

Маєр Юлія

*доктор філософії в галузі Психології,
доцент кафедри українознавства та суспільних наук
Миколаївського національного аграрного університету
<https://orcid.org/0000-0002-9472-643X>*

Кучер Марина

*магістр психології,
завідувач відділу з питань внутрішньої політики,
взаємодії із засобами масової інформації та промоцій
виконавчого комітету Довгинцівської районної в місті ради
<https://orcid.org/0009-0003-2369-7939>*

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ УСПІХУ ТА СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК У ПОЛІТИЧНИХ ЛІДЕРСЬКИХ РОЛЯХ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті досліджено психологічні фактори успіху та стратегії адаптації жінок у політичних лідерських ролях в Україні. Автори відзначають, що сучасні трансформації політичної сфери та зростання участі жінок у прийнятті рішень супроводжуються соціально-психологічними викликами, зокрема гендерними стереотипами та високими вимогами до компетентності та особистісних якостей. Теоретичний аналіз охоплює гендерний і біологічний підходи до політичного лідерства, а також дослідження когнітивних і емоційних ресурсів лідерок. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 30 жінок – депутаток, керівниць органів місцевого самоврядування та очільниць громадських організацій міста Кривого Рогу. Для оцінки психологічних ресурсів застосовано методики «Маскуліність – фемінінність» С. Бем, опитувальник «Тип лідера» М. Белбіна та адаптовану методику «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS). Результати показали баланс маскулітних і фемінітних рис, що забезпечує поєднання ініціативності, відповідальності й емпатії, необхідних для ефективної командної взаємодії та управлінських рішень. Вікові відмінності проявляються у стилях лідерства: молодші учасниці активніше генерують ідеї, представниці середнього віку координують й оцінюють діяльність команди, старші забезпечують стабільність і завершення завдань. Аналіз стратегій подолання стресу показав переважання соціально орієнтованих і конструктивних копінг-стратегій, включно з пошуком підтримки, обережними та раціональними діями, що сприяє збереженню психоемоційної стійкості й ефективності у політичному середовищі. Поєднання когнітивних і емоційних ресурсів, стратегічного мислення та адаптивних копінг-стратегій є ключовим фактором успішної діяльності жінок-лідерок. Результати мають практичне значення для розвитку програм підтримки лідерок, менторських ініціатив і подолання гендерних бар'єрів у політичній сфері.

Ключові слова: жіноче лідерство, політичні лідерки, психологічні фактори успіху, адаптивні стратегії, копінг, гендерні ролі, командна взаємодія, емоційний інтелект, стратегічне мислення, політична активність.

Maier Yuliia*PhD in Psychology,**Associate Professor at the Department of Ukrainian Studies
and Social Sciences**Mykolayiv National Agrarian University**<https://orcid.org/0000-0002-9472-643X>***Kucher Maryna***Master of Psychology,**Head of the Department for Internal Policy, Media Relations and Promotions**Executive Committee of the Dovhyntsiy District Council in the city**<https://orcid.org/0009-0003-2369-7939>*

PSYCHOLOGICAL SUCCESS FACTORS AND ADAPTATION STRATEGIES OF WOMEN IN POLITICAL LEADERSHIP ROLES IN UKRAINE

Abstract. The article examines the psychological factors of success and adaptation strategies of women in political leadership roles in Ukraine. The authors note that contemporary transformations in the political sphere and the increasing participation of women in decision-making are accompanied by socio-psychological challenges, including gender stereotypes and high demands on competence and personal qualities. The theoretical analysis covers both gender and biological approaches to political leadership, as well as studies of cognitive and emotional resources of women leaders. The empirical study was conducted on a sample of 30 women, including deputies, heads of local government bodies, and leaders of public organizations in the city of Kryvyi Rih. To assess psychological resources, the study employed Bem's «Masculinity–Femininity» scale, Belbin's «Leader Type» questionnaire, and an adapted version of the Stress and Coping Strategies (SACS) methodology. The results revealed a balance of masculine and feminine traits, providing a combination of initiative, responsibility, and empathy necessary for effective team interaction and managerial decision-making. Age-related differences were observed in leadership styles: younger participants generated ideas more actively, middle-aged participants coordinated and evaluated team activities, and older participants ensured stability and task completion. Analysis of coping strategies demonstrated the predominance of socially oriented and constructive approaches, including seeking support, cautious and rational actions, which contribute to maintaining psycho-emotional resilience and effectiveness in a political environment. The integration of cognitive and emotional resources, strategic thinking, and adaptive coping strategies is identified as a key factor in the successful performance of women leaders. The findings have practical implications for developing leadership support programs, mentoring initiatives, and overcoming gender barriers in the political sphere.

