

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Вплив соціальних очікувань на поведінку чоловіків в умовах війни

Здобувача (ки) 2 курсу КП-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Юлії АРХАНГЕЛЬСЬКОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,
Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту

рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.

підпис

(наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження зумовлена безпрецедентним соціальним тиском на чоловіків у тилу в умовах повномасштабної війни. Домінування жорсткого нормативного архетипу «чоловіка-захисника» створює ситуацію ціннісного конфлікту для тих, хто залишається в цивільному житті. Розуміння психологічних механізмів їхньої адаптації (або дезадаптації) є критично необхідним для розробки адекватних програм психологічної підтримки та зниження суспільної стигматизації.

У межах кореляційно-описового дизайну досліджено вибірку з 54 цивільних чоловіків (18–60+ років) із застосуванням шкал CD-RISC-10, DASS-21, опитувальників Brief COPE, PVQ-40 та авторської анкети.

У кваліфікаційній роботі емпірично доведено диференційовану психологічну природу неучасті цивільних чоловіків у бойових діях залежно від рівня їхньої резилієнтності. З'ясовано та встановлено, що у чоловіків із низьким рівнем резилієнтності ухилення від мобілізації є наслідком дії уникаючого копіngu (реактивний захист від тривоги та виснаження ресурсів). Натомість у чоловіків із високим рівнем резилієнтності така поведінка обумовлена раціональним копіngом і є свідомою відмовою, заснованою на пріоритеті збереження родини. Вперше зафіксовано приховані дезадаптивні наслідки тривалого соціального тиску: моральний дистрес у чоловіків із низькою резилієнтністю та хронічну гіпермобілізацію з емоційною дисоціацією у чоловіків із високою резилієнтністю.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Соціальні очікування, ухилення від мобілізації, уникаюча поведінка, резилієнтність, ціннісний конфлікт, копіng-стратегії.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ НА ПОВЕДІНКУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ	9
1.1 Соціальні очікування та їхня роль у формуванні поведінки чоловіків у воєнних умовах	9
1.2. Психологічні чинники реагування на соціальні очікування	17
1.3. Унікаюча поведінка як форма психологічного реагування в умовах воєнного та соціального стресу	24
Висновки до розділу І	33
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	36
2.1 Інструментарій, організація та методи емпіричного дослідження	36
2.2. Характеристика вибірки	44
Висновки до розділу ІІ	46
РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ НА ПОВЕДІНКУ ЧОЛОВІКІВ	48
3.1. Психологічний профіль чоловіків відповідно до рівня резилієнтності ..	48
3.2. Порівняльний аналіз копінг-стратегій та мотивації ухилення від мобілізації у досліджуваних групах.....	56
3.3. Концептуальні підходи щодо розробки програми психологічної підтримки цивільних чоловіків у тилу.....	74
Висновки до розділу ІІІ	79
ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	93

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗСУ – Збройні Сили України

ОБСЄ – Організація з безпеки та співробітництва в Європі

ПТСР – Посттравматичний стресовий розлад

Brief COPE – Опитувальник стратегій подолання стресу (Coping Orientation to Problems Experienced)

CD-RISC-10 – Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale)

COR – Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources)

DASS-21 – Шкала депресії, тривоги та стресу (Depression, Anxiety and Stress Scale)

PVQ-40 – Портретний ціннісний опитувальник Ш. Шварца (Portrait Values Questionnaire)

M – Середнє арифметичне значення (Mean)

Md – Медіана (Median)

SD – Стандартне відхилення (Standard Deviation)

p – Рівень статистичної значущості

r – Коефіцієнт кореляції Пірсона

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентний контекст екзистенційної загрози, який докорінно трансформував структуру соціальних очікувань. Найбільшого нормативного тиску зазнала чоловіча частина населення, опинившись у фокусі жорсткого гендерного контракту. У суспільній свідомості та медійному просторі домінує архетип «чоловіка-захисника», який передбачає безумовну силу та готовність до самопожертви. Ця модель стала не лише моральним орієнтиром, а й критерієм соціальної оцінки, що автоматично знецінює будь-які інші форми чоловічої поведінки.

Актуальність дослідження зумовлена протиріччям між універсальними соціальними вимогами та індивідуальними психологічними можливостями чоловіків. У той час як увага науковців переважно зосереджена на психології комбатантів, стан цивільних чоловіків у тилу залишається недостатньо вивченим. Феномен ухилення від мобілізації у публічному дискурсі розглядається переважно через призму морального осуду, що ігнорує його глибинну психологічну природу як складного механізму регуляції емоційного стану під тиском екстремального стресу. Дослідження специфіки копінг-стратегій та рівня резилієнтності дозволяє поглянути на проблему ухилення від мобілізації через призму адаптації особистості до суперечливих макросоціальних вимог (ситуації «подвійного затиску»). Саме тому обрана проблематика дослідження є актуальною на даний момент як у психологічному, так і у прикладному аспектах.

Теоретико-методологічна основа дослідження. При плануванні та проведенні дослідження ми спиралися на комплексний міждисциплінарний підхід. У розумінні природи соціальних вимог ми спиралися на концепції соціальних ролей та маскулінності (А. Іглі, В. Вуд, Р. Коннелл), які доводять, що архетип «чоловіка-захисника» є не вродженим, а соціально сконструйованим. Механізми впливу суспільного осуду на особистість розглядалися крізь призму теорії символічного насильства (П. Бурдьє) та концепції гендерно-рольового конфлікту (Дж. О'Ніл), які пояснюють руйнівні наслідки невідповідності чоловіка ідеалізованим нормам. Аналізуючи механізми реагування на цей тиск, ми спиралися на соціально-когнітивну теорію саморегуляції (А. Бандура) та транзакційну модель стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман), де копінг розглядається як динамічний процес оцінки загрози та власних ресурсів. Біологічне підґрунтя реакцій завмирання та уникнення пояснюється через нейрофізіологічні моделі стресового

реагування (В. Кеннон, П. Вокер, Р. Сапольські). Центральною для розуміння виснаження стала теорія збереження ресурсів (С. Гобфолл), а концепції життєстійкості й резилієнтності (С. Мадді, К. Коннор, Дж. Девідсон) дозволили розглядати ці конструкти як головні буфери у протистоянні дистресу. Для аналізу мотивації вибору ми застосували теорію базових цінностей (Ш. Шварц) та концепцію «подвійного затиску» (Г. Бейтсон). Що ще не з'ясовано (наукова прогалина):

Незважаючи на ґрунтовну теоретичну базу щодо стресу в умовах війни, переважна більшість сучасних (зокрема українських) досліджень фокусується або на комбатантах (наслідки ПТСР), або на загальній травматизації переселенців. Психологічний стан і внутрішні конфлікти цивільних чоловіків призовного віку, які перебувають у тилу під тиском мобілізаційних очікувань, залишаються практично не дослідженими. Дотепер не було з'ясовано, як саме рівень особистісної резилієнтності модерує вибір між реактивним уникненням та свідомою відмовою, і які приховані психосоматичні та емоційні ціни (моральний дистрес, дисоціація) чоловіки платять за збереження свого цивільного статусу. Заповнення цієї прогалини становить сутність нашої роботи.

Об'єкт дослідження: ставлення чоловіків до соціальних очікувань.

Предмет дослідження: особливості ставлення чоловіків до соціальних очікувань в умовах війни.

Мета дослідження: з'ясувати психологічні чинники вибору стратегій поведінки чоловіками під тиском соціальних очікувань воєнного часу та розробити концептуальні підходи щодо програми психологічної підтримки чоловіків призовного віку в тилу.

Завдання дослідження:

Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння соціальних очікувань щодо ролі чоловіків у воєнний час.

Емпірично дослідити особливості ставлення чоловіків до соціальних очікувань в умовах війни.

Виявити взаємозв'язок між рівнем резилієнтності, вибором копінг-стратегій та мотивацією ухилення від мобілізації.

Розробити концептуальні підходи щодо програми психологічної підтримки чоловіків призовного віку в тилу.

Наукова новизна. Нами вперше в контексті сучасного воєнного стану ухилення від мобілізації інтерпретовано як реакцію на макросоціальний конфлікт вимог, де чоловік опиняється між імперативом обов'язку перед державою та відповідальністю за безпеку родини. Емпірично доведено диференційовану психологічну природу відмови від мобілізації: встановлено, що у чоловіків із низьким рівнем резилієнтності цей соціальний факт є наслідком уникаючого копінгу (реактивний захист від тривоги), тоді як у чоловіків із високим рівнем резилієнтності ухилення від мобілізації обумовлене раціональним копінгом і є свідомим вибором. Вперше зафіксовано приховані дезадаптивні наслідки тривалого соціального тиску, що проявляються у хронічній гіpermобілізації, емоційній дисоціації та втраті здатності до розслаблення. Це дозволило розробити науково обґрунтовану базу (мішені психокорекції) для створення програми психологічної підтримки чоловіків у тилу.

Методи дослідження. Нами було застосовано: шкалу резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10); опитувальник стратегій подолання стресу (Brief COPE); портретний ціннісний опитувальник Ш. Шварца (PVQ-40); шкалу тривоги, депресії та стресу (DASS-21) та авторську анкету.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 54 респонденти чоловічої статі віком від 18 до 60+ років. Формування вибірки здійснювалося методом «снігової кулі» із дотриманням принципів добровільності та конфіденційності.

Теоретична значущість роботи. Визначається поглибленням та розширенням існуючих у психології уявлень про стресове долаття та гендерно-рольовий конфлікт в умовах екстремальних криз. Вперше в контексті сучасного воєнного стану розкрито диференційовану психологічну природу ухилення від мобілізації, що дозволило спростувати пряму залежність між рівнем резилієнтності та мобілізаційною готовністю. Встановлені закономірності доповнюють теорію збереження ресурсів, демонструючи, як саме виснаження або наявність психологічних ресурсів детермінує вибір між реактивною уникаючою поведінкою та свідомою когнітивною раціоналізацією в ситуації соціального тиску.

Практична значущість роботи. Одержані емпіричні результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів-консультантів, клінічних психологів та психотерапевтів при роботі з цивільними чоловіками, які переживають моральний стрес, почуття провини або кризи

ідентичності в умовах війни. Виявлені мішені психологічного впливу (емоційна дисоціація, неадекватне почуття провини, дефіцит навичок розслаблення) складають доказову базу для розробки та впровадження програм психологічної підтримки, тренінгів із підвищення резиліентності та цілеспрямованих психокорекційних заходів. Крім того, матеріали дослідження можуть бути корисними для фахівців із соціальних комунікацій при створенні екологічних інформаційних кампаній, які сприятимуть зниженню суспільної стигматизації.

Дослідницькі питання:

Як рівень резиліентності особистості модерує причини невідповідності соціальним очікуванням?

Що виступає провідною детермінантою невідповідності поведінки чоловіків соціальним очікуванням у період війни?

Як соціальні очікування, реалізовані в соціальній рекламі на воєнну тематику, насправді впливають на емоційний стан чоловіків із різними типами психологічного реагування?

Апробація результатів дослідження. Основні положення, результати та висновки кваліфікаційної роботи були представлені, обговорені та отримали позитивну оцінку на науково-практичній конференції «Коли закінчилась війна: сучасний погляд та переосмислення» (м. Київ, 2026 р.).

Публікації. За матеріалами дослідження опубліковано тези у спеціальному випуску «Київського журналу сучасної психології та психотерапії»: Архангельська Ю. В. Психологічні чинники вибору стратегій поведінки чоловіками в умовах воєнного часу. Київський журнал сучасної психології та психотерапії (Спецвипуск: матеріали науково-практичної конференції «Коли закінчилась війна: сучасний погляд та переосмислення»). Київ, 2026. С. [с.: 9–12].

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ НА ПОВЕДІНКУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

1.1 Соціальні очікування та їхня роль у формуванні поведінки чоловіків у воєнних умовах

Поняття соціальних очікувань, з теоретичної точки зору, належить до тих категорій, які одночасно описують суспільні правила і те, як ці правила проживаються та впливають на поведінку конкретної людини. У цьому контексті в науковій літературі співіснують два підходи – соціологічний і психологічний – які частково перетинаються, але водночас надають різні пояснювальні можливості. Передусім у межах соціологічного підходу соціальні очікування здебільшого трактуються як нормативні вимоги до виконання ролей і як спосіб регуляції поведінки через стандарти належного та санкції за відхилення від їх виконання. У такому розумінні соціальні очікування визначаються як сукупність загальноприйнятих зразків виконання ролей, що відповідають статусу особи. Зокрема, згідно з теорією соціальних ролей А. Іглі та В. Вуд (Eagly & Wood, 2012), суспільство сприймає чоловічі ролі переважно через призму лідерства, захисту та соціального обов'язку бути автономним і емоційно стриманим.

Дослідниця Т. Марценюк (2020) зазначає, що оскільки маскуліність традиційно асоціюється з вищим статусом у суспільстві, вимоги до чоловічої поведінки є суворішими, ретельніше контролюються та вимагають беззаперечного героїзму, що закладається як соціальна норма. У вітчизняній психології також наголошується, що гендерна соціалізація формує жорсткі рольові приписи, які в стресових умовах суттєво обмежують варіативність поведінки чоловіків (Богдан & Мовчан, 2021). Таким чином, соціологічна перспектива є особливо корисною для фіксації того, які саме уявлення домінують у суспільстві щодо правильної чоловічої поведінки у воєнний час, як ці уявлення підтримуються дискурсивно й інституційно, а також як вони стають основою соціального осуду або схвалення.

Водночас, з огляду на мету та предмет даного дослідження, його завдання полягає не лише в описі нормативних очікувань як форми

соціального тиску, а насамперед у вивченні ставлення чоловіків до цих очікувань і психологічних чинників, які зумовлюють вибір адаптивних копінг-стратегій або уникнення. У цьому ключі представники соціально-конструктивістського підходу пояснюють соціалізацію як двосторонній процес: індивід не лише пасивно приймає, але й змушений постійно відтворювати соціальні значення, підтримуючи заданий суспільством порядок, що в умовах кризи потребує значних психологічних зусиль.

Змістове наповнення цих очікувань в умовах воєнного стану зазнає суттєвої трансформації. У центрі уваги опиняється жорсткий архетип «чоловіка-захисника». Цей конструкт безпосередньо апелює до теорії гегемонної маскулінності Р. Коннелла (Connell, 2005). Вона описує домінантну модель поведінки, яка легітимізує силу та контроль. В умовах війни ця модель стає головним соціальним орієнтиром. Дж. Сдjobерг (Sjoberg, 2013) розширює це розуміння, пояснюючи, що гендер конструюється як соціальне очікування, яке створює дисбаланс влади, де маскулінні властивості (мужність, здатність до силового захисту) цінуються вище за фемінні.

У західній військовій соціології доповнюють, що в умовах збройних конфліктів маскулінність формується через своєрідний «комплекс героя/рятівника», де головним і єдиним суспільним мотивом чоловіка стає необхідність захищати інших. Цей соціальний конструкт деконструюється: зазначається (Goldstein, 2001, цит. за Woodward & Duncanson, 2017), що готовність до смерті не є вродженою рисою, суспільству доводиться штучно вмовляти чоловіків воювати, використовуючи страх перед фемінізацією та соромом як головний інструмент соціального примусу. Згідно з методичними матеріалами ОБСЄ (2023), збройний конфлікт значно посилює традиційні гендерні стереотипи, де маскулінність жорстко пов'язується з роллю захисника та активною дією. Це створює додаткове психологічне навантаження на чоловіків, які опиняються в ситуації невідповідності цим очікуванням, що, у свою чергу, провокує розвиток деструктивних копінг-механізмів, таких як емоційне відсторонення або уникання.

Важливим для нашого дослідження є те, як саме цей образ закріплюється у суспільстві. У концепції амбівалентного сексизму П. Гліка та С. Фіск (Glick & Fiske, 1996) цей механізм пояснюється через феномен «доброзичливого сексизму». Суть його полягає в тому, що суспільство нібито позитивно ставиться до чоловіка, звеличує його, наділяючи почесним статусом сильного героя та захисника. Проте на глибинному психологічному

рівні це доброзичливе ставлення є пасткою: воно формує жорстке соціальне переконання, що справжня цінність чоловіка вимірюється виключно його готовністю наражатися на смертельну небезпеку та жертвувати собою заради соціуму. Таким чином, суспільство соціально звеличує чоловіка, але ціною цього є позбавлення його права на слабкість, страх та власну безпеку.

Зазначений загальний архетип захисника на практиці розпадається на специфічні приписи. Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити три фундаментальні нормативні лінії.

По-перше, це норма фізичної та ментальної незламності. Вона вимагає від чоловіка постійної готовності до спротиву. Як підкреслює М. Гасюк (2025), в цих умовах психіка чоловіка має радикально перебудуватися, оскільки соціум вимагає від нього діяти всупереч базовому біологічному інстинкту самозбереження.

