від орієнтації на традиційні соціокультурні норми.

Згідно з методикою Шварца, цінності об'єднуються в чотири біполярні виміри (два основних виміри, які відображають конфлікти та суміжності цінностей):

1) Біполярний вимір «Збереження» / «Відкритість до змін».

Вимір «збереження» включає в себе такі цінності як: безпека (5,85), конформізм (3,6) та традиція (2,7). Безпека є надзвичайно високою у активісток, що цілком очікувано в умовах війни, а конформізм і традиція – низькі. Отже, активістки прагнуть безпеки, але менше дотримуються жорстких соціальних норм і традицій, що може відображати їхню активну, неконформістську позицію.

Вимір «відкритість до змін» включає самостійність (4,5), стимуляцію (4,1) та гедонізм (4,1). Відображають прагнення до незалежності думки, дії та почуттів. Самостійність в ієрархії висока, що є ключовою рисою для активісток, а стимуляція та гедонізм мають середню позицію. Отже, самостійність є важливою, але прагнення до гострих відчуттів і задоволення помірне.

2. Біполярний вимір «Самоствердження» / «Турбота про інших».

Вимір «самоствердження», що включає владу та досягнення відображає прагнення до соціального статусу, престижу та контролю над людьми/ресурсами. За результати аналізу видно, що досягнення (4,35) займають високе місце в ієрархії, що вказує на орієнтацію активісток на успіх у своїй діяльності, що закономірно, враховуючи їх лідерські позиції в громадах. У той же час влада (3,46) – низька, що може свідчити про бажання впливати через досягнення, а не через формальний статус чи домінування.

Вимір «турбота про інших» який включає такі цінності як: універсальність (4,75) та доброзичливість (4,27) відображають прагнення до благополуччя інших. Ці цінності є дуже високими у активісток. Вони є вираженими представницями «турботи про інших», що відображає їхню соціальну орієнтацію.

Отже можна зробити висновок, що «портрет цінностей» громадських активісток є портретом соціально орієнтованої особистості,

для якої забезпечення безпеки є найвищим пріоритетом. Вони керуються гуманними та глобальними цілями (універсалізм), піклуються про близьких (доброзичливість), прагнуть незалежності та відповідальності (самостійність) та успіху в діяльності (досягнення), тоді як традиція, влада та конформізм є для них менш значущими.

Ми вже зазначали про кореляцію цінностей з показниками життестійкості. В першу чергу вони корелюються з високим ступенем відповідальності, схильністю до саморозвитку й активної життєвої позиції, а також впевненістю та вірою у власну ефективність.

Життестійкість є дуже важливою особистісною характеристикою, адже вона впливає на широкий спектр аспектів психологічного благополуччя та професійної діяльності. Аналіз наукових досліджень, присвячених життестійкості, свідчить про її ключову роль у підтримці психічного здоров'я, адаптивності та стресостійкості. Так, особи з високим рівнем життестійкості рідше зазнають стресу, демонструють краще загальне самопочуття, мають розвинуті копінг-стратегії та знижену схильність до негативних психоемоційних станів [15]. Аналіз та значущість життестійкості особливо важливий для професій з високим ризиком, до яких можна віднести громадський активізм, особливо на прифронтовій території. Люди з високим рівнем життестійкості краще адаптуються до критичних умов діяльності, зокрема, в нашому випадку, можуть зберігати високий рівень громадянськості.

Кількісний показник резильєнтності за Шкалою Коннора-Девідсона складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40), відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де 0 – повністю невірно, 1 – зрідка вірно, 2 – вірно час від часу, 3 – часто вірно, 4 – вірно майже у всіх випадках.

Для інтерпретації індивідуальних результатів використовується поділ на п'ять рівнів, що відповідає міжнародним стандартам (таблиця 1) [16, С.8].

Таблиця 2.2.1.

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Накопичений відсоток
1	Низький	0-15	0-20%
2	Нижчий за середній	16-20	21-40%
3	Середній	21-25	41-60%
4	Вище за середній	26-30	61-80%
5	Високий	31-40	81-100%

Загалом результати демонструють вищі за середні показники життєстійкості громадських активісток (таблиця 2.2.2. Середній загальний бал – 27 балів.).

Таблиця 2.2.2

Розподіл за результатами Шкали Коннора-Девідсона



Отримані результати свідчать про високий рівень адаптивності, що в свою чергу говорить про сформовану стресостійкість та гнучке мислення. Демонструє зрілу особистість, яка вміє регулювати поведінку,

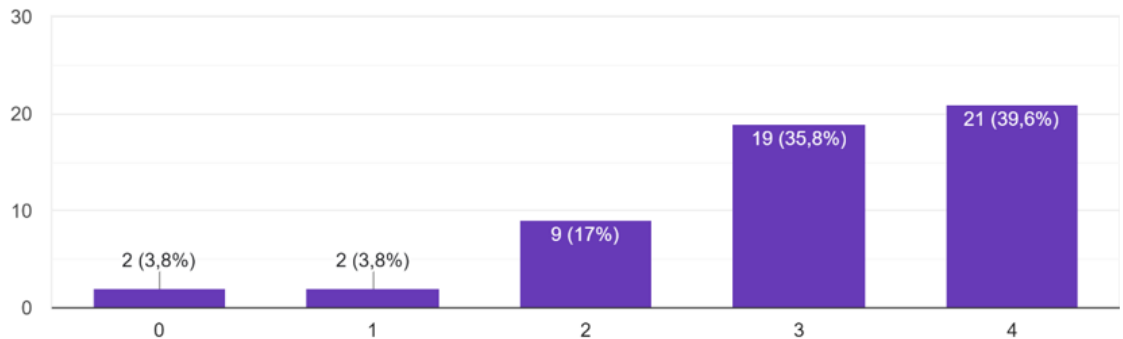
відповідно до ситуації. Такий результат узгоджується з характеристиками осіб, що мають високий рівень громадянської та особистісної зрілості – схильність до саморозвитку, відповідальності й активної життєвої позиції. Водночас, наявність середнього рівня (3 бали - 30,2 %) вказує, що частина респонденток відчуває труднощі з адаптацією у ситуаціях непередбачуваності або високої невизначеності. Для них адаптація може вимагати часу чи зовнішньої підтримки.

Дуже високим є показник впевненості та віри у власну ефективність (показник № 2), що може бути пов'язано з досвідом респонденток та їх позитивним впливом на життя людей, які постраждали від війни. Понад 90% опитаних демонструють високий або дуже високий рівень віри у власну ефективність упевненість, що вони здатні впоратися з життєвими ситуаціями. В даному показнику взагалі відсутні низькі бали (0-1), що демонструє відсутність відчуття безпорадності, а отже підтверджується, що активістки не схильні перекладати відповідальність на зовнішні обставини чи інших людей, що є важливою ознакою психологічної зрілості і здатності до саморозвитку.