Keywords: women's leadership, political leaders, psychological success factors, adaptive strategies, coping, gender roles, team interaction, emotional intelligence, strategic thinking, political engagement.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства відбуваються трансформації політичної сфери, що супроводжуються зростанням участі жінок у прийнятті рішень та виконанні лідерських функцій. Незважаючи на розширення можливостей, жінки-лідерки стикаються з соціально-психологічними бар'єрами, гендерними стереотипами та високими вимогами до компетентності й особистісних якостей. У цьому контексті актуальним є вивчення психологічних факторів успіху та стратегій адаптації, які забезпечують ефективну діяльність у політичному середовищі.

Поняття «політичного лідерства» не має уніфікованого визначення, проте більшість дослідників відзначають його значний вплив на розвиток суспільства.

Лідери визначають напрями змін, реагують на потреби громадян та ініціюють трансформації, а їхні особистісні якості істотно впливають на соціальні групи. Ця проблема є предметом наукових досліджень у працях Л. Едінгер, Дж. Опенгеймер, Н. Фроліх, Д. Рісмен, Е. Фромм, М. Херманн, Р. Хаус та українських науковців В.А. Гошовська, Л.А. Пашко, В.М. Половець.

Емпіричні дослідження, які ґрунтувались на самооцінках, експертних оцінках і публічних виступах політиків, показують високі показники екстраверсії та емоційної стабільності та нижчий рівень поступливості порівняно з середніми показниками населення [4].

У періоди суспільних трансформацій і воєнних викликів зростає роль жінок у громадському

та політичному житті. Вони активно долучаються до діяльності організацій, управління інституціями та політичних процесів, демонструючи витривалість, раціональність та резиліентність. Разом із тим, дані «ООН Жінки» свідчать про недостатню участь жінок у прийнятті рішень, що вказує на збереження гендерного дисбалансу [9].

У наукових дослідженнях виділяють два підходи до участі жінок у політиці. Гендерний підхід розглядає гендер як соціальну конструкцію, яка формує моделі поведінки і політичної соціалізації, та виокремлює маскулінний, фемінний і змішаний типи лідерства з різними стилями управління та комунікації. Біологічний підхід пояснює відмінності між чоловічими та жіночими стилями лідерства природними особливостями соціальних ролей [1].

З середини 1990-х років взаємозв'язок гендеру та політики є предметом активних досліджень українських науковців, що сформувало окремий напрям академічного аналізу [7]. Сьогодні жіноче політичне лідерство розглядають як складний соціально-психологічний феномен, що формується під впливом особистісних якостей, професійних компетентностей і соціального середовища. Гендерний баланс у політиці є важливою умовою розвитку демократії та ефективного представництва інтересів різних груп [9].

Жінки зазвичай демонструють високий рівень емоційного інтелекту, що є важливим ресурсом політичного лідерства. Суспільно-політична активність жінок зростає, розширюються мережі жіночих громадських інститутів та активізується жіночий рух в Україні. Завдяки схильності до комунікації, політичної активності, наполегливості та сили волі жінки-лідерки здатні ефективно приймати рішення та впливати на розвиток організацій [14].

Традиційний образ жінки як ніжної та вразливої особистості не відповідає вимогам політичного лідера, що підкреслює потребу трансформації стереотипів і формування нового образу сильної та компетентної жінки-лідерки. Їхній стиль комунікації зазвичай спрямований на підтримку членів команди, обговорення рішень та створення позитивного морально-психологічного клімату. Підвищення самоповаги та прагнення до самостійності формується під впливом освіти, цінностей і моральних принципів.

Сучасні приклади лідерок, такі як Камала Деві Гарріс та Олена Зеленська, демонструють поєднання когнітивних та емоційних компетенцій. Стратегічне мислення, планування, когнітивна

саморегуляція та здатність діяти раціонально у стресових ситуаціях поєднуються з емпатією, що забезпечує баланс між логікою та людяністю. Соціально-емоційна когніція сприяє довірі, згуртованості команди та реалізації довгострокових цілей [10].

Наукові дослідження підтверджують, що жінки часто засвоюють агентні характеристики, щоб сприйматися як лідерки, і що їхня емоційність може бути ресурсом для ефективної управлінської поведінки [5; 12]. Емоційний інтелект жінок дозволяє не лише реагувати на потреби колективу, а й спрямовувати його до спільної мети, мотивувати та підтримувати позитивний настрій у команді.