По-друге, це норма емоційного стоїцизму. Згідно з Addis & Mahalik (2003), вона полягає у жорсткому пригніченні страху, болю чи будь-якої вразливості. Як зазначають Олексенко та Цепкало (2023), вимога бути неемоційним стає головним критерієм мужності. Це створює інтенсивний внутрішній тиск.

По-третє, це норма безумовної жертвовності. За О.Стрельник (Strelnyk, 2024), під час війни соціальний обов'язок ставиться вище за приватні інтереси. Чоловік фактично втрачає право на сумніви. Нemoжливiсть вiдповiдати цiй нормi запускає механiзм, який у психологiї описується як моральна травма: етичний конфлікт, що виникає, коли людина не здатна діяти відповідно до суспільних ідеалів, що обертається проти неї руйнівним самозвинуваченням. Більше того, тотальна героїзація образу військового у медіа-просторі (Бабенко, 2023) створює у масовій свідомості ідеалізований еталон бездоганного воїна. Оскільки цей стандарт передбачає абсолютну відсутність страху, звичайний цивільний чоловік об'єктивно не здатен йому відповідати, що стає підґрунтям для глибокої внутрішньої фрустрації.

Якщо чоловік не здатен або не бажає відповідати цим жорстким очікуванням, вмикаються механізми соціального покарання. П. Бурдьє (Bourdieu, 2001) у теорії символічного насильства доводить, що чоловічий порядок настільки глибоко вкорінений, що самі чоловіки стають його заручниками: суспільство встановлює ці вимоги як природні, тому будь-яка невідповідність одразу маргіналізується. Це явище глибоко дослідив Дж. О'Ніл (O'Neil et al., 1986), запровадивши концепт чоловічого гендерно-

рольового конфлікту, в основі якого лежить «страх фемінності» – панічне побоювання чоловіка асоціюватися з вразливістю. Якщо чоловік пригнічує свої почуття, це завдає деструктивного впливу його психіці; якщо ж діє всупереч стереотипам, вступає у відкритий конфлікт із соціумом.

Деталізуючи вплив концепту «коробки маскулінності», Л. Ротунді (Rotundi, 2020) доводить, що перебування чоловіка всередині цієї соціальної конструкції зумовлене страхом перед позбавленням маскулінного статусу та втратою поваги з боку референтної групи. Згідно з її аналізом, соціальні очікування створюють ситуацію, де чоловік змушений обирати між самотністю (ізоляцією своїх справжніх емоцій) та фальшивою соціальною відповідністю. Це призводить до того, що уникання соціальних контактів стає формою захисту від ризику бути «викритим» у своїй вразливості, оскільки соціальні норми не передбачають легального місця для страху чи потреби у підтримці.

Більше того, Л. Ротунді у своєму дослідженні зазначає, що маскулінність стає токсичною не сама по собі, а через встановлення жорстких ієрархій всередині чоловічої групи. Домінантна модель вимагає постійного підтвердження через соціальний перформанс сили та агресії. У воєнний час цей тиск посилюється, оскільки будь-який прояв вразливості автоматично переміщує чоловіка на нижчі щаблі соціальної ієрархії. Таким чином, деструктивність очікувань полягає у примусовому дотриманні стандартів, які ігнорують індивідуальні психологічні потреби чоловіка заради збереження колективного ідеалу сили (Rotundi, 2020).

Крім того, К. Геррінгтон (Harrington, 2021) зазначає, що дискурс навколо жорсткої маскулінності часто використовується як інструмент індивідуалізації відповідальності. В умовах війни це проявляється у тому, що системний соціальний тиск на чоловіка підмінюється звинуваченнями у його особистій слабкості у разі невідповідності очікуванням. Подібна стигматизація поглиблює внутрішній конфлікт, змушуючи чоловіка сприймати свій страх або потребу в безпеці не як природну реакцію на війну, а як дефект власної особистості, що критично знижує його адаптаційний потенціал. Ш. Берд (Bird, 1996) також зазначає, що недотримання норм гегемонної маскулінності суворо карається втратою поваги.

У сучасному вітчизняному контексті макромеханізмом такого тиску, за Т. Шандом (Shand, 2021), виступає політика обов'язкової мобілізації. Чоловіки, які ухиляються від військової служби, стикаються з публічним

булінгом, знеціненням їхнього життя та присвоєнням соціальних ярликів, оскільки їх примушують виконувати роль рятівника незалежно від їхньої психологічної готовності.

Згідно з даними звіту (Plan International, 2025), подібний соціально-нормативний тиск може створювати систему невидимих бар'єрів. Чоловік сприймає свій природний страх як особисту невдачу або дефект характеру. Це призводить до потенційної стигматизації вразливості. Визнання страху чи потреба у підтримці сприймається як ознака слабкості.

Дослідження показують, що 74% постачальників послуг в Україні вважають суспільні очікування головною перешкодою для звернення чоловіків за допомогою. Більше того, чоловік опиняється у пастці ролі соціальної опори та захисника. Він має забезпечувати стабільність для близьких, але втрачає власний безпечний простір для емоцій. Глибинною психологічною причиною цієї безвиході є ситуація «подвійного затиску» за Г. Бейтсоном (Bateson et al., 1956).

У воєнному контексті цивільний чоловік опиняється розірваним між макросоціальним імперативом держави та мікросоціальним обов'язком зберегти родину. Оскільки легальний вихід із цієї ситуації обмежений, соціальні очікування у такому разі стають не стимулом до дії, а фактором глибокої внутрішньої ізоляції. Цю тезу доповнюють дослідження (UNFPA Ukraine, 2018), які зазначають, що колосальний соціальний тиск щодо ролі ідеального годувальника та героя в умовах криз створює для чоловіків ситуацію психологічної безвиході замість того, щоб дозволити легально звернутися по психологічну підтримку.

Зважаючи на описані деструктивні наслідки, у нашому дослідженні ми не просто констатуємо факт існування соціальних очікувань, а прагнемо дослідити механізми їхнього впливу на внутрішній світ особистості. Нас цікавить, що саме людина відчуває під цим тиском, як вона переживає цей дисонанс і які психологічні чинники стають справжніми причинами її поведінкового вибору. Психологічне визначення підкреслює, що очікування функціонують як елемент психічної регуляції та включають не лише знання про норми, а й готовність діяти певним чином, емоційні реакції та прогнозування наслідків. Зокрема, І. Попович (2019) наголошує, що соціальні очікування є процесом психічної регуляції поведінки людини, а їх процесуальна природа забезпечується когнітивною, емоційною і поведінковою готовністю особистості до передбачуваного перебігу подій.

Отже, навіть коли соціальне очікування існує як суспільна норма, його вплив на поведінку не є автоматичним: для одних воно може стати внутрішнім орієнтиром і ресурсом мобілізації, для інших – джерелом напруження, тривоги або провини. Саме ця відмінність між нормою та переживанням норми зумовлює методологічну доцільність психологічного аналізу поведінки чоловіків в умовах війни.

Для розуміння того, як саме зовнішня суспільна вимога перетворюється на внутрішній конфлікт, необхідно розглянути механізм інтеріоризації. С. Бем (Bem, 1981) у теорії гендерних схем доводить, що суспільні норми перетворюються на внутрішні фільтри: сам гендер стає інтерналізованою лінзою, яка на підсвідомому рівні забороняє чоловікові емоційне розкриття. Ф. Гейс (Geis, 1993) розглядає це через призму механізму підтвердження соціальних очікувань: соціальні очікування змушують індивіда коригувати свою поведінку через страх осуду, що здатне внутрішньо руйнувати його автентичну самооцінку.

Для більш чіткого обґрунтування зазначеного психологічного ракурсу доцільно звернутися до кількох класичних теоретичних ліній, які в різних наукових традиціях пояснюють, як зовнішні вимоги трансформуються у внутрішні регулятори поведінки.

По-перше, у соціальній психології з класичних підходів підкреслюється, що поведінка формується у взаємодії індивідуальних особливостей і ситуаційного контексту, а отже одна й та сама нормативна вимога може мати різні наслідки залежно від ресурсів та інтерпретацій особистості (Lewin, 1935).

По-друге, згідно з концепцією «дзеркального Я» (Mead, 1934), образ «Я» і саморегуляція формуються через уявлення про те, як індивіда оцінює соціум; у цій логіці соціальні очікування стають психологічно дієвими саме тоді, коли вони інтеріоризуються як внутрішній компас оцінки себе.

По-третє, у соціально-когнітивній традиції очікування результату та віра у власну ефективність виступають механізмами, що пояснюють вибір дій у складних умовах (Bandura, 1986).

Логічним доповненням цих ліній виступає соціально-перцептивний підхід, який фокусується на механізмах суб'єктивного сприйняття та інтерпретації соціальних стимулів. Сучасні вітчизняні дослідження підтверджують, що в умовах війни реакція чоловіків на мобілізаційний тиск

прямо залежить від суб'єктивної інтерпретації норми та ототожнення себе з референтною групою (Слюсаревський, 2024). Відповідно до принципу суб'єктивної інтерпретації (Лупак, 2025), соціальні очікування включаються в самооцінку та вибір стратегії реагування не як об'єктивна даність, а через когнітивні фільтри, що надають суб'єктивного сенсу ситуації.

При аналізі реагування на соціальні очікування у стресових умовах важливим є теоретичне пояснення, чому саме оцінка ситуації, а не сам факт ситуації, визначає інтенсивність напруження та вибір поведінки. Відповідно до підходу Р. Лазаруса та С. Фолкмана стрес розуміється як особливий тип взаємодії між людиною та середовищем, який виникає тоді, коли людина оцінює вимоги ситуації як такі, що перевищують її ресурси та загрожують благополуччю (Lazarus & Folkman, 1984). У цій логіці соціальні очікування можуть ставати стресогенним чинником не самі по собі, а через те, як чоловік оцінює їхню значущість, наслідки невідповідності, доступність власних ресурсів, а також очікувану ефективність своїх дій у межах цих вимог. Саме тому такий підхід є особливо доречним у контексті воєнного часу, коли соціальні вимоги стають жорсткішими, а ситуаційна невизначеність обмежує відчуття контролю.

Воєнний контекст, у свою чергу, посилює значущість соціальних очікувань, оскільки війна змінює умови життя, підвищує непередбачуваність і вимоги до швидкого ухвалення рішень, а також загострює суспільні оцінки правильної та неправильної поведінки. У гендерному вимірі це проявляється в актуалізації та радикалізації очікувань щодо чоловіків як групи, на яку спрямовується вимога сили, витривалості, самозарадності, емоційної стриманості та готовності до захисту. Низка джерел описує такі очікування як домінантні елементи нормативної маскулінності під час війни. Зокрема, фіксується очікування сили й заборони на емоційність, через що чоловіки можуть відчувати тиск із вимогою не показувати переживань. У такому вигляді соціальні очікування працюють як нормативна рамка, через яку чоловік оцінює себе й прогнозує реакції оточення. Водночас ці очікування не завжди є узгодженими. Поряд із героїзацією ролі захисника існують суперечливі уявлення щодо обов'язків, ризиків і моделей армійського досвіду (Strelnyk, 2024).

Специфіка українського контексту сьогодення яскраво ілюструє описані вище процеси. У сучасних вітчизняних дослідженнях стан цивільних чоловіків у тилу все частіше розглядається через призму глибокої кризи ідентичності. С. Ганаба та В. Павленко (2024) зазначають, що патріархальна

система формує гостре розмежування між сакралізованими чоловіками-військовими та чоловіками в тилу, які піддаються засудженню. У сучасних дослідженнях розглядають таку безальтернативну вимогу бути захисником як прояв жорсткої гендерної дискримінації. Більше того, дослідники (Мороз, Мороз, & Шанідзе, 2025) підкреслюють, що цивільні чоловіки опиняються під подвійним тиском: з одного боку, суспільство вимагає від них залишатися економічними годувальниками, а з іншого – вони стикаються з мобілізаційними обмеженнями, що сприймається ними як екзистенційна безвихідь.

У масовій свідомості міцно закріпилася дихотомія «герой – ухилянт». Проте ставлення суспільства до неї є надзвичайно амбівалентним. За даними Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (Чуніхіна, Базь, Черниш, 2024), 43% опитаних відчують сором за чоловіків, які ухиляються від мобілізації, але водночас 54% ставляться до них із розумінням. Опитування Центру Разумкова (Ведернікова, 2024) показують, що 46% українців не вважають таку поведінку соромною. Соціологічні дослідження демонструють, що найбільше суспільство засуджує тих чоловіків, які виїхали за кордон, тоді як до тих, хто залишається в Україні, ставлення є значно лояльнішим.

Проте, незважаючи на цю соціологічну амбівалентність, суб'єктивно чоловіки переживають цей тиск як тотальний та травмуючий. Л. Акопян (2024) описує психологічний стан цивільних чоловіків через концепт інфляції маскулінності, коли всі попередні професійні чи особисті досягнення чоловіка миттєво знецінюються на тлі війни. Цивільні чоловіки відчують вплив синдрому провини вцілілого і стикаються з болісним етичним вибором між обов'язком перед Батьківщиною та потребою збереження власної сім'ї.

Разом із тим, сам по собі факт наявності соціальних очікувань ще не пояснює, чому одні чоловіки реагують адаптивно, а інші – вдаються до ухилення або входять у стан хронічної тривоги. Пояснення цього феномену лежить у площині психологічних чинників, винесених у предмет і гіпотезу дослідження, зокрема у психологічній стійкості (резилієнтності), узгодженості цінностей, емоційному стані та копінг-стратегіях. Зокрема, Т. Яблонська та співавтори (2023) підкреслюють, що специфіка стресової ситуації та її когнітивна оцінка впливають на те, як люди справляються з нею. Згідно з теорією збереження ресурсів (COR) С. Гобфолла (Hobfoll, 1989), здатність особистості протистояти тиску залежить від наявних ресурсів: за умов їх виснаження запускається спіраль втрат, що змушує

психіку вдаватися до захисного уникання. Натомість високий рівень життєстійкості за С. Мадді (Maddi, 2004) виступає захисним буфером, що дозволяє зберігати суб'єктність навіть під інтенсивним нормативним тиском.

Підсумовуючи зміст даного підрозділу, можна констатувати, що в умовах воєнного стану соціальні очікування трансформуються у потужний нормативний тиск, ядром якого виступає жорсткий архетип чоловіка-захисника. Для цивільних чоловіків у тилу неможливість повною мірою відповідати цьому ідеалізованому конструкту стає джерелом глибокого гендерно-рольового конфлікту, що супроводжується страхом стигматизації, синдромом провини вцілілого та відчуттям психологічної безвиході. Разом із тим, вплив макросоціального тиску на поведінку не є фатальним чи однозначним. Соціальні очікування можуть виконувати як мобілізуючу, так і стресогенну функцію залежно від того, як вони інтеріоризуються особистістю. Відповідно, вибір між конструктивною адаптацією та дезадаптивними стратегіями реагування визначається не лише самим фактом суспільного осуду, а передусім наявністю внутрішніх психологічних ресурсів стійкості, механізми дії яких будуть детально проаналізовані у наступному підрозділі.

1.2. Психологічні чинники реагування на соціальні очікування

Соціальні очікування в умовах війни діють не лише як система зовнішніх нормативних вимог, але і як форма соціально-оцінного тиску, що опосередковується внутрішніми психологічними чинниками (Bandura, 1986). У межах соціально-когнітивної теорії Альберта Бандури людина розглядається не як пасивний об'єкт, що сліпо підкоряється вимогам соціуму, а як активний суб'єкт, здатний до саморегуляції. А. Бандура (Bandura, 1986) пояснює вплив соціального тиску через концепцію реципрокного (взаємного) детермінізму, згідно з якою зовнішнє середовище, внутрішні когніції особистості та її поведінка безперервно взаємозумовлюють одне одного.

Зіштовхуючись із завищеними соціальними очікуваннями воєнного часу (вимогою бути безстрашним «захисником»), людина запускає внутрішній механізм саморегуляції. За А. Бандурою (Bandura, 1986), цей процес включає самоспостереження, судження (зіставлення власних дій із зовнішніми ідеалами) та афективну реакцію на себе. Якщо людина

усвідомлює власну невідповідність суспільним стандартам, вона відчуває глибоке невдоволення собою. Центральним регулятором у цій ситуації виступає самоефективність – переконання особистості у власній здатності успішно подолати стресову ситуацію. Саме очікування особистої ефективності визначає, чи буде ініційована активна поведінка, чи людина вдасться до психологічного захисту. Якщо соціальні вимоги суб'єктивно перевищують навички подолання, низька самоефективність провокує уникаючий копінг. Людина передчасно припиняє зусилля, що знижує її життєву активність і змушує вдаватися до захисної уникаючої поведінки (Bandura, 1986). Натомість висока самоефективність стимулює активне подолання, що дозволяє людині здобути досвід майстерності і зберегти автономію.