Загалом учасниці мають власні копінг-стратегії у боротьбі зі стресом. Гумор, використовується як одна з них, він слугує як адаптивний спосіб емоційної регуляції. Так, результати цього питання (показник №3) свідчить, що більшість активісток мають розвинене почуття гумору як адаптивний психологічний механізм подолання труднощів. Понад 77 % учасниць опитування схильні часто або майже завжди використовувати гумор, коли стикаються з проблемами, що є одним з показників емоційної гнучкості, що дозволяє їм краще справлятися зі стресом.

Результати продемонстровані в таблиці 2.2.3 свідчать про високий рівень психологічної стійкості більшості активісток, про їх здатність не лише долати труднощі, а й зміцнюватися завдяки досвіду стресу.

Таблиця 2.2.3

Розподіл за результатами п. 4. Шкали Коннора-Девідсона (%)**Подолання стресу може зробити мене сильнішою**

Отже, понад 75 % опитаних активісток мають позитивну когнітивну установку щодо стресу. Вони вважають, що подолання стресу допомагає їм ставати сильнішими, а не виснажує їх. Це говорить про зрілу установку на розвиток та високий рівень самоефективності (наявність віри у свою здатність справлятися з життєвими викликами). Середній показник (2 бали – 17%) демонструє помірну впевненість у собі частини активісток, що може свідчити про те, що вони визнають, що стрес корисний для розвитку, але не завжди вірять у свою здатність контролювати ситуацію.

Результати дослідження також демонструють високий рівень цілеспрямованості та віри у власні можливості та внутрішньої мотивації більшості активісток. Дані результати корелюються та підтверджують загальні дослідження у цій сфері, демонструючи прямий зв'язок високого рівня громадянськості та високого рівня мотивації. Це також демонструє сильний внутрішній локус контролю. Активістки схильні вважати, що саме від них залежить результат. Відсутність результатів 0-1 балів за показником № 6 «Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди» свідчить, що жодна з активісток не має проявів вивченої безпорадності чи відчуття неможливості впливати на ситуацію. Фактично цей показник є індикатором високої особистісної зрілості та внутрішньої автономії, які є базовими рисами людей із розвиненою

громадянською ідентичністю і активною життєвою позицією. У той же час 5,7% демонструють зовнішній локус контролю (кореляція з показник № 7), що говорить, що частина активісток (5,7%) сприймає невдачі як фатальні та залежних від зовнішніх сил. На це можуть впливати стан в якому людина відповідала на опитувальник, наприклад, відразу після бомбардування тощо. Утім, ця гіпотеза потребує подальшого дослідження.

Значущої різниці від місця проживання не виявлено, що говорить про індивідуальні психологічні особливості респонденток (таблиця 2.2.4)

Таблиця 2.2.4

Розподіл відповідей в залежності від місця проживання

7. Під тиском я залишаюся зосередженою і чітко мислю	Більше 30 км від лінії фронту	30 км від лінії фронту
0	0,00%	0,00%
1	3,97%	7,14%
2	17,46%	0,00%
3	50,00%	64,29%
4	28,57%	28,57%
8. Мене нелегко розчарувати невдачею	Більше 30 км	30 км
0	0,00%	0,00%
1	3,54%	0,00%
2	31,86%	14,29%
3	50,44%	85,71%
4	14,16%	0,00%

Приблизно дві третини активісток (64,2%) зазначили, що вони здатні залишатися зосередженими в умовах стресу, хоча для решти ця здатність виявляється ситуативною або нестійкою. Водночас 20,8% оцінили показник № 8 на 2 бали, що свідчить про ситуативну стійкість, коли людина може бути зібраною за сприятливих умов, але в разі надмірного стресу може втрачати концентрацію. А 15 % продемонстрували низькі показники, що може вказувати на емоційну

вразливість або швидке виснаження ресурсів у стресових ситуаціях, схильність до тривожності чи емоційного перевантаження.

Активістки продемонстрували сформовану позитивну Я-концепцію, вони сприймають себе як компетентних, витривалих і здатних до дії, а також мають високий рівень емоційної зрілості та здатності до саморегуляції. Понад 79 % засвідчили високу або дуже високу здатність справлятися з болючими емоціями. Загалом мають високий рівень емоційної компетентності та психологічної стійкості.

2.3 Перспективи розвитку громадянськості активісток в умовах воєнного стану

За результатами теоретичного аналізу підходів до вивчення громадянськості та життєстійкості особистості, а також проведеного емпіричного дослідження можна резюмувати, що досліджувана група громадських активісток є сформованими, соціально орієнтованими особистостями з високим рівнем відповідальності. Усвідомлення сильних сторін активісток, їхніх ключових цінностей та механізмів психологічної стійкості є основою для розробки ефективних програм розвитку громадянськості та підтримки психологічного благополуччя. Утім важливо звернути увагу й на середні показники життєстійкості та роботи з цією групою активісток. Отже, враховуючи високий рівень громадянськості, життєстійкості та сталу ціннісно-мотиваційну основу групи, важливо враховувати ці компоненти при подальшій роботі з громадськими активістками, особливо в умовах воєнного стану, що триває. Утім так само важливо продовжувати цю роботу після закінчення воєнного стану.

Отже, можливі мінімум дві стратегії по роботі з даною групою активісток. Перша стратегія – це підтримки високого рівня життєстійкості. Адже можна стверджувати, що життєстійкість є

винятково важливою особистісною характеристикою, яка впливає на широкий спектр аспектів професійної діяльності, освіти та психологічного благополуччя. Враховуючи, що у активісток високий рівень віри у власну ефективність (понад 90% опитаних), позитивна когнітивна установка щодо стресу (понад 75% активісток вважають, що подолання стресу робить їх сильнішими), розвинене почуття гумору як адаптивного механізму та високий рівень цілеспрямованості та внутрішній локус контролю: жодна з активісток не має проявів вивченої безпорадності, то продовжувати роботу по підтримці цього рівня. У даному випадку ми можемо спиратись на їх рівень самоефективності, когнітивні установки та цінності, робота з сенсами тощо.