Термін «копінг» вперше використав Л. Мерфі для опису подолання кризових ситуацій. Сьогодні копінг визначається як сукупність когнітивних і поведінкових дій, спрямованих на подолання життєвих труднощів, що поєднують природні механізми адаптації та набуті навички, зокрема самоконтроль і концентрацію на пріоритетах [2; 15].

За теорією Р. Лазаруса та С. Фолкмана, копінг є динамічною взаємодією людини з навколишнім середовищем, де вибір стратегії залежить від оцінки ситуації. Вони виділили конструктивні (планування, самоконтроль, позитивна переоцінка) та потенційно дезадаптивні стратегії (конфронтація, уникнення, дисоціація) [15]. Сучасні дослідження підкреслюють, що копінг активний не лише у критичних стресових ситуаціях, а й у повсякденних проблемах сімейного, професійного або фінансового характеру [8].

Для жінок-лідерок важливими є соціальний копінг (підтримка та мережі довіри), когнітивна переоцінка (бачити виклик як можливість розвитку) та автентичність – здатність залишатись вірною собі під тиском. Адаптивні стратегії включають емоційне саморегулювання, стратегічне планування, соціальну підтримку та переосмислення викликів, що сприяє збереженню психічного здоров'я, продуктивності та ефективного лідерства [8; 11].

Жінки зазвичай реагують на стрес не через пряму агресію, а через залучення зовнішніх ресурсів та емоційну підтримку. Психофізіологічні реакції включають підвищену тривожність, емоційне напруження та порушення когнітивних функцій, при цьому естрогени пом'якшують вплив стресу та сприяють стратегії “tend and befriend” – піклування та об'єднання [11; 16].

Сучасні українські жінки-лідерки демонструють антикризове лідерство: вони гнучко пере-

будовують команди, адаптують стратегії й комунікації, зберігають мотивацію, ясність мислення й емпатію, навіть в умовах війни чи кризи [6]. Стратегії навчання, саморефлексії та менторства дозволяють трансформувати досвід у нові практики, зміцнювати спільноти та формувати нове покоління лідерок.

Таким чином, жіноче лідерство поєднує адаптивність, стратегічне мислення й емоційну гнучкість, що дозволяє ефективно реагувати на виклики та перетворювати невизначеність на простір для співпраці, гідності та інновацій [6; 8; 16].

Виклад основного матеріалу. У сучасному українському політичному середовищі досягнення та проблеми жінок залишаються недостатньо висвітленими. Жінки-лідерки вирізняються не лише професійними компетенціями, а й специфічними рисами характеру, що формуються під впливом досвіду, викликів і внутрішньої мотивації служити суспільству. Для комплексного аналізу психологічних чинників, які визначають реалізацію лідерського потенціалу жінок, застосовано методики, адаптовані українськими дослідниками з урахуванням мовних і соціально-психологічних особливостей контексту.

Дослідження проводилось з використанням трьох основних інструментів. Методика «Маскуліність – фемінінність» (С. Бем) [11] оцінює психологічну стать особистості та вираженість маскуліних, фемініних та андрогенних рис. Опитувальник «Тип лідера» (М. Белбін, адаптація Л. Кирилюк та В. Величко) [8] дозволяє визначити індивідуальний стиль лідерства у команді, рольові переваги та ефективність взаємодії. Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS, С. Хобфолл, адаптація Н. Водоп'янова та Є. Старченкова) [13] виявляє стратегії поведінки під стресом за осями: Активна-Пасивна, Просоціальна-Асоціальна та Пряма-Непряма.

Емпіричним дослідженням охоплено 30 жінок м. Кривого Рогу – депутаток, керівниць місцевих органів та очільниць громадських організацій. Середній вік – 43 роки, мінімальний – 23, максимальний – 67, що дозволяє оцінити психологічні ресурси та адаптаційні стратегії жінок-лідерок у реальному політичному контексті.

Аналіз опитування показав, що майже половина респонденток (44%) займає посади в органах місцевого самоврядування, 24% – у громадських організаціях, 8% – у закладах освіти, 8% – у структурах приватного сектору, 4% – не вказали вид діяльності. Це свідчить про активну участь жінок у політичному та громадському

житті міста. Найбільша частка респонденток – 48% – належить до категорії 45–56 років, тоді як молодші групи 23–35 та 36–45 років представлені меншою мірою. Результати показують, що відповідальність та лідерство зростають з віком: від 72–75% у молодших учасниць до 87–88% у старших. Молоді респондентки характеризуються високим потенціалом креативного лідерства, респондентки середнього віку формують ядро політичних лідерок, поєднуючи інноваційність та відповідальність, тоді як старші учасниці демонструють зріле, стійке лідерство.