Вони задають стандарти належної поведінки, допустимі емоційні реакції та рольові зразки, з якими чоловіки співвідносять власні внутрішні установки. Вплив соціальних очікувань на психологічний стан не є прямим: він реалізується через систему внутрішніх регуляторів, насамперед цінності та стресостійкість, які визначають суб'єктивну значущість соціального тиску та межі адаптації до нього.

Фундаментальним підґрунтям для розуміння того, чому одні чоловіки здатні адаптуватися до тиску, а інші обирають стратегії відсторонення, є теорія збереження ресурсів С. Гобфолла (Hobfoll, 1989, 2000). Базовим мотивом поведінки людини є прагнення здобувати, зберігати та захищати власні матеріальні, соціальні та психологічні ресурси. Якщо у безпечних умовах люди намагаються їх накопичувати, то під час екстремальної загрози війни поведінка радикально змінюється: головною метою стає превентивна мінімізація чистих втрат. Індивіди, які мають недостатній запас ресурсів, виявляються найбільш вразливими. У них активується «спіраль втрат», що змушує психіку вдаватися до дезадаптивних самозахисних стратегій. За С. Гобфоллом, це явище є критичним, оскільки первинна втрата ресурсів або неможливість відповідати очікуванням робить людину ще вразливішою, стрімко пришвидшуючи емоційне виснаження.

Зниження ресурсного потенціалу безпосередньо унеможливорює здатність чинити опір зовнішньому соціальному тиску. Ю. Швалб (2018) зазначає, що хронічний брак ресурсів змушує особистість переходити до стратегії вичікування. Емпіричні тестування цієї теорії доводять, що саме втрата ресурсів є найсильнішим предиктором подальшого емоційного дистресу та використання дезадаптивних копінг-стратегій (Holahan et al.,

2005). Щоб зберегти залишки внутрішньої енергії, людина тотально обмежує свої потреби. Це призводить до відмови від відповідальності: людина відчуває власну неспроможність змінити життя, чекає рішень ззовні і стає абсолютно піддатливою до обставин, обираючи пасивність як єдиний доступний спосіб порятунку. У таких умовах унікаючий копінг стає не просто захисним механізмом, а єдиним способом зупинити подальшу психологічну деградацію особистості.

Поряд із ресурсним потенціалом, критично важливо враховувати рівень психологічної резиліентності та життєстійкості особистості. Якщо резиліентність описує сам динамічний процес успішної адаптації та відновлення після стресу, то життєстійкість за С. Мадді пояснює когнітивний механізм, завдяки якому ця адаптація стає можливою. Установки залученості, контролю та сприйняття ризику як виклику дозволяють особистості зберігати суб'єктність під соціальним тиском, не дозволяючи зовнішнім очікуванням руйнувати внутрішню цілісність (Maddi, 2004). Життєстійкість виступає внутрішньою ресурсною базою та опорою резиліентності.

Згідно з концепцією С. Мадді (Maddi, 2004), життєстійкість не є простою здатністю до відновлення, а складається з трьох ключових установок: залученості, контролю та виклику. У ситуації воєнного дистресу ці установки дозволяють чоловікові сприймати соціальний тиск не як руйнівну силу, а як виклик, що стимулює до пошуку нових копінг-ресурсів. Натомість дефіцит цих складових веде до того, що будь-яка невідповідність соціальним очікуванням інтерпретується особистістю як глобальна катастрофа, що запускає механізм унікаючого копінгу.

Таким чином, замість віктимної та пасивної позиції, особистості з високим рівнем резиліентності перетворюють стрес на ресурс для розвитку. У вітчизняних психологічних дослідженнях підтверджується, що життєстійкість виступає системоутворювальною основою психологічного захисту, що дозволяє відновити суб'єктний контроль. Такі люди не підкоряються пасивно суспільному осуду, а зберігають здатність до самостійного прийняття рішень.

Натомість виражений дефіцит стійкості може сприяти афективній дезадаптації. Зовнішні очікування тоді сприймаються не як орієнтир, а як нестерпний тягар. За концепцією С. Мадді (2004), люди з низьким рівнем стійкості схильні сприймати зовнішні вимоги як загрозливі; вони панічно

бажають уникнути змін та стають максимально пасивними. Для нашого дослідження важливо, що чоловіки з низькою життєстійкістю частіше сприймають соціальні очікування війни як загрозу, від якої треба відсторонитися (що активує несвідомий захист або унікаючий копінг), тоді як чоловіки з високою життєстійкістю трансформують цей тиск у «виклик». В. Предко (2024) вказує, що дефіцит стійкості в умовах війни супроводжується втратою почуття контролю, безсиллям та неможливістю структурувати життєдіяльність.

Для пояснення природи неадекватного почуття провини та самознецінення у таких чоловіків варто звернутися до теорії розходження «Я» Е. Хіггінса (Higgins, 1987). Психологічний дискомфорт виникає через конфлікт між «Я-реальним» та «Я-належним». Це розрив між справжніми почуттями чоловіка (об'єктивним страхом, нестачею внутрішнього ресурсу) та ідеальним соціально схвалюваним образом героя. Чим більшим є цей розрив, тим сильнішим стає почуття сорому. Воно може паралізувати волю особистості. Це змушує людину замикатися у собі та уникати соціальних контактів. Більше того, як доводить Дж. О'Ніл (O'Neil et al., 1986), намагаючись приховати цей розрив від соціуму, чоловік зазнає інтенсивного гендерно-рольового стресу, що сприяє соматизації та глибокій емоційній відчуженості.

З позиції зазначеної вище теорії, реакція на зовнішні вимоги не є автоматичною: вона опосередковується когнітивною оцінкою ситуації (первинною – як загроза/втрата/виклик; вторинною – як оцінка ресурсів і можливостей подолання), а емоційна відповідь та вибір копінг-стратегій залежать від суб'єктивної інтерпретації вимог і доступності внутрішніх ресурсів (Lazarus & Folkman, 1984). У цьому сенсі соціальні очікування в умовах війни можуть запускати різні психологічні траєкторії: від мобілізації та адаптації – до виснаження, тривоги й унікаючого копіngu, залежно від того, як вони оцінюються та наскільки узгоджуються з ціннісно-смысловими орієнтаціями особистості.

Емпіричні дані у воєнному контексті підтверджують доцільність аналізу адаптації як цілісних конфігурацій психологічного функціонування, а не як суми окремих показників. Зокрема, у дослідженні С. Бялонович (2025) на основі кластерного аналізу виокремлено три стійкі конфігурації адаптації до щоденного стресу війни: «екзистенційна мобілізація», «продуктивна залученість» та «виснажена адаптація» (Бялонович, 2025). Дослідниця пояснює, що в стані «виснаженої адаптації», коли непрямі стресори тривалий

час підточують цілісність, особистість фокусується виключно на базовому виживанні. Через брак ресурсу внутрішня активність згасає, відбувається редукція соціальних зв'язків, людина стає гіпочутливою до зовнішніх стимулів (соціальних очікувань). Це означає, що високий або низький рівень адаптації в умовах війни зумовлюється не одним фактором, а узгодженістю (або неузгодженістю) між смисложиттєвими орієнтаціями, ресурсами, соціальною включеністю та емоційним станом.

Подібну логіку демонструє модель соціальної адаптації учасників бойових дій у дослідженні О. В. Мельника (2019), де поряд з адаптованістю і дезадаптацією описано явище квазіадаптації – зовнішньо прийнятного функціонування, яке може підтримуватися, зокрема, за рахунок уникаючого копіngu або дисимуляції (Мельник, 2019). Для логіки цього розділу важливо, що такі профілі відображають варіативність психологічної регуляції у відповідь на тривалий тиск і невизначеність.

Особистісні цінності виконують функцію внутрішнього фільтра, через який соціальні очікування набувають або не набувають психологічної значущості (Schwartz, 1992). Саме вони визначають, які соціальні вимоги індивід сприймає як морально обґрунтовані та такі, що підлягають виконанню, а які – як зовнішній примус. Водночас доцільно розрізняти власне особистісні цінності та інтеріоризовані соціальні норми, які можуть переживатися суб'єктом як «цінності», але не завжди є результатом внутрішнього прийняття (Вем, 1981). Це розмежування підтверджується емпіричними даними українських досліджень. Так, у дослідженні атрибутивно-стильової детермінації життєстійкості Є. М. Євланова (2021) показує, що базисні переконання та смисложиттєві орієнтації виступають ключовими внутрішніми ресурсами адаптації в умовах хронічного стресу. Загроза значущим цінностям і переконанням асоціюється зі зростанням психологічного напруження та зниженням життєстійкості (Євланова, 2021).

Ціннісно-рольова сфера є центральною психологічною ланкою, через яку соціальні очікування впливають на внутрішній стан чоловіків. Гендерні норми маскулінності задають уявлення про те, яким «має бути» чоловік, формуючи стандарти емоційної стриманості, сили, самодостатності та відповідальності (Вем, 1981). Відповідність цим стандартам підтримує внутрішню цілісність, тоді як їх порушення спричиняє рольовий дисонанс і внутрішній конфлікт.

Війна посилює тиск на систему цінностей не лише через нові рольові вимоги, але й через загострення відповідальності та переоцінку життєвих смислів. У сучасних вітчизняних дослідженнях гострий конфлікт між базовою потребою у безпеці та нормативними вимогами держави розглядається як одна з найглибших криз ідентичності. Дослідниця Н. Чепелева (2024) описує цей стан через концепт «маргінальної особистості», що перебуває у лімінальній (перехідній) фазі. Людина опиняється у психологічній пастці між несумісними полюсами: власними інтересами та вимогами колективу, обов'язком перед сім'єю та обов'язком перед державою. Оскільки індивід не може зробити вибір на користь жодної з цих ролей, виникає ефект психологічного замирання, за якого психіка блокує прийняття будь-яких рішень, щоб захиститися від нестерпного внутрішнього розриву.

Як підкреслює Ю. Галан (Galan, 2015), процес гендерної соціалізації в умовах глибоких соціальних трансформацій може стати чинником психологічної маргіналізації індивіда. Це відбувається тоді, коли зовнішні соціальні очікування (наприклад, імператив беззаперечного героїзму) входять у пряму суперечність із внутрішніми переконаннями особистості. У такому стані чоловік втрачає відчуття належності до своєї соціальної групи, що призводить до «соціально-психологічної самоізоляції» – стану, коли соціальне відсторонення стає єдиним способом захисту від відчуття власної неповноцінності в очах соціуму.

Окремим виміром виступає ця ж дилема, яка психологічно проявляється як напруження між соціально схвалюваним обов'язком і реальними сімейними зобов'язаннями; цей вибір має характер доленосного рішення і здатний загострювати провину, тривогу та переживання розірваності. Це емпірично підтверджують О. Зазимко та О. Шиловська (2024): вони доводять, що під впливом постійної небезпеки домінантною стає мікросоціальна задача «жити, вижити». Фокус уваги особистості звужується до фізичного збереження себе та родини, тоді як макросоціальні вимоги стрімко маргіналізуються. Як зазначається у психологічних дослідженнях, прагнення зберегти фізичне благополуччя є природним захисним інстинктом, блокування якого зовнішніми очікуваннями веде до важких розладів. Глибинним поясненням цього конфлікту є концепція «подвійного затиску» Г. Бейтсона (Bateson et al., 1956). У цій пастці виконання соціального обов'язку загрожує життю, а спроба врятуватися веде до соціального вигнання.

Оскільки легальний та безпечний вихід із ситуації заблокований, психіка розпізнає ситуацію як безвихідну.

Неможливість поєднати ці ціннісні системи викликає стан, який у науковій літературі визначають як «моральний стрес» та «моральну травму». Він розвивається тоді, коли соціум змушує людину перебувати в ситуаціях, що суперечать її переконанням про збереження життя, і може призводити до глибокої дезінтеграції особистості та втрати довіри до соціальних інститутів. Злам механізмів адаптації у такій безвиході формує тривожні розлади та змушує психіку застосовувати емоційну дисоціацію (Чепелева, 2024). У такій ситуації унікаючий копінг може набувати психологічного значення як спосіб тимчасово знизити інтенсивність ціннісного дисонансу та емоційного напруження.

Крім того, Р. Сапольскі (Sapolsky, 2004) обґрунтовує, що унікальність людської психіки полягає у здатності активувати складну фізіологічну стрес-реакцію у відповідь на суто символічні, соціальні загрози. У контексті воєнного стану це означає, що соціальні очікування та очікуваний осуд стають для чоловіка хронічними стресорами, які через постійну стимуляцію симпатичної нервової системи підвищують ризик розвитку соматичних порушень (артеріальної гіпертензії, порушень метаболізму та імуносупресії).

Резилієнтність визначає, якою мірою соціально-оцінний тиск, пов'язаний із соціальними очікуваннями та нормативними вимогами, трансформується у хронічне психологічне напруження або витримується без суттєвих дезадаптивних наслідків. Вона модерує інтенсивність реакцій не лише на об'єктивні стресори війни, але й на вимогу відповідати соціально схвалюваним стандартам чоловічої ролі.

У сучасній психології життєстійкість та резилієнтність дедалі частіше описуються як динамічний ресурс, що може накопичуватися або виснажуватися під впливом тривалого дистресу. Як зазначають Коннор та Девідсон (Connor & Davidson, 2003), резилієнтність виступає тим захисним буфером, що дозволяє особистості зберігати функціональність навіть у ситуаціях надмірного соціально-нормативного тиску. Хронічний стрес здатен переводити систему адаптації у режим виснаження, що супроводжується емоційною втомою, підвищеною тривожністю, зниженням відчуття контролю та звуженням репертуару копінг-стратегій.

Узагальнюючи зміст даного підрозділу, можна констатувати, що цінності та резилієнтність утворюють взаємопов'язану систему внутрішніх

чинників, які опосередковують і регулюють вплив соціального тиску. Цінності визначають суб'єктивну значущість соціальних вимог, а резилієнтність – здатність витримувати пов'язаний із ними соціально-оцінний тиск. Недостатня узгодженість цих чинників із соціальними очікуваннями на тлі виснаження ресурсів (ситуація конфлікту макросоціальних вимог) призводить до морального стресу, зростання тривоги, а також переживань сорому та провини (Tangney & Dearing, 2002). З метою збереження психологічної цілісності в умовах такого виснажливого дисонансу психіка вдається до специфічних механізмів реагування, які диференціюються залежно від рівня резилієнтності: від уникаючого копінгу до когнітивної раціоналізації. Ці внутрішні процеси визначають специфіку зовнішньої макросоціальної адаптації, різнобічний аналіз якої (зокрема, уникаючої поведінки та свідомого ухилення) буде представлено у наступному підрозділі.

1.3. Уникаюча поведінка як форма психологічного реагування в умовах воєнного та соціального стресу

Уникаюча поведінка посідає особливе місце серед форм психологічного реагування людини на ситуації, що сприймаються як загрозові, невизначені або суб'єктивно неконтрольовані. Для наукової точності та глибинного розуміння реакцій чоловіків у тилу аналіз психологічної літератури вимагає розмежування різних аспектів дистанціювання, які відображають шлях від внутрішньої установки до конкретної дії за критерієм усвідомленості та ставлення до об'єктивної реальності.

Перший аспект – це уникання як загальний психологічний феномен. Він описує глобальну спрямованість особистості на мінімізацію дискомфорту. На основі мета-аналізу (Aldao et al., 2010) можна зробити висновок, що уникання є маладаптивною (такою, що перешкоджає стійкій адаптації) стратегією емоційної регуляції. Хоча воно дозволяє тимчасово знизити афективну напругу, у довгостроковій перспективі воно блокує активне подолання. Коли цей феномен діє як несвідомий психологічний захист, він спотворює або заперечує реальність. Як зазначала ще А. Фрейд (Freud, 1936), механізми захисту Его хоч і знижують тривогу ситуативно, проте перешкоджають адекватному усвідомленню загрози. Українські

дослідники зазначають, що в разі закріплення ці несвідомі механізми перетворюються на дезадаптивну поведінку. В умовах війни крайнім проявом цього є дисоціація, яку В. Зливков з колегами (Зливков та ін., 2016) описує як втрату ментальної інтеграції та відчуження від реальності. Цей стан втечі від власних внутрішніх переживань формує хибне відчуття безпеки, повністю відрізаючи особистість від можливості адекватно реагувати на виклики середовища.

Другий аспект – це унікаючий копінг. Це внутрішній, часто неусвідомлений інструмент саморегуляції. Наприклад, заперечення загрози за Лазарусом. Його мета – тимчасово знизити тривогу. Проте, на відміну від психологічного захисту, свідомий унікаючий копінг передбачає навмисні зусилля без спотворення реальності. Як зазначається у сучасних дослідженнях, свідомий інформаційний детокс знімає навантаження з префронтальної кори та допомагає зберегти ментальне здоров'я.