Друга стратегія – робота з активістками, які демонструють нижчі показники життєстійкості, а також на профілактику їх погіршення у більш стабільної групи. Адже роль життєстійкості є великою у запобіганні низці несприятливих психологічних і поведінкових проявів, зокрема професійному вигоранню, посттравматичним розладам, соматичним скаргам, деструктивним копінг-стратегіям, зловживанню психоактивними речовинами, підвищеній тривожності, депресивним тенденціям та нейротизму. Життєстійкість виконує не лише функцію психологічного захисту, а й виступає фундаментальним чинником особистісного розвитку, професійної ефективності та збереження психічного здоров'я. Це визначає актуальність розроблення практичних програм, спрямованих на її формування та підтримання в умовах підвищеного стресового навантаження.

Дослідження демонструють, що найбільш ефективними копінг-стратегіями особистості, що здійснюють захисну, допомагаючу функцію, є планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка [33]. Не дивлячись на те, що результати опитування рівня Життєстійкості (за Шкалою Коннора-Девідсона) показали 27 балів, що відповідає рівню вище за середній за нормативними показниками (26-30 балів), є ще

певні зони росту та ризику. Так, наявність середнього рівня життєстійкості (30,2%) вказує, що частина респонденток може мати труднощі з адаптацією у ситуаціях непередбачуваності. Приблизно 15% демонструють низькі показники стійкості до невдач, що може свідчити про емоційну вразливість. Хоча у більшості активісток проявляється здатність зберігати концентрацію і ясність мислення під тиском, що є ознакою зрілого типу реагування на стрес та високої особистісної ефективності, водночас близько третини респондентів демонструють нестабільну саморегуляцію, що може потребувати розвитку навичок управління емоціями й увагою. Незважаючи на домінування внутрішнього локусу контролю, наявність невеликої частки активісток (5,7%), схильних сприймати невдачі як фатальні, вказує на необхідність роботи з цим аспектом. Перспектива полягає у систематичній рефлексії досвіду, аналізі успіхів та невдач як контрольованих факторів, що може допомогти зміцнити загальний рівень відповідальності та автономії.

Формати роботи для підтримки рівня громадянськості та психологічного благополуччя можуть складатись з декількох напрямів та бути спрямованими як на роботу з індивідуальними психологічними ресурсами, так і посиленням рис громадянськості та активізму як такого.

Найкраще, на нашу думку, підійдуть інтегровані формати роботи, такі як:

- 1) Ресурсно-орієнтовані тренінги та супервізії для зміцнення життєстійкості та управління стресом.
- 2) Програми лідерського та ціннісного розвитку для поглиблення громадянської ідентичності та підвищення ефективності діяльності, з фокусом на усвідомленні відповідальності та автономії.

Такий підхід дозволить не лише зберегти, але й примножити громадянський потенціал активісток, який є критично важливим для стійкості та відновлення суспільства в умовах військових викликів.

Також ефективним можуть бути групові та індивідуальні ретріти (саме з фокусом на відновлення, а не навчання); групові зустрічі, особливо активісток які мають спільні виклики, зокрема спільні цільові групи з якими вони працюють, територію проживання, ситуації в родинному та сімейному колі тощо, а також окремі програми психоемоційної підтримки для громадських активісток тощо.

Враховуючи результати тестувань було розроблено декілька блоків інтегральних тематичних форматів роботи.

Ресурсні тренінги з емоційної компетентності та стресостійкості. Мета таких тренінгів – це посилення здатності залишатися зосередженою під тиском (яка виявляється ситуативною або нестійкою для частини активісток) та укріпити вже високу здатність справлятися з болючими емоціями.

Формат: короткострокові (1-2 дні) інтенсиви або серія вебінарів. Тут важливо враховувати місце проживання та діяльності активісток, адже лідеркам, які працюють у прифронтових громадах, онлайн може бути додатковим навантаженням.

Тренінг з емоційної компетентності та стресостійкості може включати такі техніки та напрями:

- техніки саморегуляції, а саме вправи на заземлення та відновлення концентрації в умовах гострого стресу, особливо для тих, хто проживає на прифронтовій території.
- розвиток когнітивної гнучкості: Методики, що допомагають тим, хто відчуває труднощі з адаптацією у ситуаціях непередбачуваності (середній рівень життєстійкості — 30,2%), зберігати гнучке мислення та швидко перебудовувати плани.

- Вироблення індивідуальних копінг-стратегій та конкретного плану дій.

Групові супервізії та балінтовські групи. Мета такого формату – це запобігання емоційному вигоранню, яке може виникати через високу ціннісну орієнтацію на доброзичливість (турбота про близьких) та універсалізм (турбота про благополуччя всіх). Ефективним форматом тут можуть бути саме регулярні систематичні зустрічі, які самі по собі можуть слугувати частиною рутини та системи на яку можуть спертись активістки. Наприклад, це можуть бути регулярні щомісячні зустрічі (онлайн/офлайн) із кваліфікованим психологом/супервізором.

Під час таких зустрічей можуть бути розібрані складні кейси, тобто відрефлексовано емоційно важкі ситуації на роботі (наприклад, допомога постраждалим) для утримання професійних меж і зменшення вторинної травматизації. Окремим напрямом може бути робота з відповідальністю, тобто відділенні особистої відповідальності від системних проблем. Це може допомогти підтримати здоровий внутрішній локус контролю.

Також цінним є те, що під час таких зустрічей відбувається обмін ресурсами. Фактично – це створення мережі підтримки, що корелює з високою спільотною спрямованістю активісток.

Для активісток з проявами зовнішнього локусу контролю можна запропонувати семінари з елементами коучингу. Такі семінари можуть включати техніки аналізу досвіду, тобто навчання чіткому розрізненню факторів, які можна контролювати (дії, реакції, стратегії) від тих, які є зовнішніми та неконтрольованими (обставини, дії ворога). Підтримка у зміцненні самоефективності. У даному випадку важливо робити фокус на успішному досвіді (якого у активісток багато, враховуючи їх діяльність та показники високої віри у власну ефективність) для підтвердження тези, що саме від активісток залежить результат.

У контексті розвитку та підтримки рівня громадянськості можуть бути використані програми стратегічного лідерства та проєктування. Мета таких тренінгів є перетворити орієнтацію на досягнення та самостійність у високу соціальну ефективність та здатність до конструктивної взаємодії з державними інституціями та іншими акторами у сфері.

Найбільш ефективним форматом для такої роботи є довгострокові курси (3-6 місяців), що дасть можливість засвоїти матеріал, але при цьому не створить додаткового навантаження. У рамках таких курсів можуть розглядатись теми в залежності від запиту та потреб учасниць. У той же час, враховуючи контекст їх роботи ефективним може бути такі теми як: стратегічне планування в умовах невизначеності, навички адвокації та комунікації, управління проєктами з високим рівнем відповідальності тощо.