Аналіз стратегій подолання стресових ситуацій показав вікову диференціацію: молодші респондентки (23–35 років) більше покладаються на асоціативні (30%) та інтуїтивні (25%) стратегії; середній вік (36–45 років) демонструє баланс між асоціативними (28%) і раціональними (30%) стратегіями; старші учасниці (46–67 років) домінують раціональні стратегії (40%). З віком зростає раціональність і відповідальність, зменшуються інтуїтивність і гнучкість.

Для оцінки гендерно-рольових характеристик використовувалася методика «Маскуліність–Фемінінність» С. Бем. Результати показали переважання фемініних рис у 48% респонденток, що підкреслює високий рівень соціально-емоційних компетенцій, важливих для командної роботи та інклюзивного лідерства. Водночас 41% демонструють високий рівень маскуліності, особливосеред молодших учасниць, тоді як у старших вона поступається місцем емпатії та соціальній підтримці.

Стили лідерства досліджувалися за опитувальником «Тип лідера» (М. Белбін, адаптація Л. Кирилюк та В. Величко). Аналіз показав, що домінують ролі «Порадник / Оцінювач» і «Переконливий / Ресурсний», що свідчить про здатність підтримувати контакти, аналізувати ризики та забезпечувати стабільність рішень (табл. 1). Водночас низькі показники ролей «Лідер / Координатор», «Лідер-гарант», «Планувальник» та «Лідер-драйвер» вказують на потребу у системній координації та стратегічному плануванні.

Вікова диференціація ролей (табл. 2) показує, що молоді респондентки генерують ідеї, особи середнього віку координують та оцінюють, старші – забезпечують стабільність і завершення завдань.

Аналіз стратегій подолання стресу за методикою SACS показав, що жінки-лідерки віддають перевагу соціальній підтримці, колективному вирішенню проблем та емоційній взаємодії, менш

Таблиця 1

Профілі командних ролей респонденток

Роль	Середній бал	Рівень
Порадник / Оцінювач	7.2	Середній
Переконливий / Ресурсний	7.00	Високий
Сумлінний / Узгоджувач	6.91	Середній
Лідер / Координатор	6.85	Низький
Лідер-гарант (завершувач)	6.88	Низький
Лідер-драйвер (рушій)	6.58	Низький
Планувальник	6.33	Низький
Лідер-ініціатор (генератор ідей)	6.18	Середній

Таблиця 2

Розподіл лідерських ролей за віковими групами

Вікова група	ЛІ (ініціатор ідей)	ЛД (драйвер)	ПЛ (планувальник)	ЛК (координатор)	ПЕР (ресурсний)	СУ (сумлінний)	ПО (оцінювач)	ЛГ (завершувач)
20–29	18%	16%	10%	9%	11%	9%	8%	9%
30–39	12%	12%	11%	15%	17%	14%	13%	14%
40–49	10%	11%	14%	13%	13%	12%	18%	16%
50–59	8%	9%	12%	11%	11%	15%	20%	22%
60+	5%	7%	10%	12%	13%	13%	25%	20%

активно застосовують агресивні або маніпулятивні стратегії. Середні показники копінг-стратегій для всієї вибірки подано у таблиці 3, а порівняльний аналіз за віковими групами – у таблиці 4:

Отримані дані демонструють, що ефективне використання копінг-стратегій сприяє емоційному добробуту, зміцненню політичних позицій і реалізації лідерського потенціалу. Соціально орієнтовані, етично відповідальні стратегії, переважання партнерства та критичності визначають характер українського жіночого політичного лідерства, особливо в умовах високого стресу та нестабільності.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє окреслити психологічні фактори успіху й особ-

ливості адаптації жінок у політичних лідерських ролях в Україні. Результати підтвердили, що ефективне жіноче лідерство поєднує соціально-емоційні компетенції, стратегічне мислення та здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Гендерно-рольові характеристики респонденток виявили баланс між маскулініними та фемінініними рисами, що забезпечує поєднання ініціативності, відповідальності та емпатії, необхідних для командної роботи та прийняття управлінських рішень. Вікові відмінності у стилях лідерства та стратегічних підходах демонструють, що молодші учасниці активніше генерують ідеї, представниці середнього віку координують та