Третій вимір – це безпосередньо соціальний вчинок (зокрема, ухилення від мобілізації або ізоляція). На основі аналізу теорії можна зробити висновок: за зовні однаковою поведінкою неучасті стоїть різна психологічна природа. Це або дезадаптивна унікаюча поведінка (як реактивний захист від страху), або свідома відмова (як раціональне рішення щодо збереження життєвого простору чи родини). Українські дослідження (2022–2025) підтверджують цю різноманітність: відмову від обговорення переживань у чоловіків (Резнік, 2024), стратегію ігнорування проблем у значної частки респондентів (Мишко та ін., 2022), псевдоадаптивну втечу (Оніщенко & Тімченко, 2022) та психоемоційну дисоціацію в межах кластера виснаженої адаптації (Бялонович, 2025).

Розглядаючи детальніше внутрішні механізми саморегуляції, варто наголосити, що у психологічній літературі унікаючий копінг розглядається як специфічна реакція на стрес, пов'язана з цілеспрямованим прагненням зменшити інтенсивність негативних емоцій та зберегти психічну рівновагу в умовах перевищення вимог над доступними ресурсами (Lazarus & Folkman, 1984; Endler & Parker, 1990). У ситуаціях, де активна боротьба неможлива або пов'язана з надмірним ризиком для життя, психіка через цей копінг-механізм обирає шлях когнітивної або емоційної мінімізації контакту зі стресором задля збереження цілісності Его.

У контексті нашого дослідження важливо зазначити, що унікаючий копінг розглядається не як стала риса характеру, а як динамічна реакція

психіки на дію стресора. За визначенням Е. Парк та співавторів (Park et al., 2013), долаюча поведінка є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією відповідно до психологічних можливостей людини. Обґрунтування динамічності копінгу належить ситуативному підходу Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Згідно з їхньою теорією, копінг – це процес, що активується після первинної когнітивної оцінки загрози. Дослідники чітко відмежовують копінг-стратегії як інструменти подолання конкретної проблеми від життєстійкості як сталої особистісної установки. На відміну від ригідних психологічних захистів, які спрацьовують автоматично, копінг вимагає свідомого залучення когнітивних ресурсів для оцінки ситуації та вибору оптимальної реакції.

Науковці погоджуються, що для запуску механізму копінгу необхідна наявність стресової ситуації. Представники психоаналітичного напряму зазначають, що стратегії подолання мають місце лише в надзвичайно стресових обставинах, які викликають паніку чи страх. У вітчизняних дослідженнях також вказується, що стратегії копінгу виникають як усвідомлена відповідь особистості на загрозу. Це підтверджують і сучасні дослідження (Мишко та ін., 2022), визначаючи копінг як цілеспрямований набір внутрішніх дій для пристосування до обставин емоційного стресу. На відміну від неусвідомлених психологічних захистів, у психологічній літературі копінг описується як усвідомлена та гнучка реакція вибору дій заради подолання напруження.

У реаліях війни зіткнення з неконтрольованою загрозою та браком інформації активує гострий дистрес. Згідно з дослідженнями стресу, реакція індивіда на цю невизначеність часто проявляється саме через вибір стратегій унікаючого копінгу, коли людина намагається відсторонитися від ситуацій ризику. Цей процес тісно пов'язаний із рівнем толерантності особистості до невизначеності (Carleton, 2016). Люди з високою інтолерантністю відчують постійний стрес через неможливість прогнозувати розвиток військових подій, тому вони вдаються до когнітивного відсторонення як до способу відключитися від нестерпної реальності. Е. Фрайденберг (Frydenberg, 2004) класифікує такий різновид копінгу як непродуктивний, що застосовується тоді, коли особа відчуває власну нездатність впоратися з ситуацією. Сучасні дослідники додають, що уникання як реакція на стрес часто проявляється через медійну мультизадачність, яка використовується для штучного зниження тривоги. Цей так званий інформаційний детокс або постійне перемикання уваги, як зазначається у дослідженнях когнітивної сфери,

дозволяє зняти надмірне навантаження з префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за самоконтроль, і тим самим запобігає повному когнітивному виснаженню.

Поряд з униканням, сучасна психологія та травма-фокусовані підходи виділяють інші фундаментальні стратегії реагування на стрес. Вони базуються на біологічних механізмах виживання особистості та описуються в межах моделі «4F». Генезис дослідження стресових реакцій демонструє поступове ускладнення наукових поглядів: від класичної праці В. Кеннона (Cannon, 1932) "Wisdom of the Body", де вперше зафіксовано дуалізм боротьби та втечі, до нейропсихологічного обґрунтування Дж. Грея (Gray, 1987), який у роботі "The Psychology of Fear and Stress" легітимізував стан замирання (Freeze) як самостійну стратегію. Кінцевого вигляду модель набула у праці П. Вокера (Walker, 2013), де через концепт упокорення (Fawn) було пояснено складні соціальні механізми адаптації до хронічного дистресу.

Відповідно до цієї моделі, перша стратегія – «Боротьба». У соціумі вона може проявлятися через активний захист прав або безпосередню військову службу. Друга стратегія – «Замирання». Вона характеризується станом психологічного оніміння. Це ймовірний спосіб психіки вимкнути сприйняття нестерпної реальності через дисоціацію. Третя стратегія – «Догодження». Це спроба зняти напругу через надмірну конформність. Часто це втілюється у демонстративному патріотизмі в тилу. Чоловік на словах може підтримувати всі норми, щоб уникнути осуду, хоча внутрішньо уникає реальних ризиків. Четвертою стратегією є «Втеча». Саме вона розглядається як біологічне підґрунтя уникаючої поведінки. Це прагнення фізично або ментально усунути себе з поля дії стресора. Водночас, в умовах неможливості фізичної втечі (наприклад, через законодавчі обмеження пересування), психіка ініціює втечу внутрішню – через механізми емоційного відсторонення та ізоляції.

З біологічної точки зору, як зазначає Р. Сапольські (Sapolsky, 2004), коли екстремальна загроза супроводжується відчуттям безпорадності (тобто неможливістю активно діяти), мозок ініціює реакцію замирання. Фізіологічно це проявляється у сповільненні серцебиття та зниженні тиску, а парасимпатична система ніби вимикає емоції. Мигдалеподібне тіло також блокує запам'ятовування травматичних подій у гіпокампі. Цей стан викликає потужне блокування психічної активності, внаслідок чого людину наповнює відчуття емоційного омертвіння. Таке домінування парасимпатичної нервової системи є своєрідним біологічним запобіжником: воно дозволяє економно

пережити момент екстремальної загрози, коли будь-які активні дії об'єктивно можуть призвести до загибелі особистості.

В умовах воєнного стану та тривалого соціального стресу уникаюча поведінка може набувати системного характеру, оскільки пов'язана не з окремими подіями, а з хронічною дією стресорів, що включають постійну загрозу життю, невизначеність майбутнього, обмеження суб'єктивного контролю та інтенсивний соціально-нормативний тиск (Hobfoll, 1989; Bonanno, 2004). За таких умов уникання не може розглядатися виключно як індивідуальна риса або ситуативна реакція – воно постає як адаптаційна відповідь на тривале перевантаження систем саморегуляції. Більше того, відповідно до теорії збереження ресурсів (COR) С. Гобфолла (Hobfoll, 2000), в умовах тотального дефіциту ресурсів особистість опиняється у «спіралі втрат»: щоб не втратити останні крихти психологічної енергії, людина повністю відмовляється від проактивності, переходячи в режим жорсткої економії, що зовні виглядає як абсолютне відсторонення та відчуженість.

Згідно з транзакційною моделлю стресу, якщо ситуація інтерпретується як така, що перевищує можливості контролю, зростає ймовірність використання емоційно-орієнтованих стратегій та уникаючого копінгу (Lazarus, 1993). У воєнному контексті така оцінка є поширеною через об'єктивну неконтрольованість багатьох подій, що створює сприятливі умови для закріплення уникаючих патернів поведінки. Емоційною основою уникаючої поведінки виступають насамперед страх і тривога. Дослідження психології екстремальних станів свідчать, що навіть у військовослужбовців страх є базовою та неминучою реакцією на загрозу життю, управління якою потребує спеціальної психологічної підготовки (Кокун та ін., 2015; Кокун та ін., 2022). Для цивільних чоловіків, які не мають такої підготовки, цей страх часто трансформується у неконтрольовану тривогу та втечу від реальності (дисоціацію або копінг-відсторонення). Страх є реакцією на конкретну або уявну загрозу та активує базові механізми самозбереження, тоді як тривога пов'язана з невизначеністю, відсутністю передбачуваності та очікуванням потенційної небезпеки.

Дослідження демонструють, що висока тривожність і низька толерантність до невизначеності асоціюються зі схильністю до уникання ситуацій, які потребують прийняття рішень або відповідальності за наслідки (Carleton, 2016). Важливим чинником формування уникаючої поведінки в умовах війни є соціально-оцінний тиск, пов'язаний із соціальними очікуваннями та нормативними уявленнями про належну поведінку.

Соціальні норми та рольові приписи, зокрема у сфері маскулінності, інтеріоризуються та стають частиною внутрішніх критеріїв самооцінки. Невідповідність цим очікуванням може супроводжуватися переживаннями сорому, провини та страху негативної соціальної оцінки, що, у свою чергу, підсилює тенденцію до використання уникаючого копінгу як способу зниження емоційного напруження (Tangney & Dearing, 2002).

Проте в умовах війни ця стратегія має двоякий ефект. З одного боку, короткострокова пасивна стратегія відсторонення від небезпеки є важливою для збереження психологічної стабільності, оскільки дозволяє уникнути паніки. З іншого боку, як підкреслюється у сучасних дослідженнях емоційної регуляції, довгостроковий та надмірний уникаючий копінг знижує впевненість у власних силах, затримує необхідні дії та лише продовжує дистрес.

Л. Ротунді (Rotundi, 2020) акцентує увагу на тому, що традиційні маскулінні приписи прямо корелюють із деструктивними наслідками для ментального здоров'я через табування звернення за допомогою. Вона стверджує, що чоловіки інтеріоризують соціальну вимогу самозарадності як абсолютну норму. В умовах екстремального стресу війни це призводить до того, що чоловік сприймає власні психологічні реакції (тривогу, розгубленість) як патологію або особисту поразку. Таке викривлене сприйняття заважає адаптації та стає причиною переходу гострого стресу в хронічні форми, оскільки соціальні очікування фактично забороняють чоловікові визнавати факт свого психологічного травмування (Rotundi, 2020).

Наслідки такого хронічного дистанціювання та пригнічення страху можуть бути деструктивними для здоров'я, оскільки вони здатні призводити до глибокої соматизації. Сучасні клінічні спостереження підтверджують, що медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні масово проявляються у стрімкому зростанні тривожно-депресивних розладів та соматичних скарг (Чабан & Хаустова, 2022). О. Кулик та О. Куліш (2024) наголошують, що стримування емоцій нерідко фіксує напругу в тілі, сприяючи появі м'язових затисків, відчуття важкості та розладів шлунку. Дослідники Київської школи економіки (Клименко та ін., 2024) додають, що хронічний пригнічений стрес здатний перевантажувати серцево-судинну систему, що О. Завгородня (2024) розглядає як фактор ризику виникнення виразки шлунку, артеріальної гіпертензії та коливань тиску.

Як пояснюють дослідники, непрожите і заблоковане емоційне напруження не зникає безслідно, а може трансформуватися у соматичні симптоми, оскільки тіло бере на себе функцію контейнування того страху, з яким важко впоратися свідомості.

Більше того, надмірне використання уникаючого копіngu може перешкоджати психіці повноцінно опрацювати травму. Згідно з когнітивними моделями ПТСР, постійне емоційне відсторонення від спогадів нерідко закріплює симптоми повторного переживання. Зарубіжні вчені підтверджують, що інтенсивне витіснення (як захисний механізм) є фактором, який може робити посттравматичний стресовий розлад хронічним. Подібні тенденції зафіксовані й в українських емпіричних дослідженнях 2025 року, де показано, що довготривала уникаюча поведінка здатна сприяти поглибленню симптомів ПТСР, зростанню тривожності та нервово-психічної нестабільності.

У психологічному контексті ухилення від мобілізації доцільно розглядати як складний багатовимірний феномен, що формується в умовах екстремального соціального та екзистенційного стресу і спрямований на збереження психологічної та фізичної цілісності особистості. На відміну від юридичного або нормативного трактування, психологічний підхід зосереджується не на самому факті невиконання соціальної вимоги, а на внутрішніх механізмах переживання загрози, регуляції напруження та вибору поведінкової стратегії в умовах обмеженого контролю. Як прояв психологічної дезадаптації, ухилення від мобілізації базується на прагненні особистості уникнути безпосереднього контакту з ситуацією, яка суб'єктивно оцінюється як небезпечна, неконтрольована або емоційно нестерпна. Така реакція детермінується суб'єктивним відчуттям невідповідності між вимогами ситуації та доступними ресурсами особистості, що, згідно з класичними поглядами Р. Лазаруса, запускає емоційно-орієнтовані копінг-механізми (Lazarus & Folkman, 1984). В умовах війни ця поведінка набуває екзистенційного виміру, оскільки мобілізаційна вимога безпосередньо пов'язується з ризиком для життя, тілесної цілісності та майбутнього.

Одним із ключових психологічних чинників, що визначає чутливість особистості до таких ситуацій, є тривога та хронічне емоційне напруження. Тривога виступає базовою реакцією на невизначеність, поступово виснажуючи адаптаційні ресурси (Barlow, 2002). В умовах війни вона часто набуває стійкого характеру, формуючи фон постійного очікування небезпеки. Емпіричні дослідження цивільного населення України засвідчують, що саме

психологічна оцінка небезпеки визначає інтенсивність дистресу та поведінкові реакції, включно з унікаючою поведінкою (Kurapov et al., 2024). Аналогічно, у дослідженнях внутрішньо переміщених осіб фіксується високий рівень страху за життя та тривожності, які створюють підґрунтя для реакцій дистанціювання (Орос, 2023).

Наступним важливим аспектом є домінування унікаючих копінг-стратегій, які належать до емоційно-орієнтованих форм подолання стресу. Українські дослідження демонструють високу поширеність таких стратегій в умовах війни. Зокрема, у дослідженні О. Стуліки та А. Бабкіної (Стуліка & Бабкіна, 2021) виявлено, що понад половина респондентів використовує стратегії «втеча–уникнення» та «дистанціювання». У вибірці внутрішньо переміщених осіб також зафіксовано підвищену вираженість унікаючого копінгу, що свідчить про тенденцію до відкладання вирішення проблем у відповідь на хронічний стрес. Додатково встановлено, що мотиваційна спрямованість на уникнення невдач асоціюється з вибором пасивних стратегій реагування: особи з такою мотивацією частіше утримуються від активних дій (Мишко та ін., 2022).

Окремим стресогенним чинником, що підсилює тенденцію до унікаючої поведінки (зокрема, ухилення від мобілізації), є суб'єктивне відчуття неконтрольованості та низька толерантність до невизначеності. Емпіричні дані свідчать, що низька толерантність до невизначеності є поширеною характеристикою в умовах війни та асоціюється зі складністю прийняття рішень і схильністю до уникання (Швець, 2025). У вибірках фахівців ризиконебезпечних професій також зафіксовано зростання пасивних стратегій реагування, що інтерпретується як адаптація до тривалого неконтрольованого стресу (Резнік, 2024).

Емпіричні дані, представлені на міжнародному рівні (Tkachuk & Myahkykh, 2024), підтверджують пряму кореляцію між вибором неадаптивних копінг-стратегій (зокрема, емоційного та поведінкового уникання) та рівнем психоемоційного виснаження. Дослідники наголошують, що в умовах воєнної загрози саме неможливість інтегрувати зовнішні вимоги соціуму у власну систему цілей веде до швидкого вичерпання внутрішніх ресурсів стійкості, переводячи систему адаптації в режим хронічної дезадаптації.

Крім того, ухилення від мобілізації розгортається на тлі внутрішнього конфлікту, моральної амбівалентності та соціального тиску. Воно виникає

внаслідок зіткнення прагнення до самозбереження та соціально-нормативних уявлень про обов'язок, що супроводжується переживаннями провини, сорому та моральної тривоги. Соціологічні дослідження громадської думки фіксують суперечливе ставлення до ухилення від мобілізації: поряд із засудженням співіснує позиція розуміння (Шинкарук, 2025; Слюсаревський, 2024).

Аналіз праць М. Слюсаревського (2024) дозволяє зробити висновок, що соціальний ярлик «ухилянт» виступає інструментом стигматизації. Він по-різному впливає на чоловіків залежно від рівня їхньої резиліентності. У чоловіків із низькою резиліентністю цей тиск викликає паралізуюче почуття провини та синдром провини вцілілого. Це веде до емоційного заціпеніння та втрати ініціативи. У чоловіків із високою резиліентністю ярлик викликає роздратування через сприйняття методів мобілізації як несправедливих. Це трансформується у відчуження від державних інституцій та посилення недовіри. Таким чином, соціальна стигматизація не виконує мобілізуючої функції, а навпаки, заганяє чоловіків із дефіцитом ресурсів у ще глибшу ізоляцію, посилюючи їхню соціальну дезадаптацію.