Враховуючи високий рівень самостійності та ефективності даної групи корисним та результативним для неї може бути комплексний формат, який поєднує менторство та peer-to-peer навчання (рівний рівному). Цей формат використовує високий рівень самостійності ($M = 4,5$), досягнення та наявний досвід активісток, який є джерелом їхньої високої самоефективності. Головною метою цього формату є передача досвіду та навичок від досвідчених активісток (демонструють високий рівень життєстійкості та самоефективності) тим, хто має середній рівень стійкості або перебуває у складніших умовах. Прикладом такого формату можуть бути, наприклад, менторинг з питань адаптації. Коли досвідчені активістки діляться конкретними копінг-стратегіями, які допомогли їм справлятися зі стресом, особливо в умовах, коли вони повинні залишатися зосередженими та чітко мислити під тиском. Також хорошою практикою може бути обмін успішними кейсами, розвиток відповідального лідерства, саме у форматі навчання через приклад, та інші підходи.

Запропоновані формати роботи є інтегрованими і поєднують підтримку психологічного благополуччя з підтримкою та розвитком громадянської ідентичності. Вони використовують сильні сторони активісток – їхню зрілу громадянськість, високу самоефективність та цінності соціальної орієнтації, — забезпечуючи як емоційну стійкість, так і стратегічну спроможність громадського сектору в умовах триваючого воєнного стану.

ВИСНОВКИ

У теоретичній частині дослідження встановлено, що феномен громадянськості розглядається у сучасній психології як інтегральна характеристика особистості, що включає моральні переконання, цінності, соціальну відповідальність і готовність до суспільної участі. Активна громадянська позиція жінок в умовах війни постає як прояв зрілої громадянської ідентичності, в основі якої лежить поєднання альтруїзму, емпатії, відповідальності та потреби в соціальній значущості діяльності. Громадськість є важливим критерієм зрілої особистості. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що формування громадянськості пов'язане із розвитком ціннісно-смиислової сфери, самосвідомості, моральної зрілості та здатності діяти автономно, керуючись внутрішніми етичними орієнтирами.

Структура особистості активної громадянки є багаторівневою системою, у якій взаємодіють природні, інтелектуальні, емоційно-вольові та ціннісні компоненти. Вона відображає гармонію між індивідуальним «Я» та суспільним обов'язком, між особистими прагненнями і громадянською відповідальністю. Таке розуміння структури дозволяє побудувати психологічний портрет активної громадянки як зрілої, самоактуалізованої особистості, орієнтованої на соціальну справедливість і моральні цінності. У період воєнного стану ці якості набувають особливого значення, оскільки визначають здатність особистості зберігати стійкість, підтримувати інших і брати участь у соціально значущих процесах.

За результатами емпіричного дослідження, що включало глибинні інтерв'ю та використання психодіагностичних методик (Шварца, Коннора–Девідсона, Петровської) встановлено, що активістки демонструють високий рівень громадянської ідентичності, соціальної відповідальності та психологічної стійкості.

Визначено що громадянська ідентичність активісток відноситься до різнобічного типу. Він характеризується високою когнітивною активністю, ціннісною залученістю та участь у суспільно-державному житті. Такі особистості (або група осіб) відчують психологічну єдність із громадянською спільнотою, усвідомлюють власну соціальну роль і внутрішньо приймають її як частину своєї ідентичності.

Респондентки продемонстрували сформовану позитивну Я-концепцію, вони сприймають себе як компетентних, витривалих і здатних до дії, а також мають високий рівень емоційної зрілості та здатності до саморегуляції.

«Портрет цінностей» громадських активісток є портретом соціально орієнтованої особистості, для якої забезпечення безпеки є найвищим пріоритетом. Вони керуються гуманними та глобальними цілями (універсалізм), піклуються про близьких (доброзичливість), прагнуть незалежності та відповідальності (самостійність) та успіху в діяльності (досягнення), тоді як традиція, влада та конформізм є для них менш значущими.

Середній загальний бал життєстійкості громадських активісток дорівнює 27, що є вищим за середній (26-30 бали). Більшість з них мають високий рівень життєстійкості, що дозволяє їм долати труднощі, контролювати емоції та зберігати мотивацію в умовах постійної напруги. Водночас близько 15 % демонструють ознаки емоційного виснаження або ситуативної стійкості, що свідчить про потребу у психологічній підтримці й програмах саморегуляції.

Виявлено стійкий взаємозв'язок між рівнем громадянської ідентичності та життєстійкістю: активістки з більш зрілою громадянською позицією схильні до вищої стресостійкості, глибшого усвідомлення власної місії й меншої схильності до вигорання. Це підтверджує гіпотезу про ціннісно-смыслову природу громадянської активності як ресурсу психологічної стабільності.

Життєстійкість є винятково важливою особистісною характеристикою, яка впливає на широкий спектр аспектів професійної діяльності, освіти та психологічного благополуччя. Психологічний портрет жінки-активістки у воєнних умовах характеризується інтеграцією таких рис, як емпатійність, самоконтроль, цілеспрямованість, соціальна зрілість, здатність брати на себе відповідальність і діяти в умовах невизначеності.

На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки активісток, зокрема програму групових зустрічей, спрямовану на розвиток життєстійкості, підвищення усвідомленості власних цінностей, профілактику вигорання та формування навичок самодопомоги.

Результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні, роботі центрів підтримки громадянського суспільства, у програмах розвитку жіночого лідерства, у навчальних курсах із соціальної, політичної та гендерної психології.

Загалом результати дослідження підтвердили поставлену гіпотезу: ціннісно-сміслова структура громадянськості жінок-активісток є ключовим чинником їхньої життєстійкості та ефективної самореалізації в умовах війни. Психологічна зрілість, моральна відповідальність і соціальна активність формують внутрішній ресурс, що підтримує їхню здатність діяти на благо суспільства навіть у надскладних обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна. 2020. 364 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724946/1/Baranova_monographia_2020.pdf
2. Барко В., Барок В. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей поліцейських з використанням адаптованого україномовного опитувальника 16-PF Кеттелла. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. К. : НУОУ, 2023. Вип. 4 (74). С. 22-39
3. Боришевський М.Й. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості. За заг. ред. М.Й. Боришевського : У 2-х т. К., 2001. Т.І. 244с.; Т.ІІ. 345с.
4. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3/12. С. 26-33.
5. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 119-126.
6. Гендер в деталях. URL: https://genderindetail.org.ua/season-topic/dosvidy-viyny/?cur_cc=226&curPos=30
7. Гуляєва Людмила. Дослідження про участь жінок з інвалідністю та матерів дітей з інвалідністю в ініціативах громадянського суспільства в умовах широкомасштабної війни в Україні, 2023 р. URL: <https://home.ednannia.ua/analytics/data-catalog/288>
8. Гуманітарна допомога жінкам. Спецпроект. URL: <https://help.divoche.media/gumanitarna-dopomoga/>
9. Данилюк І. В., Тохтамиш О. М. Особливості переживання стресу війни українцями. *Український психологічний журнал*. 2024. №1