Таблиця 3

Середні показники копінг-стратегій (SACS) для всієї вибірки

№	Шкала SACS (Копінг-стратегія)	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень вираженості
1	Пошук емоційної підтримки	12.42	1.83	Дуже високий
2	Вступ до соціального контакту	23.52	2.76	Високий
3	Пошук інструментальної підтримки	11.42	1.88	Високий
4	Обережні дії	21.82	2.50	Вище середнього
5	Асертивні дії	20.42	2.15	Середній
6	Імпульсивні дії	19.47	2.95	Середній
7	Непрямі дії	18.41	2.45	Нижче середнього
8	Вступ до дії	17.58	2.50	Нижче середнього
9	Уникнення	17.25	2.22	Низький

Порівняльний аналіз середніх показників копінг-стратегій за віковими групами

Копінг-стратегія	20–29	30–39	40–49	50–59	60+	Найвища група
Пошук емоційної підтримки	12.50	11.80	12.33	12.00	13.00	20-29 та 60+
Вступ до соціального контакту	24.08	22.80	22.89	23.00	22.50	20-29 років
Пошук інструментальної підтримки	12.00	10.60	11.56	11.50	12.50	20-29 та 60+
Обережні дії	21.33	22.80	22.44	22.00	22.50	30-39 років
Асертаивні дії	20.67	21.20	19.89	20.50	20.50	30-39 років
Імпульсивні дії	20.67	18.20	18.22	19.50	20.00	20-29 років
Непрямі дії	19.33	17.00	17.33	18.00	18.00	20-29 років
Вступ до дії	17.83	18.00	17.00	17.00	17.00	30-39 років
Уникнення	17.67	17.00	17.11	16.50	17.00	20-29 років

оцінюють діяльність команди, а старші – забезпечують стабільність і завершення завдань, що відбиває поступовий розвиток лідерського потенціалу з досвідом.

Жінки-лідерки переважно застосовують соціально орієнтовані та конструктивні копінг-стратегії, поєднуючи пошук підтримки, обережні та раціональні дії, що сприяє підтриманню психое-

моційної стійкості та ефективності у високостресовому політичному середовищі.

Отримані результати підкреслюють значення поєднання когнітивних та емоційних ресурсів у жіночому політичному лідерстві та мають практичну цінність для розвитку програм підтримки лідерок, формування менторських ініціатив і подолання гендерних бар'єрів у політичній сфері.

Список використаних джерел

- Євменова Т.М. Гендерні питання в політичній психології. *Психологічні перспективи*. 2011. Вип. 2 (Спецвипуск). С. 132–138.
- Карамушка Л.М., Снігур О.О. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
- Кирилюк Л., Величко В. Опитувальник «Тип лідера» (М. Бел-бін). *Психологічні технології в управлінні персоналом* / за ред. Л. Кирилюк. КНТ, 2017. С. 45–58.
- Коренева Ю.П. Психологічний портрет політичного лідера. *Young Scientist*. 2022. № 6 (106). С. 15–17. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-6-106-4>.
- Корольчук В.М. Психологічні засади стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 26. С. 183–192. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22
- Мірошник З.М., Маєр Ю.В. Розвиток рольової позиції сучасної жінки шляхом упровадження розвивальної програми. *Габітус*. Одеса. №51, 2023. С.163–167. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.27>.
- Табурова С.К. Гендерні аспекти мовної поведінки парламентарів. *СОЦІС*. 1999. № 9. С. 89–94.
- Чуйко О.В. Зарубіжні моделі психосоціальної реабілітації дітей, травмованих війною. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 192–203.
- Загальна рекомендація № 40 щодо рівного та інклюзивного представництва жінок у системах прийняття рішень. *UN Women*. 2025. URL: <https://ukraine.unwomen.org/uk/biblioteka/publikatsiyi>
- Barbuto J.E., Burbach M.E. The emotional intelligence of transformational leaders: A field study of elected officials. *The Journal of Social Psychology*. 2006. Vol. 146(1). P. 51–64.
- Bem S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. Vol. 88(4). P. 354–364.
- Ely R.J. The power in demography: Women's social constructions of gender identity at work. *Academy of Management Journal*. 1995. Vol. 38(3). P. 589–634.
- Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
- Kouzes J.M., Posner B.Z. The five practices of exemplary leadership. *The Five Practices of Exemplary Leadership: How Ordinary People Make Extraordinary Things Happen*, 2013. P. 435–437.
- Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer, 1984. 456 p.
- Taylor S.E., Klein L.C., Lewis B.P., Gruenewald T.L., Gurung R.A., Updegraff J.A. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*. 2000. Vol. 107(3). P. 41–429.