Ключовим модератором цього процесу виступає резиліентність особистості. На основі аналізу теорії можна зробити висновок: високий рівень резиліентності дозволяє чоловікові зберігати суб'єктність навіть під соціальним тиском. Натомість виснаження ресурсів перетворює унікаючий копінг на єдиний доступний механізм захисту психіки.

Глибинною причиною психологічного дистанціювання у цьому контексті виступає концепція подвійного затиску Г. Бейтсона (Bateson et al., 1956). У праці «Toward a theory of schizophrenia» автори описують ситуацію, в якій індивід отримує суперечливі приписи на різних рівнях комунікації. Виконання однієї вимоги автоматично означає порушення іншої, а вихід із ситуації заблокований. В умовах сучасної війни цивільні чоловіки часто опиняються у макросоціальному подвійному затиску. З одного боку – державний імператив «бути захисником». З іншого – сімейний та інстинктивний запит «зберегти життя та бути опікуном». Оскільки ці ролі часто стають взаємовиключними, а легальний вихід із ситуації обмежений, ухилення від мобілізації виступає не як прояв слабкості, а як соціальний наслідок специфічної форми адаптації до нерозв'язного ціннісного парадоксу.

У сучасних дослідженнях концепція подвійного затиску розширюється через опис травматичних ситуацій, де відсутній безпечний варіант вибору. Н.

Чепелева (2024) описує цей стан безвиході через концепт лімінальної (перехідної) особистості. Коли людина відчуває неможливість здійснення будь-якого вибору, її ресурси блокуються. Це формує ефект надмірного акумулювання афекту: в ситуації гострого емоційного напруження людина продукує енергію для розв'язання проблеми, але не може її використати. Зрештою ця блокада руйнується, і психіка вдається до найпримітивніших захисних механізмів. Перебуваючи у стані такої лімінальності, людина втрачає здатність інтегрувати розщеплений досвід у свою ідентичність, що робить неможливим повернення до нормального психологічного функціонування без глибокого опрацювання травми.

Коли активна боротьба стає неможливою, єдиним простором для втечі залишається власна психіка. У звіті ОБСЄ (2023) наводяться дані, що коли активна поведінка виявляється небезпечною, виникає синдром застиглого переляку, і людина психологічно дисоціюється від подій. У сучасних нейробіологічних концепціях травми, зокрема згідно з полівагальною теорією С. Порджеса (Порджес, 2020), цей стан пояснюється через біологічну реакцію завмирання: раціональний контроль втрачається, виникає емоційна глухість та ступор, що дозволяє психіці економно пережити момент невідворотної загрози. Також додається, що в екстремальному подвійному затиску, коли будь-яка реакція карається, виникають явища дезінтеграції Его: свідомість розщеплюється, щоб ізолювати травматичний досвід. Згідно з концепцією Г. Бейтсона (Bateson et al., 1956), у такій пастці дистанціювання та руйнування звичної комунікації із соціумом стають єдиним способом збереження психічної цілісності.

Підсумовуючи, психологічна природа феномену ухилення від мобілізації є багаторівневою. Залежно від ресурсів особистості, воно може бути наслідком дезадаптивної унікаючої поведінки (зумовленої унікаючим копінгом як реакцією на страх) або ж виступати як автономне регулятивне рішення (свідома відмова), засноване на когнітивній раціоналізації. Багатовимірний характер цього феномену та роль індивідуальних ресурсів обґрунтовують необхідність емпіричного вивчення зв'язків між рівнем резилієнтності, тривогою та вибором копінг-стратегій в умовах соціального тиску.

Висновки до розділу I

На основі здійсненого теоретико-методологічного аналізу психологічних чинників впливу соціальних очікувань на поведінку чоловіків в умовах війни можна зробити такі висновки:

Соціальні очікування в умовах воєнного стану функціонують не лише як зовнішній макросоціальний тиск, але й як глибоко інтеріоризовані регулятори поведінки. Домінантна нормативна модель маскулінності (архетип чоловіка-захисника) вимагає від особистості емоційного стоїцизму та готовності до самопожертви. У випадках, коли індивідуальні психологічні можливості не збігаються із цими соціальними ідеалами, процес гендерної соціалізації призводить до психологічної маргіналізації індивіда та формування глибокого гендерно-рольового конфлікту.

Встановлено, що жорсткі ієрархічні стандарти маскулінності (зокрема концепт коробки маскулінності) створюють додаткове психологічне навантаження, трансформуючи нормативний тиск у стигматизацію. Це змушує чоловіків сприймати власні природні реакції на стрес (тривогу, страх) як особисту патологію, що блокує можливість звернення за соціальною та психологічною підтримкою і призводить до глибокої емоційної ізоляції.

Вплив макросоціального тиску на поведінку не є прямим, а опосередковується системою внутрішніх ресурсів, де ключовим модератором виступає психологічна резиліентність. Високий рівень життестійкості сприяє конструктивній інтеграції соціальних вимог, трансформації тиску у мобілізуючий виклик та збереженню суб'єктного контролю. Натомість дефіцит стійкості та виснаження ресурсів підвищують ризик розвитку дезадаптивних станів, що супроводжуються почуттям провини та хронічної тривоги.

З'ясовано, що соціальна заборона на прояв вразливості змушує чоловіків вдаватися до постійного пригнічення емоцій. Спираючись на дослідження фізіології стресу, визначено, що тривале приховування страху та надмірний уникаючий копінг створюють передумови для глибокого психоемоційного виснаження. У довгостроковій перспективі це підвищує ризик соматизації тривоги та ускладнює своєчасне опрацювання травматичного досвіду.

В умовах екзистенційної загрози та ситуації макросоціального подвійного затиску ухилення від мобілізації не може трактуватися виключно як прояв дезадаптації. З позицій транзакційної моделі стресу психологічне дистанціювання (зокрема, емоційне оніміння, дисоціація чи інформаційний детокс) є специфічним захисним механізмом. Він спрямований на зниження надмірного емоційного напруження та збереження психічної цілісності при зіткненні несумісних і неконтрольованих вимог (макросоціального обов'язку та потреби у безпеці).

Дистанціювання чоловіків від стресогенних вимог має багаторівневу психологічну структуру. За зовні ідентичним соціальним фактом ухилення від мобілізації стоять різні психологічні механізми: у чоловіків із низьким рівнем резилієнтності домінування уникаючого копіngu є переважно реактивним наслідком афективного страху та каскадного виснаження ресурсів, що безпосередньо реалізується як уникаюча поведінка. Тоді як у чоловіків із високим рівнем резилієнтності дистанціювання (у формі свідомої відмови від мобілізації) є результатом автономного когнітивного рішення на користь збереження родини як пріоритетного ресурсу.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Інструментарій, організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на глибоке вивчення впливу соціальних очікувань на психологічні особливості поведінки чоловіків у період повномасштабної війни. У центрі уваги перебували суб'єктивне переживання соціального тиску, внутрішній конфлікт між нормативними вимогами та особистими установками, а також індивідуальні психологічні ресурси, що визначають стратегії реагування в умовах тривалого екзистенційного стресу.

Метою емпіричного етапу роботи було вийти за межі простої констатації факту соціального тиску і визначити глибинні психологічні причини вибору унікаючої поведінки (яка в соціальному вимірі реалізується як ухилення від мобілізації) як специфічної форми адаптації. Дослідницький задум полягав у тому, щоб диференціювати природу цього явища, перевірявши два принципово різні механізми. З одного боку, перевірялося припущення, що унікаюча поведінка в осіб із низькою резиліентністю є наслідком психологічного дефіциту – виснаження адаптаційних ресурсів та нездатності впоратися з тривогою. З іншого боку, розглядалася гіпотеза про те, що ухилення від мобілізації в осіб із високою резиліентністю може бути наслідком усвідомленого ціннісного вибору, за якого в індивідуальній ієрархії збереження власного життя та безпеки родини займає пріоритетне місце над соціальним обов'язком.

Завдання дослідження полягало в діагностиці внутрішнього світу респондентів: вимірюванні їхньої резиліентності, визначенні пріоритетних життєвих цінностей та оцінці поточного емоційного стану. Це було необхідно для перевірки центральної гіпотези про існування різних психологічних профілів: у чоловіків із низькою резиліентністю застосування унікаючого копіngu корелюватиме з високою тривожністю (реакція страху), тоді як у чоловіків із високою резиліентністю ухилення від мобілізації (як

свідома відмова) буде пов'язане з домінуванням цінностей безпеки та самостійності (раціональна стратегія).

Дослідження було реалізовано за стратегією кореляційно-описового дизайну, що не передбачав експериментального втручання. Такий підхід дозволив проаналізувати природні взаємозв'язки між показниками соціальних очікувань, психологічної стійкості, копінг-стратегій та поведінки чоловіків без спотворення їхніх реалій.

Збір даних проводився дистанційно у формі електронного анкетування з використанням платформи Google Forms. Процедура дослідження повністю відповідала етичним стандартам психологічної науки. Враховуючи надзвичайну сенситивність та суспільну стигматизацію теми ухилення від мобілізації, ключовим принципом організації опитування стало забезпечення абсолютної анонімності та безпеки респондентів. Участь була добровільною, респонденти були поінформовані про мету роботи та мали право відмовитися від відповіді на будь-якому етапі. Формулювання запитань були складені таким чином, щоб уникнути психологічного тиску, моралізаторства, засудження чи ретравматизації учасників. Будь-які оціночні судження в опитувальнику були замінені на нейтральні феноменологічні формулювання.

Для реалізації поставлених завдань було сформовано комплексний психодіагностичний інструментарій, що включав стандартизовані методики, адаптовані для української вибірки, та розроблену нами авторську анкету. Логіка підбору методик обумовлена необхідністю охопити всі рівні функціонування особистості: ресурсний (стійкість), ціннісний (мотивація), емоційний (наслідки стресу) та поведінковий (копінг-стратегії). Ми свідомо відмовилися від використання суто патопсихологічних клінічних опитувальників на користь інструментів, що вимірюють механізми нормативної адаптації до ненормативних обставин війни.

Комплекс психодіагностичних методик:

Шкала резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) в адаптації Н. В. Школіної та Т. М. Яблонської (2020). Дана методика складається з 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікєрта (від 0 – "ніколи" до 4 – "майже завжди"). Вибір саме цієї методики зумовлений її фокусом на здатності не просто пасивно витримувати стрес (що характерно для концепту життєстійкості), а й гнучко відновлюватися та адаптуватися до змін (динамічна резилієнтність). У контексті нашого дослідження оцінка рівня

резилієнтності дозволяла розглядати її як ключовий модератор. Вона визначає спосіб переживання соціального тиску: чи сприймає чоловік виклики війни як тотальну загрозу, що руйнує цілісність його «Я», чи як складну життєву задачу, яку можна інтегрувати в особистий досвід.

Опитувальник стратегій подолання стресу (Brief COPE) Ч. Карвера в адаптації Т. М. Яблонської, О. О. Верника та А. І. Гайворонського (2023). Ця версія з 28 пунктів була обрана через її доведену надійність та валідацію саме в умовах воєнного стану в Україні. Методика дозволяє диференціювати проблемно-орієнтовані (активні дії, планування), емоційно-орієнтовані (пошук підтримки, гумор) та дисфункціональні стратегії (заперечення, вживання психоактивних речовин). Особливий фокус нашого аналізу було зосереджено на субшкалах, що формують кластер «Уникаючого копінгу» (заперечення, самовідволікання, поведінкове відсторонення). Використання цього інструменту дозволило нам перевірити, чи виступає ухилення від мобілізації раціональним рішенням, чи є наслідком дії уникаючого копінгу як внутрішнього механізму захисту від емоційного болю та непереносимої тривоги.

Портретний ціннісний опитувальник Ш. Шварца (PVQ-40) в адаптації І. І. Семків (2013). Теорія базових цінностей Шварца стала концептуальною основою для розуміння внутрішніх конфліктів респондентів. Опитувальник містить 40 описів людей, і респондент має оцінити, наскільки він схожий на описану людину за 6-бальною шкалою. Інструмент дозволив оцінити вираженість 10 базових цінностей, проте для нашого дослідження ключовими виступали «Безпека» та «Доброзичливість» (турбота про близьких).

Методологічне обґрунтування. Ми застосували PVQ-40 як специфічний «детектор щирості» мотивів. У соціологічних опитуваннях чоловіки, які уникають мобілізації, часто раціоналізують свою поведінку соціально схвалюваними мотивами (наприклад, відповідальністю перед сім'єю), щоб приховати страх за власне життя. Використавши PVQ-40, ми змогли оцінити істинну вираженість ціннісного блоку «Доброзичливість» (який вимірює реальну потребу дбати про благополуччя близьких). Зіставивши результати PVQ-40 із задекларованими мотивами в нашій анкеті, ми отримали можливість математично довести: для кого з чоловіків збереження сім'ї є автентичною цінністю (свідомий вибір), а для кого це – лише когнітивна раціоналізація (захисний механізм), що прикриває емоційне виснаження.

Шкала депресії, тривоги та стресу (DASS-21) (S. Lovibond, P. Lovibond) в адаптації А. М. Гірника (2016). Цю методику, що складається з 21 твердження (по 7 на кожен субшкалу), ми використали як інструмент скринінгу психологічної «ціни», яку чоловіки платять за перебування у стані макросоціального дисонансу. DASS-21 дозволила нам виміряти актуальний рівень дезадаптивних наслідків. Зокрема, субшкала «Тривога» виступила для нас індикатором реактивного афекту страху, який запускає унікаючі патерни поведінки у вразливих чоловіків, а субшкала «Стрес» (яка вимірює нездатність розслабитися, нервові збудження) дозволила виявити стан хронічної гіпермобілізації у зовнішньо стійких респондентів.

Окрім обраного інструментарію, на етапі планування дослідження ми розглядали можливість застосування ряду інших методик, які були відхилені з об'єктивних причин. Зокрема:

Шкала норм чоловічої ролі: дана методика дозволила б глибше проаналізувати рівень інтеріоризації ідеології гегемонної маскуліності. Проте через відсутність валідизованої версії для української вибірки в умовах війни, ми відмовилися від її використання, щоб уникнути викривлення результатів через культурні розбіжності.

Опитувальник прийняття та дії (AAQ-II): розглядалася як інструмент для вимірювання психологічної гнучкості та експеріенційного уникання. Однак ця методика має занадто широкий фокус на загальних механізмах психопатології, що не дозволяло б розкрити специфіку ухилення від мобілізації як акту раціонального ціннісного вибору.

Шкали інституційної довіри: їх використання могло б деталізувати ставлення до держави. Проте ці інструменти належать переважно до соціологічного інструментарію і не дозволяють встановити глибинні психологічні детермінанти регуляції емоційного стану (що забезпечив тест Шварца).

Авторська анкета феноменологічного опитування.

Оскільки жоден існуючий тест не здатен повною мірою зафіксувати специфіку унікального соціального тиску щодо мобілізації в сучасному українському суспільстві, ми розробили спеціальну анкету. Необхідність її впровадження продиктована тим, що стандартизовані тести фіксують загальні симптоми, але не розкривають зміст унікального соціального конфлікту чоловіків у 2024-2026 роках. Анкета містить 8 змістовних

запитань (закритих та оціночних) та демографічний блок. Питання логічно згруповані у 4 блоки:

Блок 1. Сприйняття гендерних норм та ідентичнісного конфлікту. Завдання – виявити рівень інтеріоризації традиційної маскулінності та наявність внутрішнього ціннісно-нормативного дисонансу.

Питання 1: «Наскільки Вам близькі традиційні уявлення про чоловічі ролі (сила, обов'язок, витривалість, готовність до захисту)?» (шкала від «Повністю близькі» до «Зовсім не близькі»). Мета: з'ясувати, чи поділяє респондент соціально-нормативний ідеал.

Питання 2: «Чи виникає у Вас внутрішній конфлікт між тим, «що Ви повинні робити» згідно з соціальними нормами, та тим, як хочеться діяти насправді?» (шкала від 0 – «Ніколи» до 4 – «Постійно»). Мета: зафіксувати наявність та частоту переживання дисонансу.

Блок 2. Емоційне реагування та суб'єктивне відчуття тиску. Завдання – оцінити інтенсивність макросоціального тиску.

Питання 3: «Які емоції Ви найчастіше відчуваєте, коли думаєте про соціальні очікування щодо чоловіків у воєнний час?» (варіанти: спокій, напруження, роздратування, провина тощо). Мета: діагностувати психоемоційні наслідки стигматизації.