- (21). С. 23-39.
<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/2439213>
10. Закон України «Про правовий режим воєнного стану», 2015. URL:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>
11. Збірка «100+ історій жінок та дівчат у війні Росії проти України». Том 2. Уклад. : О. Бучинська, О. Давліканова, І. Лилик, О. Яшкіна та ін; за ред. О. Давліканової. Київ : ТОВ «ВІСТКА», 2022. 232 с. URL:
http://fes.kiev.ua/n/cms/fileadmin/upload2/100stories_ukr_volume2.pdf
12. Індекс гендерної рівності в Україні. Київ, 2025. 67 с. URL:
<https://uwf.org.ua/gender-equality-index/>
13. Історія війни. Музей жіночої та гендерної історії. URL:
<https://gendermuseum.com/%d1%97%d1%97%d1%81%d1%82%d0%be%d1%80%d1%96%d1%8f-%d0%b2%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%b8/>
14. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.
15. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
16. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
17. Корінна Л. В. Формування громадянських цінностей старшокласників у загальноосвітніх навчальних закладах : дис... канд. пед. наук : 13.00.07. Житомир : Житомир. держ. ун-т ім. І.Франка, 2004. 226 с.
18. Курилюк Н. Активна громадянська позиція молоді: поняття, сучасний стан, фактори впливу сучасного інформаційного простору.

Матеріали першої науково-практичної конференції «Актуальні проблеми громадянської освіти: український та зарубіжний досвід». С. 135-139.

URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/2372/1/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BB%D1%8E%D0%BA%203.pdf>

19. Лідерство українських жінок під час війни. Спецпроект. URL: <https://womenua.today/projects/project/liderstvo-ukrayinskyh-zhinok-pid-chas-vijny-istoriyi-pro-dosvid-ukrayinskyh-zhinok-pid-chas-povnomasshtabnoyi-vijny-v-ukrayini/>
20. Лукашевич О. Обґрунтування наукового підходу та принципів громадянського розвитку особистості в дорослому віці. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії»*. Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2014 р. С.102-105. URL: http://conferences.neasmo.org.ua/uploads/conference/file/7/conference_30-31.7.2014.pdf#page=102
21. Ніколіна О., Астремська І. Спрямованість волонтерів: психологічні особливості волонтерської діяльності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 17. С. 31-37. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/17_2023/4.pdf
22. Орап М., Білінська Х. психологічні детермінанти громадської активності сучасної молоді. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2024. №36 (лютий). С. 441-442. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/2103/2124>
23. Оперативний гендерний аналіз ситуації в Україні, жовтень, 2023. CARE. URL: https://careevaluations.org/wp-content/uploads/RGA_Ukraine_2023_UKRAINE_UKR.pdf

24. Оперативний гендерний аналіз. Україна. Серпень 2024 р. URL:
https://www.care-international.org/sites/default/files/2024-09/RGA_Ukraine_UKR_Version_web.pdf
25. Оцінка громадянами ситуації в країні та дій влади. Довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів (січень 2024р.). URL:
<https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-gromadianamy-sytuatsii-v-kraini-ta-dii-vlady-dovira-do-sotsialnykh-instytutiv-politykiv-posadovtsiv-ta-gromadskykh-diiachiv-sichen-2024r>
26. Падалка Г., Бікла О., Білоскурський А. Потреби та проблеми організацій громадянського суспільства (ОГС) України в умовах війни (результати кількісного та якісного дослідження). URL:
https://eef.org.ua/wp-content/uploads/2023/10/Full-report_Study-of-the-Ukrainian-Civil-Society-Sector-in-a-Time-of-War_UKR-version.pdf
27. Петровська І.Р. Психологія становлення громадянської ідентичності особистості. : дис... канд. психол. наук : 19.00.11. Київ, 2023. 360 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/06/dis-petrovska.pdf>
28. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ, 2020. 350 с.
29. Регіональна цільова група з гендерних питань. «Робимо невидиме видимим: доказовий аналіз гендерного аспекту в регіональних заходах реагування на війну в Україні». URL:
https://reproductiverights.org/wp-content/uploads/2022/10/RGTF_MakingTheInvisibleVisible_UKR.pdf
30. Саврасова-В'юн Т.О. Громадянська активність як психологічний феномен. *Наука і освіта, спецвипуск*. 2010, лютий. С. 366-369 URL:
https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/10_2010/82.pdf

31. Саврасова-В'юн Т.О. Психологічні чинники особливості розвитку громадянської активності старшокласників : дис... канд. психол. наук : 19.00.07 Київ : Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, 2013. 227 с. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ab7b1efa-0ef1-4df8-90e0-f5c047c9b96d/content>
32. Сердюк Л. З., Лагун М. В. Соціально-психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості в кризових умовах життєдіяльності. *Ukrainian psychological journal*. 2023. № 1 (19). URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/2033566>
33. Сердюк Л., Литвиненко О., Сердюк О., Денчик А. Особистісні ресурси стійкості в умовах невизначеності та криз. *Psychological journal*. 2024. Volume 10, Issue 2 (82). С. 27-37. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1605/921>
34. Сердюк Л.З., Пенькова О.І. Становлення особистості-громадянина: методичні рекомендації. К., 2015. 27 с. URL: <https://lnk.ua/YN3ag8EeJ>
35. Синельников Р. Психологічні чинники громадянської ідентичності особистості : дис... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2019. 226 с. URL: https://scc.knu.ua/upload/iblock/619/dis_Synelnikov%20R.%20Yu..pdf
36. Снігур Людмила Анатоліївна. Психологія становлення громадянськості особистості : автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 : К., 2005. 32 с. URL: <https://lnk.ua/2V5adlkVM>
37. Сопівник І.В. Формування громадянськості студентів вищих аграрних навчальних закладів : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.07. Т., 2006. 20 с. URL: <https://lnk.ua/q462apO4J>

- 38.Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12 с. URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>
- 39.Стан розвитку громадянського суспільства в Україні (2022–2023 рр.) : аналіт. доп. За ред. В. Г. Потапенка, Ю. А. Тищенко, Ю. Б. Каплан. Київ : НІСД, 2023. 91 с. URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2024-05/ad_hromad_susp_03052024.pdf
- 40.Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>
- 41.Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
- 42.Топ-100 найвпливовіших жінок України. Спецпроект. URL: <https://womenua.today/news/pershu-v-istoriyi-nagorodu-za-zhinoche-liderstvo-otrymala-likarka-i-volonterka-natalya-lelyuh/>
- 43.Українське суспільство в умовах війни: Рік 2023 : монографія. Київ: Інститут соціології НАН України, 2024. 400 с. URL: <https://i-soc.com.ua/assets/files/news/2024-ukrainske-suspilstvo-v-umovakh-viyny-rik-2023.pdf>
- 44.Утвердження української національної та громадянської ідентичності : колективна монографія / Є. Головаха, Н. Паніна, С. Макеєв та ін. Київ: Інститут соціології НАН України, 2024. 312 с. URL: <https://i-soc.com.ua/assets/files/news/2024-identychnist.pdf>
- 45.Уточнена теорія базових цінностей Ш. Шварца: попередні результати адаптації методики PVQ-57 в Україні. URL:

<https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/484f01f6-c674-4877-bbba-229d5295817c/content>

46. Фролова, Наталія Вікторівна Трансформація системи ціннісних орієнтацій на зламних етапах розвитку суспільства (психологічний аспект) : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 1998. 18 с.
47. Хазратова Н., Петровська І. Аналіз підходів до вивчення громадянської ідентичності особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2012, січень. С. 53-61. URL: https://www.researchgate.net/publication/351205286_Analysis_of_approaches_to_the_study_of_civic_identity
48. Хазратова Н. В. Рівень сформованості громадянської ідентичності: проблема емпіричного встановлення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 42. С. 20-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_42_4
49. Хенар Яра, Ігнатіу Нікі, Срмо Франциско. Відстоюємо свої права: Феміністичні висновки реагування на ситуацію в Україні. URL: https://actionaid.org/sites/default/files/publications/AA%20Feminist%20Insights%20Policy%20Brief_Ukrainian%20online.pdf
50. Хома Н. Громадський активізм в умовах воєнного часу: структура, форми, можливості. *Міжнародні відносини суспільні комунікації та регіональні студії. РОЗДІЛ IV. Політичні інститути та процеси*. 2022. №3 (14). С. 252-273. URL: https://www.researchgate.net/publication/367073055_GROMADSKIJ_AKTIVIZM_V_UMOVAN_VOENNOGO_CASUSTRUKTURA_FORMI_MOZLIVOSTI
51. Чайка Г. В. Вплив військової агресії на базові припущення особистості. *Журнал сучасної психології*. 2024. №1. С. 108-114. URL: <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/4101/3910>

52. Читайте між рядків: вплив пандемії COVID-19 та війни росії проти України на жіночі правозахисні організації Болгарії, Грузії та України, 2022 р. URL: <https://uwf.org.ua/chytajte-mizh-ryadkiv/>
53. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73). № 1. 2023. С.35-40.
54. Швидка оцінка: вплив війни в Україні на організації жіночого громадянського суспільства. ООН Жінки, березень 2022 р. URL: https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2022-03/Rapid%20Assessment%20-%20Womens%20CSOs_UKR-1.pdf
55. Як війна вплинула на жінок-активісток в Україні: презентація результатів дослідження. URL: https://dif.org.ua/article/yak-viyna-vplinu-la-na-zhinok-aktivistok-v-ukraini-prezentatsiya-rezultativ-doslidzhennya?utm_source=chatgpt.com
56. Chermoshentseva Natalia, Zaviyska Maryana, Benjamin Cope. The Role of Ukrainian Women-led Organisations in Humanitarian Action in Ukraine and Poland in 2022-2024. URL: <https://openspace.works/portfolio/wlo-study>
57. Dollbaum, J. M., Robertson, G. B. The Activist Personality: Extraversion, Agreeableness, and Opposition Activism in Authoritarian Regimes. *Comparative Political Studies*. 2023, №56(11). P. 1695-1723. DOI: <https://doi.org/10.1177/00104140231152772>
58. Lutsevych Orysia. Ukraine's wartime recovery and the role of civil society Chatham House survey of Ukrainian CSOs – 2024 update. URL: <https://www.chathamhouse.org/sites/default/files/2024-06/2024-06-05-ukraine-wartime-recovery-role-civil-society-lutsevych.pdf.pdf>
59. Rapid assessment: Impact of the war in Ukraine on women's civil society organizations. *UN Women*. New York : UN Women, 2022. 36 p. URL: <https://eca.unwomen.org/en/stories/publication/2022/06/rapid->

[assessment-impact-of-the-war-in-ukraine-on-womens-civil-society-organizations](#)

60. Stahlmann, A., Hopwood, C., Bleidorn, W. Big Five personality traits predict small but robust differences in civic engagement.. *Journal of personality*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12838>
61. Still Waiting for the Sky to Close: Women's Organizations at the Frontline of the Ukrainian Crisis Two Years On. URL: <https://reliefweb.int/report/ukraine/still-waiting-sky-close-womens-organizations-frontline-ukrainian-crisis-two-years>
62. Tea Mađerčić, Tena Vukasović Hlupić Personality Traits and Locus of Control as Predictors of Civil Activism. *Društvena istraživanja* : Journal for General Social. 2020. Vol. 29. №. 2. P. 241-242. URL: <https://hrcak.srce.hr/en/clanak/347680>
63. Weinschenk Aaron C. Big Five Personality Traits, Political Participation, and Civic Engagement: Evidence From 24 Countries. *Social Science Quarterly*, Southwestern Social Science Association, 2017. Vol. 98(5), November. P. 1406-1421. URL: <https://ideas.repec.org/a/bla/socsci/v98y2017i5p1406-1421.html>

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати тестувань узагальнені

Тест Петровської І. «Діагностика зрілості та типу громадянської ідентичності особистості». Ч.2, (n = 53)

Питання	Середній бал
1. Організаційне середовище держави (ієрархічне, правове) занадто складне і незрозуміле для мене	2,87
2. Мені неприємно, коли я чую образливі висловлювання на адресу моїх співгромадян з боку громадян інших держав, навіть якщо вони справедливі	5,89
3. Інтереси держави завжди суперечать інтересам простих громадян	3,26
4. Мені не байдужа доля України як держави	6,60
5. Моя повсякденна діяльність не створює нічого цінного для держави	1,64
6. Я НЕ маю відчуття тісного зв'язку та солідарності (єдності, спільності) з іншими громадянами	2,66
7. Сенса подій (політичних, соціально-економічних тощо), що відбуваються у нашій державі, зрозуміти неможливо, тому прагнення у них розібратися – даремна трата часу	2,19
8. Більшість моїх життєвих проблем є типовими для громадян саме моєї держави	4,09
9. Я не почуваюся захищеним у своїй державі, ані у соціальному, ані у правовому плані	4,02
10. Суверенітет та цілісність України для мене не настільки важливі, щоб я була готова їх захищати	1,96
11. Неодноразово переконувався на власному досвіді, що стараннями всіх разом і кожного окремо, поступово можна змінити ситуацію у нашій державі на краще	6,42
12. Зазвичай мені соромно за те, що я належу до спільноти громадян України	1,32