Питання 4: «Чи відчуваєте Ви тиск соціальних очікувань щодо того, «яким має бути чоловік» під час війни?» (шкала від 0 – «Тиск абсолютно відсутній» до 4 – «Критичний тиск, що сприймається як нестерпний»). Мета: виявити осіб у стані гострого дистресу або тих, хто використовує захисне заперечення (оніміння).

Блок 3. Соціальна перцепція: особисте ставлення проти суспільного осуду. Завдання – дослідити феномен «соціально-перцептивного розриву».

Питання 5: «Як, на Вашу думку, суспільство загалом ставиться до чоловіків, які не беруть участі у військових діях?». Мета: оцінити сприйняття очікуваного соціального покарання.

Питання 6: «Як особисто Ви ставитеся до чоловіків, які не беруть участі у військових діях?». Мета: порівняти особисту позицію із суспільною (діагностика концепту «подвійного затиску»).

Блок 4. Мотивація ухилення та копінг-реакції на зовнішні стимули. Завдання – диференціювати справжні мотиви ухилення від мобілізації та реакцію на медійні тригери.

Питання 7: «Основна причина, через яку Ви могли б уникати участі у військових діях (оберіть усі відповідні варіанти)» (варіанти: страх за власне життя, відповідальність перед сім'єю, стан здоров'я, недовіра до влади, відсутність сенсу). Мета: дозволити респондентам раціоналізувати свій вибір для подальшого перехресного аналізу з тестом PVQ-40.

Питання 8: «Як Ви зазвичай реагуєте на рекламу або публічні заклики, спрямовані на залучення до участі у бойових діях?». Мета: виявити конкретні поведінкові реакції на тригери.

Завершальна частина анкети містила соціально-демографічний блок (вік, освіта, сфера зайнятості) та відкрите запитання: «Чи є щось важливе про Ваш стан або досвід у цей період, що Ви хотіли б додати від себе?» для якісного контент-аналізу.

Математико-статистична обробка даних.

Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних здійснювався з використанням сучасного пакету статистичних програм Jamovi (версія 2.4.1). Для забезпечення достовірності та наукової обґрунтованості результатів було застосовано комплекс математичних методів:

Описова статистика: розрахунок середніх значень (M), медіани (Md), стандартних відхилень (SD) та відсоткових частот для первинного узагальнення даних.

Психометрична перевірка: аналіз внутрішньої узгодженості шкал за допомогою розрахунку коефіцієнта α -Кронбаха та перевірка нормальності розподілу змінних (критерій Шапіро-Вілка), що дозволило обґрунтувати вибір подальших критеріїв.

Методи класифікації: використання методу медіанного розподілу для диференціації вибірки на дві цільові групи (з високим та низьким рівнем резилієнтності).

Порівняльний аналіз: використання параметричного t -критерію Стюдента для незалежних вибірок (для даних з нормальним розподілом) та непараметричного U -критерію Манна-Вітні (для змінних із розподілом, відмінним від нормального) з метою виявлення розбіжностей між групами.

Кореляційний аналіз: розрахунок коефіцієнта r-Пірсона та рангового коефіцієнта ρ -Спірмена для встановлення характеру та сили зв'язків між рівнем тривоги, ціннісними орієнтаціями та копінг-стратегіями.

Аналіз категоріальних даних: побудова таблиць спряженості (Crosstabs) із застосуванням критерію Хі-квадрат Пірсона (χ^2) для оцінки сили зв'язку між номінальними змінними анкети.

Варто зазначити, що дослідження не мало на меті надання морально-оцінних або правових суджень щодо поведінки респондентів і зосереджувалося виключно на неупередженому науковому аналізі психологічних механізмів регуляції стану особистості в умовах війни.

2.2. Характеристика вибірки

Формування репрезентативної вибірки для дослідження психологічних чинників ухилення від мобілізації стикається з об'єктивними методологічними викликами. Політика обов'язкової мобілізації, суспільна стигматизація та юридичні ризики роблять цільову аудиторію (цивільних чоловіків призовного віку в тилу) вкрай закритою для прямого соціологічного опитування. Використання випадкової або квотної вибірки в таких умовах неминуче призвело б до критичного рівня відмов та масового спрацювання механізмів психологічного захисту (надання "соціально бажаних" відповідей).

Саме тому формування вибіркової сукупності здійснювалося із застосуванням методу «снігової кулі» через закриті онлайн-мережі та особисті довірчі контакти. Цей підхід дозволив забезпечити високу щирість відповідей. Хоча такий дизайн накладає певні обмеження на загальнонаціональну репрезентативність, він забезпечує безпрецедентну якісну валідність даних про справжні внутрішні конфлікти.

У дослідженні взяли участь 54 респонденти чоловічої статі. Обсяг вибірки ($N=54$) згідно з критеріями математичної статистики є достатнім для кореляційних досліджень та дозволяє встановити статистично значущі закономірності (на рівні $p<0.05$).

Соціально-демографічний портрет.

Аналіз демографічних показників дозволив встановити, що вибірка представлена чоловіками призовного віку. Розподіл за віком (Рис. 2.1) продемонстрував, що найбільш чисельною є група чоловіків зрілого віку: категорія 35–43 роки склала 42,6% (23 особи), а 26–34 роки – 33,3% (18 осіб). Молодь (18–25 років) та чоловіки віком 44–54 роки представлені однаковими частками по 9,3%.

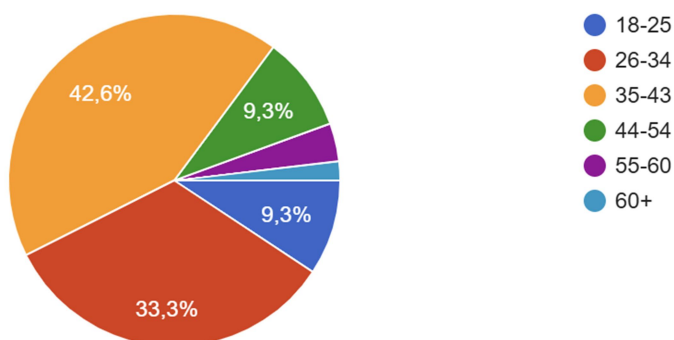


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віковими категоріями (N=54)

Психологічна специфіка такого розподілу є вкрай важливою. Майже 76% опитаних – це чоловіки віком від 26 до 43 років. Це період найбільшої соціальної активності, побудови кар'єри та створення сімей. Саме ця категорія відчуває найгостріший екзистенційний та нормативний дисонанс: між глибоко вкоріненим обов'язком економічного годувальника та макросоціальною вимогою покинути цивільне життя заради військової служби.

За рівнем освіти вибірка є однорідною: переважна більшість респондентів (92,6% або 50 осіб) мають повну вищу освіту (Рис. 2.2). Такий показник дозволяє припустити достатній рівень здатності опитаних до рефлексії власних станів та усвідомленого аналізу запропонованих в анкеті соціальних ситуацій.

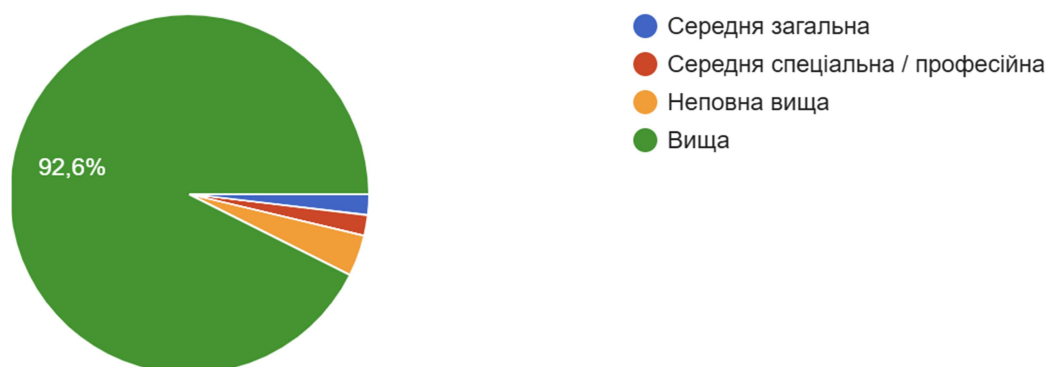


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем освіти (N=54)

Професійний профіль та сфера зайнятості.

Окремим і фундаментальним етапом аналізу вибірки стало вивчення роду діяльності респондентів. У сучасних реаліях українського суспільства професійна приналежність є не просто демографічною галочкою, а потужним чинником, що визначає рівень економічної безпеки, можливість легального бронювання від мобілізації та ступінь залученості в соціальні контакти.

Оскільки сучасний ринок праці передбачає гібридну зайнятість, респонденти мали можливість вказувати декілька сфер. Розподіл відповідей вказаний на Рис. 2.3:

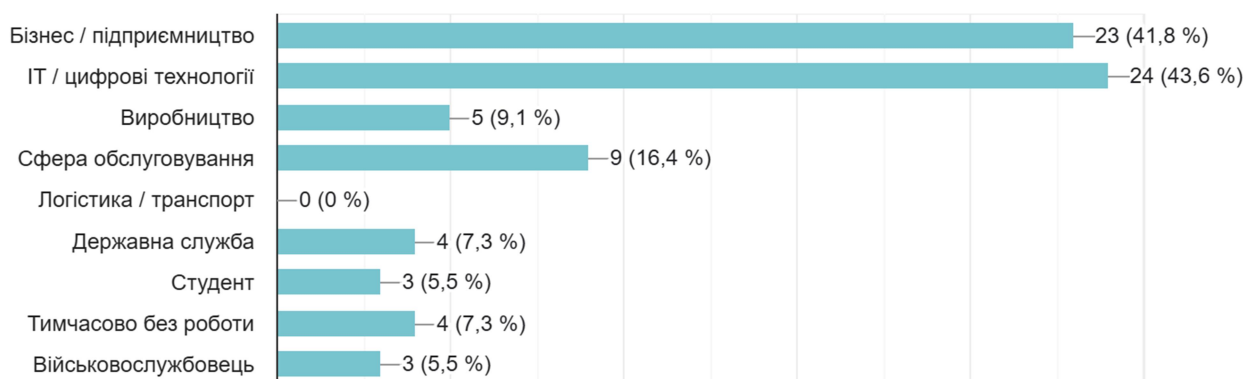


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за сферою діяльності (N=54)

Майже 80% нашої вибірки складають представники високооплачуваних та інтелектуальних сфер (IT та бізнес). З психологічної точки зору це створює специфічний фон для дослідження. По-перше, ці сфери забезпечують високий рівень фінансової автономії. Чоловіки в цих галузях часто виступають головними годувальниками не лише для своїх нуклеарних сімей, але й підтримують розширене коло родичів та активно донатять на ЗСУ. Це дозволяє їм формувати власну раціональну "буферну зону" та відчувати свою соціальну значущість без безпосередньої участі в бойових діях.

По-друге, специфіка дистанційної роботи (особливо в IT) сприяє фізичній самоізоляції від соціуму. Уникнення виходу в публічні простори стає зовнішнім поведінковим еквівалентом внутрішнього уникаючого копінгу. Більше того, чоловіки, зайняті у критичних секторах (наприклад, IT або державна служба), часто мають офіційне бронювання або законні підстави для відстрочки.

Цей факт розкриває глибинний парадокс нашого дослідження. Здавалося б, наявність легального імунітету від мобілізації має знижувати рівень стресу. Проте, аналіз даних показує, що рівень суб'єктивного морального дистресу та відчуття тиску соціальних очікувань у них залишається критично високим. Це доводить нашу ключову тезу: головним стресором для цивільних чоловіків у тилу виступає не стільки об'єктивний страх фізичної смерті, скільки тотальний тиск архетипу "чоловіка-захисника" та очікування публічного осуду.

Якісний аналіз феноменологічного досвіду вибірки.

Для глибшого розуміння емоційного фону вибірки, ми включили до анкети відкрите питання: "Чи є щось важливе про Ваш стан або досвід у цей період, що Ви хотіли б додати від себе?". Відповіді респондентів яскраво ілюструють багатовимірність їхнього психологічного стану та підтверджують гіпотези, закладені в кількісному аналізі. Усі отримані коментарі можна умовно поділити на кілька психологічних категорій:

Емоційне виснаження та апатія. Значна частина чоловіків описує свій стан як хронічний дистрес, пов'язаний із невизначеністю: "Є часте відчуття апатії до всього, що відбувається зараз. В більшій мірі, це через те, що немає відчуття безпеки і відсутнє рішення цього"; "Майже щодня прокидаюся з відчуттям тривоги/нервовості". Окремі респонденти відзначають загострення клінічної симптоматики: "У мене діагностована важка депресія... пережиті події в цей період були тригером до переходу у важкий психоемоційний стан".

Соматизація стресу. Хронічний соціальний тиск безпосередньо впливає на фізичне здоров'я, що є типовим наслідком тривалого уникаючого копіngu: "Періодична внутрішня тривога, зниження імунітету, часті хвороби".

Моральний дистрес попри легальний статус. Найяскравішим підтвердженням дії макросоціального тиску є переживання провини особами, які мають законне право не воювати: "В мене є офіційна відстрочка багатодітності, але почуття провини не покидає так як відчуваю, що маю бути в піхоті, якби пішов в тилловий підрозділ, почувався б так само". Це демонструє, що норми гегемонної маскулінності настільки глибоко інтеріоризовані, що жодні юридичні документи не рятують від внутрішнього самоосуду.

Когнітивна раціоналізація та пошук автономії. Чоловіки з високим рівнем резилієнтності демонструють здатність філософськи переосмислювати ситуацію та захищати свої кордони: "Свобода вибору - це дар Богів. Це робить людину людиною. Нехай людина сама вирішує що їй робити"; "Спочатку війни мене мучили сумління... Але згодом я вирішив, що можу допомагати матеріально і цього мені достатньо щоб виконувати мій обов'язок особисто для мене"; "Сприймаю Життя як воно є. Від війни не бігаю, за війною не бігаю".

Екзистенційне переосмислення. Окремі респонденти фіксують глибокі трансформації цінностей під впливом близькості загрози: "Я залишаюся поруч із близькими... Смерть поруч, стало фактом... Страх зник, але пошук сенсу смерті залишився... Нічого не відкладати, нічого не терпіти, не жити з ілюзією «потім»".

Таким чином, сформована вибірка є глибоко репрезентативною не в соціологічному, а в суто психологічному сенсі. Вона дозволяє нам дослідити не "ухилянтів" як юридичну категорію, а живих людей – економічно активних, освічених чоловіків, які щодня стикаються з безпрецедентним соціальним тиском, намагаючись зберегти свою психічну цілісність, родину та сенс життя в умовах пролонгованої травматичної реальності.

Висновки до розділу II

Узагальнюючи етапи організації та підбору методичного забезпечення емпіричного дослідження, можна зробити наступні висновки:

Емпіричну базу дослідження склала вибірка з 54 цивільних чоловіків призовного віку (від 18 до 60+ років), які на момент опитування перебували у тилу. Демографічний та професійний аналіз показав, що переважну більшість опитаних складають чоловіки зрілого віку (найбільша категорія 35–43 роки) із високим рівнем рефлексії, що підтверджується наявністю повної вищої освіти у 92,6% респондентів. Майже 80% опитаних є представниками сфер ІТ та бізнесу. Це дозволило врахувати фактор економічної автономії та зафіксувати важливий психологічний феномен: високий рівень морального дистресу та провини зберігається в чоловіків навіть за наявності легальних підстав для відстрочки (бронювання). Застосування методу «снігової кулі» за умов повної анонімності дозволило залучити важкодоступну цільову

аудиторію, подолати проблему «соціальної бажаності» та зібрати достовірні дані щодо гостросоціальної і сенситивної теми ухилення від мобілізації.

Обраний комплекс психодіагностичного інструментарію (шкала стійкості CD-RISC-10, опитувальник копінг-стратегій Brief COPE, ціннісний опитувальник PVQ-40 та шкала DASS-21) є валідним, надійним та адаптованим до умов воєнного стану в Україні. Відмова від методик із загальнопатологічним фокусом на користь прицільного вивчення ціннісно-сислової та копінг-сфери забезпечила методологічну чистоту роботи. Інноваційним кроком стало використання ціннісного опитувальника PVQ-40 як «детектора щирості» у поєднанні з розробленою авторською анкетною (з 4 блоків), що дозволило відрізнити справжні мотиви ухилення (автентичні цінності) від соціально бажаної когнітивної раціоналізації. Крім того, включення якісного контент-аналізу відкритих відповідей суттєво поглибило феноменологічне розуміння стану чоловіків (апатія, соматизація стресу, криза ідентичності).