13. Для мене важливо знати про всі події, що відбуваються в державі. Я постійно відслідковую стан справ у політичній, фінансово-економічній, соціальній сферах	5,15
14. Я маю багато спільного з іншими громадянами моєї держави	5,70
15. Держава сприяє моїй самореалізації	4,51
16. Якщо була б можливість, я би переїхав в іншу країну на постійне місце проживання	2,00
17. Своїми щоденними справами я довожу, що піклуюся про розвиток держави	5,87
18. Я не можу про себе сказати, що є типовим представником громадянської спільноти	3,08
19. Я обізнаний щодо своїх громадянських прав та обов'язків	5,79
20. У мене мало спільного з іншими співгромадянами, бо ми є надто різні	2,51
21. Держава нічого не робить для того, щоб змінити на краще життя таких людей, як я	3,42
22. Я вірю у «світле майбутнє» української держави	6,45
23. Моя участь у тих чи інших формах громадянської активності носить, зазвичай, ситуативний характер; часто дію «за компанію»	2,47
24. Я чітко бачу відмінності громадян своєї держави від громадян інших держав	4,87
25. При виникненні проблем, зазвичай, я не знаю, у який спосіб потрібно їх розв'язувати, у які інстанції мені звертатися	2,43
26. Побойуючись осуду з боку інших співгромадян, я намагаюся завжди врахувати безліч нюансів, коли збираюся обстоювати свої громадянські та політичні погляди	3,23
27. Я почуваюся малозначущим, неважливим у своїй державі	2,43
28. Я готовий інвестувати час та зусилля заради змін у державі та кращого її майбутнього	6,15
29. Я дотримуюся законів і домагаюся дотримання законів іншими	6,36
30. Здебільшого, мені байдуже до проблем оточуючих мене співгромадян	1,74

**Результати тестування методика Шварца Ш. «Портрет цінностей»
(адаптація Семків І.), узагальнені (n = 53).**

Питання	Середній бал
1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально	4,5
2. Для неї важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей	2,9
3. Для неї важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті	5
4. Для неї важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що вона робить	4,6
5. Для неї важливо жити у безпечному середовищі. Вона уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки	4,3
6. Вона вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Вона завжди намагається спробувати щось нове	4,7
7. Вона вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить	3,4
8. Для неї важливо вислухати думки людей, які відрізняються від неї. Навіть якщо вона з ними не погоджується, вона все ж хоче їх зрозуміти	4,6
9. Вона вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Вона переконаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є	2,4
10. Вона шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для неї важливо робити те, що приносить їй задоволення	3,6
11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для неї важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності	5
12. Для неї важливо дбати про близьких людей. Вона намагається дбати про їхнє добро	5,2
13. Для неї важливо бути успішним. Вона любить вражати інших	4,5
14. Для неї важлива безпека його країни. Вона вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози	5,2
15. Вона любить ризикувати, завжди шукає пригод	3,3
16. Для неї важливо поводити себе правильно. Вона намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими	3,6

17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Вона хоче, щоб люди робили те, що вона каже	3,1
18. Для неї важливо бути вірним своїм друзям. Вона хоче присвятити себе близьким людям	4,1
19. Вона щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для неї важливо доглядати навколишнє середовище	4,9
20. Для неї важливо бути релігійним. Вона старається дотримуватися своїх релігійних переконань	2,8
21. Для неї важливою є чистота та порядок. Вона зовсім не любить, коли серед речей безлад	4,2
22. Вона вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Вона цікавий і старається все зрозуміти	4,7
23. Вона переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для неї є важливим	4,7
24. Вона вважає, що бути амбітним – це важливо. Вона намагається показати, наскільки вона здібний	4,2
25. Вона вважає, що все треба робити традиційними способами. Для неї важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили	2,7
26. Для неї важливо насолоджуватись життям та отримувати. Вона любить себе розважати	4
27. Для неї важливо відповідати потребам інших людей. Вона намагається підтримати тих, кого знає	3,9
28. Вона переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для неї важливо бути слухняним	3,4
29. Вона хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого вона не знає. Для неї важливо захищати слабких у суспільстві	5
30. Вона любить сюрпризи. Для неї важливо, щоб його життя було цікавим	4,2
31. Вона боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для неї	4,6
32. Бути попереду у житті дуже важливо для неї. Вона все намагається робити краще ніж інші	4,2
33. Для неї важливо прощати людей, які його образили. Вона намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися	3,8
34. Для неї важливо бути незалежним. Вона любить покладатися на себе	5,2

35. Для неї важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Вона турбується про забезпечення соціального порядку	5
36: Для неї важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Вона намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших	3,8
37. Вона дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для неї	4,8
38. Для неї важливо бути скромним. Вона намагається не привертати до себе увагу	3
39. Вона завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Вона любить бути лідером	4,4
40. Для неї важливо пристосуватися до природи. Вона вважає, що люди не повинні змінювати природу	4,3

**Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), результати
узагальнені (n = 53)**

	0 - зовсім не вірно	1 - рідко вірно	2 - іноді вірно	3 - часто вірно	4 - майже завжди вірно.
1. Я здатна адаптуватися, коли відбуваються зміни	0,0%	0,0%	11,30%	30,20%	58,50%
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху	0,0%	0,0%	9,40%	50,90%	39,60%
3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами	0,0%	5,70%	17%	34%	43,40%
4. Подолання стресу може зробити мене сильнішою	3,80%	3,80%	17,00%	35,80%	39,60%
5. Я схильна відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів	1,90%	1,90%	11,30%	24,50%	60,40%
6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди	0,0%	0,0%	7,50%	41,50%	50,90%
7. Під тиском я залишаюся зосередженою і чітко мислю	3,80%	11,30%	20,80%	45,30%	18,90%
8. Мене нелегко розчарувати невдачею	5,70%	7,50%	7,50%	35,80%	43,40%

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами	0,0%	3,80%	13,20%	41,50%	41,50%
10. Я здатна справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів	1,90%	3,80%	15,10%	45,30%	34%

Сценарій тренінгу

«Ресурси стійкості: емоційна компетентність та самопідтримка для громадських активісто

Сценарій розроблено з урахуванням специфіки роботи громадських активісток у прифронтових громадах, де ризик професійного вигорання, хронічного стресу та травматизації є особливо високим.

Цільова аудиторія: громадські активістки, які працюють у прифронтових громадах.

Загальна мета – підвищити рівень емоційної компетентності та розвинути практичні навички стресостійкості й самодопомоги для збереження психологічного благополуччя в умовах підвищеного стресу.

Тривалість: 6-8 годин (з перервами). Можна розділити на 2 дні.

Структура Тренінгу

Блок 1: Знайомство, актуалізація проблеми та правила (60 хв).

- 1.1. Вступ та Знайомство.** Привітання. Представлення тренерки. Вправа «Мій ресурсний настрій» (кожна учасниця називає своє ім'я та емоцію/стан, який допомагає їй триматися в тонусі, пояснюючи, чому це важливо), 20 хв.
- 1.2. Очікування та правила.** Збір очікувань (на стікерах). Створення правил роботи групи (конфіденційність, «Я-висловлювання» та інші). Акцент на важливості безпечного простору, 15 хв.
- 1.3. Актуалізація проблеми.** Міні-лекція про вплив хронічного стресу та травматизації на психіку активістів у прифронтових зонах. Обговорення «Які виклики емоційної сфери є найскладнішими у вашій роботі?», 25 хв.

Блок 2: Основи Емоційної Компетентності (90 хв).

- 2.1. Емоційний Словник.** Розширення словника емоцій. Обговорення, чи всі емоції "корисні" чи "шкідливі". Вправа "Коло емоцій" (Учасниці називають синоніми до базових емоцій: гнів, страх, смуток, радість, щоб усвідомити їхню багатогранність), 25 хв.
- 2.2. Усвідомлення емоцій.** Концепція «Айсберг Емоцій» (поведінка - емоції - потреби). Як емоції сигналізують про наші потреби. Вправа «Емоційний щоденник» (аналіз 1-2 складних ситуацій з роботи за схемою: ситуація - емоція - відчуття в тілі - потреба), 40 хв.
- 2.3. Механізми взаємодії з гнівом та страхом.** Розуміння функціональної ролі «складних» емоцій (гнів як захист меж, страх як сигнал про небезпеку). Обговорення, як ці емоції проявляються в прифронтівій роботі, 25 хв.

Перерва на каву (20 хв)

Блок 3: Стратегії Стресостійкості та Саморегуляції (120 хв).

- 3.1. Тіло та стрес.** Міні-лекція про психофізіологію стресу. Симптоми травматичного стресу та вигорання (як відрізнити звичайну втому). Важливість заземлення, 20 хв
- 3.2. Техніки екстреної самодопомоги.** Практичне освоєння 3-4 швидких технік заземлення (наприклад, «5-4-3-2-1», «Квадратне дихання», техніка простукування). Акцент на їх застосуванні під час обстрілів, панічних атак, інтенсивних емоцій, 40 хв.
- 3.3. Когнітивна реструктуризація.** Роль думок у формуванні емоцій (модель А-В-С). Ідентифікація «пасток мислення» (катастрофізація, чорно-біле мислення, надмірна відповідальність). Вправа «Зміна фокусу» (пошук альтернативних, більш реалістичних інтерпретацій складної ситуації), 40 хв.
- 3.4. Управління межами.** Важливість встановлення психологічних та фізичних меж у роботі з громадою

(щоб не «згоріти»). Вправа «Мої межі: де моє, а де чуже?» (Визначення, за що я відповідаю, а за що – ні, у роботі з людьми).

Обідня перерва (60 хв)

Блок 4: Профілактика вигорання та ресурсне планування (120 хв).

- 4.1. Самоспівчуття та догляд за собою.** Концепція самоспівчуття (на противагу самокритиці) як основа стійкості. Роль відчуття провини та «синдрому врятівника» у вигоранні, 20 хв.
- 4.2. Створення «Кола ресурсів».** Ідентифікація та категоризація особистих джерел енергії (фізичні, емоційні, інтелектуальні, соціальні, духовні). Вправа «Мій рятувальний човен» (створення списку конкретних, доступних ресурсних дій), 30 хв.
- 4.3. Баланс «Давати-Брати».** Обговорення механізмів відновлення після високого рівня емоційного віддачі (важливість «брати» підтримку, час, подяку). Планування «Міні-відпустки» (план відновлення на тиждень), 30 хв.
- 4.4. Соціальна підтримка та групова взаємодія.** Важливість супервізії та горизонтальної підтримки. Вправа «Банк взаємної підтримки» (учасниці діляться однією порадою/ресурсом, який допомагає їм, та однією потребою, яку вони можуть висловити групі), 40 хв.

Блок 5: Підсумки та зворотний зв'язок (30 хв)

- 5.1. Рефлексія «План Дій».** Індивідуальне формулювання 2-3 конкретних кроків, які учасниці впровадять у своє життя/роботу найближчим часом, з того, що дізналися на тренінгу, 15 хв.
- 5.2. Зворотний зв'язок.** Збір зворотного зв'язку щодо тренінгу (наскільки виправдалися очікування, що було найбільш корисним). Анкети, фінальне коло, 15 хв.
- 5.3. Завершення.** Подяка, вручення сертифікатів (за наявності), фінальне ресурсне побажання. Завершальне слово, 5 хв.

Рекомендації для Тренерки/ра:

Тривалість тренінгу залежить від кількості учасниць та їх стану. Під час організації та проведення тренінгу важливо звернути увагу на наступне:

1. **Створення безпеки.** Враховуючи травматичний досвід аудиторії, важливо підтримувати максимально *безпечний і некритичний* простір. Чітко дотримуйтесь правил конфіденційності та прийнятих групою правил взаємодії, за необхідності – корегуйте їх.
2. **Гнучкість.** Будьте готові адаптувати сценарій, якщо під час тренінгу виникне сильна емоційна реакція або буде потреба більше часу приділити кризовим темам.
3. **Екологічність.** Наголошуйте, що робота з емоціями та стресом – це процес, а не одноразове рішення. Не перевантажуйте учасниць інформацією та вправами, особливо після обіду. Краще менше, але пропрацювати глибоко та з результатом для учасниць.
4. **Ресурси.** Надайте учасницям список контактів психологічної підтримки та ресурсів для самодопомоги (телефони довіри, корисні додатки тощо).