Застосовано комплексний алгоритм математико-статистичної обробки даних (із використанням програмного забезпечення Jamovi). Використання описових, параметричних (t-критерій Стюдента), непараметричних (U-критерій Манна-Вітні), а також кореляційних критеріїв створило надійне математичне підґрунтя для перевірки робочих гіпотез, об'єктивного порівняння чоловіків із різним рівнем адаптаційного ресурсу та виявлення прихованих психологічних детермінант їхньої поведінки в умовах макросоціального тиску.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ НА ПОВЕДІНКУ ЧОЛОВІКІВ

3.1. Психологічний профіль чоловіків відповідно до рівня резилієнтності

Представлення результатів емпіричного етапу дослідження базується на комплексному аналізі психологічного стану та поведінкових реакцій чоловіків (N=54). Аналіз побудований за дедуктивною логікою: від вивчення соціально-демографічного портрета вибірки та перевірки надійності даних до виявлення глибинних мотиваційних механізмів адаптації.

Перш ніж надати характеристику кожній окремій групі ми зробили аналіз перевірки відповідності емпіричного розподілу основних змінних закону нормального розподілу. Це необхідно для обґрунтованого вибору подальших статистичних методів. Результати дескриптивної статистики представлені у таблиці 3.1 (детальні результати перевірки на нормальність за критерієм Шапіро-Вілка та гістограми розподілу наведено у Додатку Б).

Табл. 3.1

Середні показники психологічного стану та стійкості чоловіків (N=54)

Показники	Середнє значення (M)	Типова характеристика рівня
Резилієнтність (за CD-RISC-10)	30,3	Високий рівень (достатній ресурс)
Тривога (за DASS-21)	4,26	Помірний рівень (із розшаруванням)
Унікаючий копінг (за Brief COPE)	15,2	Середній рівень (стабільна стратегія)

Аналіз показників, отриманих за допомогою стандартизованих психодіагностичних інструментів, дозволив зафіксувати наступні загальні тенденції:

Резилієнтність (шкала CD-RISC-10): Середній бал респондентів становить 30,3 (при максимально можливих 40). У цьому контексті було

прийнято рішення відмовитися від використання стандартних нормативних показників методики. Загальний середній показник вибірки доводить, що в умовах екзистенційної загрози базова норма стійкості зміщується: чоловіки перебувають у стані постійної напруги та психологічної мобілізації. Оскільки розподіл за цією шкалою є нормальним ($p=0,110$), саме цей показник було обрано нами як об'єктивний критерій для поділу вибірки за медіаною на дві контрастні групи для подальшого порівняльного аналізу: з високою та низькою резилієнтністю.

Тривога (субшкала методики DASS-21): Загальний середній рівень (4,26 балів) формально відповідає помірному показнику, проте математична перевірка за критерієм Шапіро-Вілка виявила суттєве відхилення від норми ($p < 0,05$). Це вказує на емоційну поляризацію вибірки, де одна частина чоловіків демонструє наднизькі бали (що може свідчити про механізм витіснення), тоді як інша частина перебуває у стані вираженого дистресу.

Унікаючий копінг (показник за методикою Brief COPE): Для аналізу цієї стратегії було об'єднано показники за шкалами «заперечення», «самовідволікання» та «поведінкове відсторонення». Середній показник склав 15,2, що демонструє статистичну стабільність цієї змінної у вибірці. Це дозволяє припустити, що використання унікаючих копінг-стратегій в умовах війни виступає поширеною моделлю усвідомленої психологічної адаптації.

Для перевірки достовірності отриманих даних ми розраховували показники внутрішньої узгодженості кожної використаної методики (коефіцієнт α -Кронбаха). Узагальнені результати представлені у Таблиці 3.2 (докладні розрахунки та статистичні матриці надійності наведені у Додатку В).

Табл. 3.2

Показники надійності та внутрішньої узгодженості діагностичних шкал (N=54)

Психологічна шкала (що вимірювали)	Показник надійності (α)	Психологічний висновок
Резилієнтність (здатність до відновлення)	0,87	Висока надійність
Тривога (фізичні та емоційні прояви)	0,79	Достатня надійність
Унікаючий копінг (стратегії дистанціювання)	0,65	Прийнятна надійність

Цінність «Сім'я» (турбота про близьких)	0,54	Низька (ціннісна неузгодженість)
Цінність «Безпека» (особиста та державна)	0,43	Критично низька (дезінтеграція цінності)

Примітка: Докладні розрахунки та статистичні матриці надійності наведені у Додатку В.

Аналіз даних Таблиці 3.2 демонструє, що основні психологічні стани – резилієнтність ($\alpha=0,87$) та тривога ($\alpha=0,79$) – мають високі показники надійності. Проте показники внутрішньої узгодженості за блоком цінностей (Портретний опитувальник Ш. Шварца PVQ-40) виявилися аномально низькими. У межах даного дослідження такий результат інтерпретується не як статистична похибка, а як прояв ціннісної дезінтеграції – порушення цілісності системи особистісних цінностей.

Найбільш виражений цей процес виявлено у блоці «Безпека». Щоб зрозуміти причину такого математичного дисбалансу, ми провели кореляційний аналіз двох ключових пунктів опитувальника, які формують цю шкалу: пункт 5 (спрямований на особисту безпеку) та пункт 14 (спрямований на державну безпеку). Ми перевірили наявність зв'язку між цими позиціями у відповідях респондентів (Таблиця 3.3). Повна кореляційна матриця, що підтверджує розпад цілісності цінності «Безпека», наведена у Додатку Г.

Табл. 3.3

Аналіз взаємозв'язку між прагненням до особистої безпеки та цінністю безпеки держави (N=54)

Аналізовані аспекти цінностей	Показник зв'язку (r)	Психологічна інтерпретація
Бажання бути в безпеці особисто та бажання безпеки для своєї країни	0,13	Зв'язок відсутній (внутрішній конфлікт)

Отриманий результат ($r=0,13$) доводить математичну відсутність зв'язку між цими позиціями. Це свідчить про те, що у свідомості опитаних конструкт «Безпека» зазнав фрагментації: прагнення до безпеки держави не корелює з потребою у збереженні власного життя. Психологічно це означає перебування у стані когнітивного дисонансу. Індивід не здатний інтегрувати

ці дві життєво важливі потреби, що формує ситуацію гострого конфлікту макросоціальних вимог. Такий внутрішній конфлікт виступає підґрунтям для активації унікаючого копінгу, який у цьому випадку є способом психіки знизити інтенсивність нормативного напруження.

Зважаючи на виявлену неоднорідність емоційних станів та ціннісний дисонанс, для подальшого аналізу вибірку було диференційовано за рівнем резилієнтності. Детальний психологічний профіль кожної з виділених груп представлено у наступних підрозділах.

Аналіз першої групи чоловіків ($n=25$), які за результатами методики CD-RISC-10 продемонстрували високий рівень психологічної стійкості, дозволив виявити специфічні механізми їхньої адаптації до умов війни. Середній бал у цій групі становить 35,8 (при максимально можливих 40). З психологічної точки зору це вказує на надзвичайно високу стійкість, яка межує зі станом гіпермобілізації. Чоловіки цієї групи мають достатній внутрішній ресурс для протидії хронічному стресу та збереження особистісної цілісності.

Аналіз емоційного стану цієї групи підтверджує наявність внутрішньої стабілізації. Загальний показник тривоги є відносно низьким ($M=3,88$), а стандартне відхилення за цією шкалою свідчить про однорідність реакцій ($SD=2,90$), що вказує на здатність цих респондентів краще інтегрувати свій страх. Їх емоційний фон є більш рівним та контрольованим. Високий рівень резилієнтності у даному випадку працює як інструмент психологічної самостабілізації: він дозволяє чоловікам запобігати деструктивним панічним реакціям. Разом із тим, показники за шкалами дистанціювання (за методикою Brief COPE) в цій групі залишаються помірними ($M=14,92$). Проте важливо зазначити, що ця розвинена емоційна саморегуляція спрямовується ними не на зміну поведінки (наприклад, на перехід до активної мобілізації), а на раціональну підтримку обраної стратегії свідомого ухилення.

Специфічною характеристикою адаптації цієї групи є наявність прихованих психоемоційних наслідків. Аналіз відповідей на окремі твердження методики засвідчив, що чоловіки з високою резилієнтністю дуже високо оцінюють власну здатність до відновлення після негараздів (зокрема, за твердженням шкали CD-RISC-10 «Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів», $M=3,52$). На когнітивному рівні вони декларують високу здатність до контролю та впевненість. З іншого боку, оцінка за твердженням шкали DASS-21 «Мені було важко розслабитися»

становить $M=1,48$. Це підтверджує тезу про те, що їхня висока стійкість в умовах війни забезпечується не через якісне психологічне відновлення, а через стан постійної, виснажливої гіпермобілізації та жорсткого вольового самоконтролю. Тривалий нормативний тиск призводить до об'єктивної втрати здатності до розслаблення.

Для чоловіків із високим рівнем стійкості дистанціювання від соціальних вимог має характер автономного регулятивного акту, зумовленого свідомим вибором. Математичний аналіз доводить, що зв'язок між емоціями страху, тривогою та стратегіями відсторонення у них статистично відсутній ($r=0,13$; $p=0,543$) (детальна кореляційна матриця наведена у Додатку Е). Це означає, що хоча чоловік із високою резилієнтністю може об'єктивно відчувати страх, ця емоція не є рушійною силою його дій. Їхні вчинки не є реактивною панікою, а базуються на раціональному рішенні (раціональному копінгу).

Ця теза підтверджується результатами перехресного кореляційного аналізу. Для його проведення ми зіставили бали респондентів за шкалою «Доброзичливість» (що вимірює цінність збереження благополуччя та турботи про близьких за методикою PVQ-40 Ш. Шварца) із частотою вибору варіанта «відповідальність перед сім'єю» у Питанні №7 нашої авторської анкети. У цій групі виявлено статистично значущу узгодженість між цими показниками ($r=0,625$; $p<0,001$) (результати аналізу автентичності мотивів наведено у Додатку Є).

Це переконливо свідчить про те, що для даної групи пріоритет інтересів родини є автентичним і щирим внутрішнім орієнтиром. Сім'я для них виступає реальним смисловим фундаментом, на основі якого вони легітимізують своє перебування в тилу. Крім того, аналіз частоти вибору суб'єктивних мотивів ухилення від мобілізації (Додаток З) показує, що 40,0% цих респондентів вказують на «відсутність сенсу» як на один із мотивів своєї поведінки, а 48,0% рівномірно розподіляють свою мотивацію між страхом за життя, станом здоров'я, відповідальністю перед сім'єю та недовірою до інституцій. Це підтверджує залучення механізмів когнітивної раціоналізації: маючи достатньо сил для збереження самоконтролю, вони комплексно оцінюють ризики, самостійно визначають пріоритети і здатні раціонально знецінювати ті соціальні запити, які не відповідають їхній внутрішній системі координат.

Характерною є також їхня реакція на макросоціальний тиск та канали його трансляції (мобілізаційну рекламу). Більшість чоловіків цієї групи (52,0%) реагують на такі заклики «спокійно та нейтрально» (Додаток І). Психологічно це інтерпретується як емоційна десенсибілізація або адаптаційне оніміння. Через тривалий інформаційний тиск їхня психіка вмикає режим ігнорування, активуючи механізми когнітивного блокування. Таке психологічне відсторонення дозволяє їм економити енергію, проте одночасно робить зовнішні нормативні заклики абсолютно неефективними.

Високий адаптаційний потенціал цієї групи також підтверджується оцінкою інтенсивності суб'єктивного відчуття тиску соціальних очікувань (Додаток К). Переважна більшість чоловіків із високою стійкістю (64,0%) зосереджена в зоні помірного тиску (1–2 бали), і лише 4,0% оцінили цей тиск як «критичний». Це свідчить про наявність ефективного внутрішнього ресурсу. Особистість із високою резилієнтністю сприймає суспільні вимоги як невід'ємну, проте фонову частину воєнного часу. Крім того, результати аналізу внутрішнього конфлікту (Додаток Н) демонструють, що 16,0% чоловіків цієї групи взагалі не відчувають дисонансу між соціальними нормами та власними прагненнями. Вони здатні контейнувати соціальні очікування без порушення особистісної цілісності, що дозволяє їм зберігати контроль над «Я» та раціонально планувати свої дії навіть в умовах жорсткого нормативного тиску.

Підсумовуючи аналіз даної групи, можна констатувати, що для чоловіків із високим рівнем резилієнтності неучасть у бойових діях (ухилення від мобілізації) не є наслідком дезадаптивної уникаючої поведінки чи паніки. Навпаки, це результат усвідомленого, раціонального вибору, заснованого на автентичних цінностях збереження родини. Високий внутрішній ресурс дозволяє їм витримувати соціальний тиск без руйнування ідентичності, емоційно відсторонюватися від агресивних нормативних закликів та зберігати суб'єктний контроль над власним життям.

Друга група чоловіків (n=29) характеризується зниженим ресурсом стійкості. Середній бал резилієнтності у них становить 25,6. Хоча за нормами методики цей бал формально міг би вважатися «середнім» або «достатнім», в умовах тривалого воєнного стану він інтерпретується як критична межа адаптаційного ресурсу. На фоні першої групи цей показник свідчить про те, що психологічні ресурси цих чоловіків наразі є виснаженими. Якщо для чоловіків із високою резилієнтністю стійкість є природним буфером, то у цій

групі функціональність підтримується ціною значних вольових зусиль, а особистість вимушено переходить у режим суворого енергозбереження.

Аналіз емоційного стану цієї групи виявив підвищений загальний рівень тривоги ($M=4,59$) та виражений ефект емоційної поляризації. Високе стандартне відхилення за рівнем тривоги ($SD=3,71$) вказує на те, що група є внутрішньо неоднорідною. Вона складається з чоловіків, які перебувають у двох крайніх станах: частина демонструє захисне емоційне оніміння (наднизька тривога через дію механізмів психологічного витіснення страху), а інша частина – гострий дистрес (висока тривога, яку неможливо контролювати). Утворюється феномен емоційної поляризації, за якого конструктивна саморегуляція стає ускладненою.

Цей стан емоційного виснаження об'єктивно підтверджується критично зниженою здатністю до самовідновлення ($M=2,76$ за твердженням шкали CD-RISC-10 «Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів»). На відміну від чоловіків із високим рівнем стійкості, респонденти цієї групи втратили внутрішній ресурс для регенерації між ударами воєнного та соціального стресу. При цьому вони також фіксують складнощі з розслабленням (оцінка за твердженням шкали DASS-21 «Мені було важко розслабитися» становить $M=1,31$), що в комплексі формує картину тотального дефіциту енергії: їхня психіка вже не здатна ефективно мобілізуватися для подолання загрози, але водночас не може й повноцінно відпочити.

За таких умов використання унікаючого копінгу ($M=15,41$) стає для цих респондентів вимушеним механізмом захисту. Математичний аналіз довів наявність у цій групі високої прямої залежності: чим вищим стає рівень тривоги, тим сильнішою є тенденція до застосування унікаючого копінгу ($r=0,69$; $p<0,001$) (Додаток Е). Це підтверджує, що застосування цього виду копінгу у чоловіків із низькою резилієнтністю є реактивним процесом: психіка автоматично вмикає внутрішній захист у відповідь на неконтрольовану загрозу. Високий рівень тривоги прямо корелює із цим внутрішнім механізмом, який на зовнішньому рівні реалізується як унікаюча поведінка (неучасть у мобілізації). Страх виступає головною рушійною силою їхніх дій.

Мотивація унікаючої поведінки у чоловіків із низькою стійкістю має специфічну природу. Аналіз частотних показників (Додаток Ж) показав, що 62,1% респондентів цієї групи обирали одразу чотири різні категорії причин

для ухилення від мобілізації (страх за життя, стан здоров'я, сім'я, недовіра до інституцій), і лише 24,1% вказали на «відсутність сенсу». Психологічно це пояснюється станом тотальної вразливості: відчуючи себе незахищеними з усіх боків одночасно, вони вибудовують комплексну захисну аргументацію. Крім того, перехресний аналіз довів, що зв'язок між реальною цінністю «Доброзичливість» (за тестом Ш. Шварца) та вказаною в анкеті причиною «відповідальність за сім'ю» у цій групі повністю відсутній ($r=0,000$; $p=1,000$) (Додаток Ж).

Це підтверджує гіпотезу про те, що посилення на інтереси родини у цій групі є формою когнітивної раціоналізації. Не маючи достатнього ресурсу відкрито протистояти соціальному тиску, особистість використовує соціально схвалюваний мотив сім'ї, щоб легітимізувати свою поведінку та знизити інтенсивність страху.

Найбільш симптоматичним є переживання ними соціально-оцінного тиску та реакція на зовнішні стимули (Додаток И). На відміну від респондентів із високою резилієнтністю, чоловіки із виснаженим ресурсом гостро реагують на мобілізаційну рекламу: 13,8% відчують тиск і провину, ще 13,8% – напруження та дискомфорт, а 10,3% намагаються активно уникати такої інформації. Це яскравий прояв феномену самостигматизації та неадекватного почуття провини: агресивні заклики стають для них джерелом не мобілізації, а додаткової психологічної травматизації.

Високий рівень дезадаптації також підтверджується оцінкою інтенсивності суб'єктивного відчуття тиску соціальних очікувань (Додаток К). Близько 24,1% (майже кожен четвертий чоловік у групі) оцінили тиск соціальних очікувань як критичний (максимальний бал). Для них вимога бути героєм сприймається не як моральний орієнтир, а як деструктивний нормативний пресинг, що загрожує їхній ідентичності. Водночас близько 10,3% респондентів обрали варіант «повна відсутність тиску». Психологічно це інтерпретується як механізм захисного заперечення: особистість настільки боїться невідповідності ідеалу, що психіка блокує чутливість до соціальних сигналів, щоб запобігти нервовому зриву.

Крім того, результати аналізу внутрішнього конфлікту (Додаток Н) демонструють, що у цій групі немає жодного респондента (0,0%), який би ніколи не відчував дисонансу між соціальними нормами та власними бажаннями. Для абсолютної більшості цей розкол є постійним травмуючим фоном (41,4% відчують його «часто», 13,8% – «постійно»). Усе це вказує

на те, що в умовах хронічного воєнного стресу чоловіки з низькою резилієнтністю перебувають у стані глибокого морального дистресу, де унікаюча поведінка залишається чи не єдиним механізмом збереження психіки від повного дезадаптивного колапсу.

Узагальнюючи отримані дані, варто зазначити, що для чоловіків із низьким рівнем резилієнтності унікаючий копінг виконує функцію реактивного, вимушеного захисту від тотальної загрози. Через виснаження адаптаційних ресурсів їхня поведінка керується переважно афектом страху, а апеляція до сімейних цінностей слугує механізмом раціоналізації. Нездатність відповідати очікуванням соціуму призводить до глибокого морального дистресу, відчуття самознецінення та загрози психологічної дезінтеграції, що робить цю групу найбільш вразливою до наслідків макросоціального тиску.

3.2. Порівняльний аналіз копінг-стратегій та мотивації ухилення від мобілізації у досліджуваних групах

Перш ніж перейти до зіставлення груп, необхідно уточнити систему координат, у якій проводилися вимірювання. Кожен психологічний показник у нашому дослідженні має свої межі, що важливо для розуміння інтенсивності проявів:

Рівень тривоги (DASS-21): вимірювався за шкалою від 0 до 21 бала. Чим вищим є бал, тим гостріше респондент відчуває фізичні прояви страху (панічні реакції, тремтіння, задишку).

Унікаючий копінг (Brief COPE): сумарний показник за 8 пунктами, що варіюється від 8 до 32 балів. Він відображає інтенсивність використання внутрішніх захистів – заперечення загрози, самовідволікання та відсторонення від вирішення проблеми.

Цінності (PVQ-40): оцінювалися за 6-бальною шкалою (де 1 – зовсім не важливо, а 6 – надзвичайно важливо).

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами було застосовано комплексний підхід, що поєднав параметричний t-критерій Стьюдента та непараметричний U-критерій Манна-Вітні. Повні математичні результати цих розрахунків представлені у Додатку Д. Узагальнений

порівняльний профіль груп за середніми значеннями (М) наведено у Таблиці 3.4.

Табл. 3.4

**Порівняльний профіль чоловіків з високою та низькою резилієнтністю
(N=54)**

Параметри порівняння	Група з високою резилієнтністю (М)	Група з низькою резилієнтністю (М)	Висновок про різницю
Внутрішня стійкість (резильєнтність)	35,8	25,6	Суттєва різниця в ресурсах
Рівень тривоги (страх)	3,88	4,59	Відмінність незначна
Уникаючий копінг	14,92	15,41	Схожість захисних механізмів
Цінність «Сім'я»	4,08	3,91	Пріоритети рівні
Цінність «Безпека»	3,94	4,06	Установки схожі

Примітка: Статистично підтверджено відсутність значущої різниці ($p>0,05$) за всіма показниками, крім резилієнтності.

Як видно з таблиці, єдиним параметром, за яким групи мають статистично значущу розбіжність, є рівень внутрішньої стійкості (резилієнтності). Глибока інтерпретація та аналіз результатів порівняння дозволяють зафіксувати ключовий науковий феномен нашого дослідження, що свідчить про відсутність прямої кореляції між рівнем резилієнтності та вибором ухилення від мобілізації.

Важливо зауважити, що математична відсутність різниці між групами ($p>0,05$) у даному випадку є не ознакою відсутності результату, а науковим підтвердженням ідентичності поведінкових реакцій чоловіків із принципово різним внутрішнім ресурсом. Якщо в мирний час висока резилієнтність зазвичай корелює з низькою тривогою та активним подоланням, то в ситуації повномасштабної війни ми бачимо нівелювання цієї різниці. Цей результат доводить, що ухилення від мобілізації є універсальною соціальною моделлю адаптації. Вона не є ознакою виключно психологічної вразливості, оскільки

чоловіки з високим рівнем резилієнтності, маючи високий внутрішній ресурс, обирають ту саму стратегію дистанціювання, що й чоловіки зі зниженим адаптаційним ресурсом. Показники унікаючого копінгу (14,92 проти 15,41) практично збігаються, що свідчить про те, що макросоціальний контекст війни виступає настільки потужним чинником, що він перебиває індивідуальні особливості психіки. Ідентичність показників унікаючого копінгу в обох групах свідчить про те, що внутрішні механізми захисту працюють однаково, проте вони стають підґрунтям для подальшої реалізації ухилення від мобілізації у реальному соціумі.

Аналіз емоційного стану також підтверджує цю тенденцію. Середні рівні тривоги в обох груп знаходяться в межах помірних значень (3,88 та 4,59), що на перший погляд створює ілюзію емоційної стабільності вибірки. Однак, звернувшись до показників стандартного відхилення (SD) у Додатку Д, ми бачимо, що у групи з низькою резилієнтністю розкид балів є суттєво вищим (SD=3,71), ніж у групи з високою резилієнтністю (SD=2,90).

На основі даних підрахунків можна зробити такі висновки:

Феномен емоційної поляризації у групи з низькою резилієнтністю: Високе відхилення (3,71) вказує на те, що група не є монолітною. Вона складається з чоловіків, які перебувають у двох крайніх станах: частина демонструє захисне емоційне оніміння (наднизька тривога через витіснення страху), а інша частина – гострий дистрес (висока тривога, яку неможливо контролювати). Це і створює стан емоційної дисоціації, що свідчить про відсутність проміжних адаптивних станів.

Стабілізація фону у групи з високою резилієнтністю: Нижче відхилення (2,90) підтверджує, що чоловіки з високою резилієнтністю краще інтегрують свій страх. Їхня тривога є більш рівною та контрольованою. Проте, важливо підкреслити: ця емоційна саморегуляція спрямовується ними не на зміну поведінки (наприклад, перехід до активної мобілізації), а на підтримку поточного стану свідомого дистанціювання.

Таким чином, стійкість у даному випадку працює як інструмент психологічної самостабілізації: вона дозволяє чоловікам із високою резилієнтністю підтримувати рівний емоційний фон і запобігати деструктивним панічним реакціям. Проте ця здатність до саморегуляції не веде до відмови від стратегії дистанціювання. Навпаки, високий внутрішній ресурс дозволяє таким чоловікам тривалий час дотримуватися обраної лінії поведінки, попри зовнішній тиск. Наступний крок нашого аналізу дозволить

з'ясувати, які саме ціннісні орієнтири роблять таку поведінку суб'єктивно прийнятною для обох груп.

Окремий інтерес викликає блок цінностей, де спостерігається найбільша однорідність вибірки. Для обох груп цінності «Сім'я» та «Безпека» є пріоритетними ($M \approx 4$ бали). Відсутність статистично значущої різниці між ними ($p > 0,05$) вказує на спільне ціннісне ядро, яке об'єднує респондентів незалежно від їхнього рівня психологічної стійкості. Поєднання високої значущості приватних інтересів із високим рівнем ухилення від мобілізації в обох групах дозволяє припустити, що саме ці цінності виступають внутрішнім регулятором такої поведінки. При цьому для чоловіків із високою резилієнтністю цінності родини стають опорою для впевненого дотримання обраної стратегії, тоді як для чоловіків із низькою резилієнтністю – джерелом додаткової тривоги, що активує уникаючий копінг як механізм самозахисту та посилює уникаючу поведінку.

Отже, на рівні середніх балів ми бачимо однакову картину: обидві групи чоловіків відчують тривогу, обидві цінують свій мікросоціум і обидві однаково часто вдаються до уникаючого копінгу. Проте, враховуючи виявлений нами раніше ціннісний дисонанс та ситуацію конфлікту макросоціальних вимог, ми припускаємо, що за цією ідентичною зовнішньою картинкою стоять принципово різні внутрішні детермінанти:

Чоловіки з низькою резилієнтністю: вибір такої стратегії – це вимушений захисний механізм, обумовлений нездатністю психіки контейнувати інтенсивний страх.

Чоловіки з високою резилієнтністю: ухилення від мобілізації – це раціональна когнітивна стратегія, зумовлена свідомим вибором на користь захисту родини як більш реального обов'язку перед близькими.

Ця відмінність у мотивації не може бути виявлена при простому порівнянні балів, проте вона буде остаточно доведена на наступному етапі за допомогою кореляційного аналізу.

Метою цього етапу аналізу було виявлення внутрішніх механізмів, які зумовлюють стратегії поведінки респондентів. Оскільки попередній етап зафіксував однаковий рівень ухилення від мобілізації у обох груп чоловіків, виникла потреба з'ясувати: що саме є внутрішніми детермінантами цієї стратегії у чоловіків із високим та низьким рівнем резилієнтності?

Результати розрахунку взаємозв'язків (за коефіцієнтом r -Пірсона) дозволили математично підтвердити, що за однакової зовнішньої поведінки стоять принципово різні мотиви (Таблиця 3.5).

Табл. 3.5

Порівняльний аналіз мотивів ухилення від мобілізації у чоловіків різних груп (N=54)

Група	Зв'язок між рівнем тривоги та унікаючим копінгом	Сила зв'язку (r)	Характер обумовленості поведінки
Група з низькою резилієнтністю	Дуже сильний та надійний	0,69	Реакція на страх
Група з високою резилієнтністю	Статистично відсутній	0,13	Свідоме рішення

Примітка: Показник r відображає силу залежності (чим ближче до 1, тим сильніший зв'язок). Докладні математичні матриці кореляцій наведені у Додатку Е. Отримані дані дозволяють нам остаточно розмежувати два різні психологічні стани, які призводять до однакового результату – дистанціювання від мобілізаційних вимог.

Унікаюча поведінка як вимушений самозахист у чоловіків із низькою резилієнтністю. У цій групі ми зафіксували високу залежність: чим вищим стає рівень тривоги, тим сильнішою стає тенденція до використання унікаючого копіngu ($r=0,69$; $p<0,001$). Психологічно це свідчить про те, що їхня поведінка обумовлена емоційним станом. Висока залежність свідчить, що унікаючий копінг у цих чоловіків є реактивним: психіка автоматично вмикає внутрішній захист у відповідь на страх. Натомість у чоловіків із високою резилієнтністю копінг-зусилля не залежать від афекту, що дозволяє їм реалізувати відмову від участі у бойових діях як свідоме рішення.

Ухилення від мобілізації як автономний вибір у чоловіків із високою резилієнтністю. Для групи з високою резилієнтністю картина виявилася кардинально іншою: зв'язок між емоціями страху та дистанціюванням практично відсутній ($r=0,13$; $p=0,543$). Це математично доводить, що їхні вчинки не залежать від рівня тривоги. Чоловік із високою резилієнтністю може відчувати страх, проте він не є рушійною силою його дій. Таким чином, неучасть у бойових діях цієї групи є результатом свідомого рішення. Маючи достатньо сил для збереження самоконтролю, вони самостійно визначають

пріоритети. Їхнє дистанціювання від війни є раціональним кроком, заснованим на особистих переконаннях, а не на імпульсі паніки.

Раніше виявлений нами стан ціннісно-нормативного дисонансу між особистою та державною безпекою виступає загальним тлом для всіх опитаних. Проте він по-різному впливає на вибір стратегії. У чоловіків із низькою резилієнтністю неможливість поєднати державний обов'язок із власною безпекою посилює тривогу, яка й запускає механізм уникаючого копіngu. Для чоловіків із високою резилієнтністю цей розрив стає логічним підґрунтям для відчуження: не вбачаючи в існуючих соціальних вимогах захисту своїх головних цінностей (зокрема, безпеки сім'ї), вони тверезо обирають стратегію збереження контролю над власним приватним життям.

Таким чином, використання стандартизованих тестів дозволило нам виявити глибинну різницю у механізмах реагування чоловіків на ситуацію війни. Якісний аналіз відповідей на питання №7 «Основна причина, через яку Ви могли б уникати участі у військових діях» авторської анкети дозволив з'ясувати суб'єктивну логіку, якою чоловіки обґрунтовують своє ухилення від мобілізації. На даному етапі важливо дотримуватися методологічного розмежування: якщо раніше ми аналізували уникаючий копінг як внутрішню психічну дію (заперечення, відволікання), то тут ми розглядаємо ухилення від мобілізації як конкретний соціальний вчинок.

Оскільки респонденти мали можливість обирати кілька варіантів одночасно, ми проаналізували не лише популярність окремих причин, а й «щільність» набору відповідей у кожній групі. Результати представлені у Таблиці 3.6.

Табл. 3.6

**Порівняльний аналіз причин уникнення мобілізації у групах чоловіків
(% від кількості осіб у кожній групі)**

Причина ухилення від мобілізації (за опитувальником)	Група з високою резилієнтністю (n=25)	Група з низькою резилієнтністю (n=29)
Страх за власне життя	48,0%	62,1%
Фізичний або психологічний стан	48,0%	62,1%
Відповідальність перед сім'єю	48,0%	62,1%
Недовіра до влади /	48,0%	62,1%

інституцій		
Відсутність сенсу («Не бачу в цьому сенсу»)	40,0%	24,1%

Примітка: Сума відсотків перевищує 100%, оскільки респонденти обирали кілька варіантів. Детальні таблиці частот із Jamovi наведені у Додатку Ж.

Під час обробки даних було виявлено важливу закономірність: показники 62,1% для групи з низькою резилієнтністю та 48,0% для групи з високою резилієнтністю повторюються за чотирма різними категоріями причин. Це означає, що одні й ті самі респонденти обирали ці варіанти одночасно. Психологічно цей феномен пояснюється станом гострого психоемоційного виснаження чоловіків із низькою резилієнтністю. Оскільки для них війна сприймається як загроза, яку психіка не здатна ефективно опрацювати, вони не виділяють одну головну причину, а вибудовують комплексну систему когнітивного захисту. Чоловік у цій групі відчуває себе незахищеним з усіх боків одночасно: і перед фізичною смертю, і перед хворобами, і перед державою, якій не довіряє. Уникаюча поведінка для них є не просто втечею, а спробою закритися від тотального тиску всіма доступними засобами.

Для перевірки автентичності (щирості) зазначеної мотивації нами було проведено додатковий перехресний аналіз. Ми зіставили вибір причини «відповідальність за сім'ю» у анкеті з реальними показниками респондентів за шкалою «Доброзичливість» (турбота про близьких за Ш. Шварцом). Отримані результати математично доводять принципово різну природу цього аргументу в обох групах (див. Додаток Є). У чоловіків із високою резилієнтністю зафіксовано сильний позитивний зв'язок між цінністю турботи про близьких та декларуванням сімейної причини ухилення ($p=0,625$; $p<0,001$). Це підтверджує, що для чоловіків із високою стійкістю відмова від мобілізації є щирим ціннісним вибором: їхні вчинки повністю узгоджуються з їхньою внутрішньою ієрархією цінностей. Сім'я для них виступає реальним смисловим фундаментом, на основі якого вони раціоналізують своє перебування в тилу.

Натомість у групі з низькою резилієнтністю зв'язок між реальними цінностями (за тестом Шварца) та вказаною причиною в анкеті повністю відсутній ($p=0,000$; $p=1,000$). Це дозволяє припустити, що для цих чоловіків посилення на інтереси родини є формою когнітивної раціоналізації. Не

маючи ресурсу відкрито протистояти соціальному тиску, особистість використовує цінність сім'ї як психологічну опору, що допомагає легітимізувати свою поведінку та зберегти внутрішню цілісність у ситуації конфлікту. Таким чином, якщо для чоловіків із високою резилієнтністю сім'я є реальним мотивом, то для чоловіків із низькою резилієнтністю – інструментом самовиправдання, що прикриває афективний страх.

Візуалізація структури мотивів, що підкреслює різницю між емоційним та раціональним полюсами реагування, представлена на Рис. 3.1.

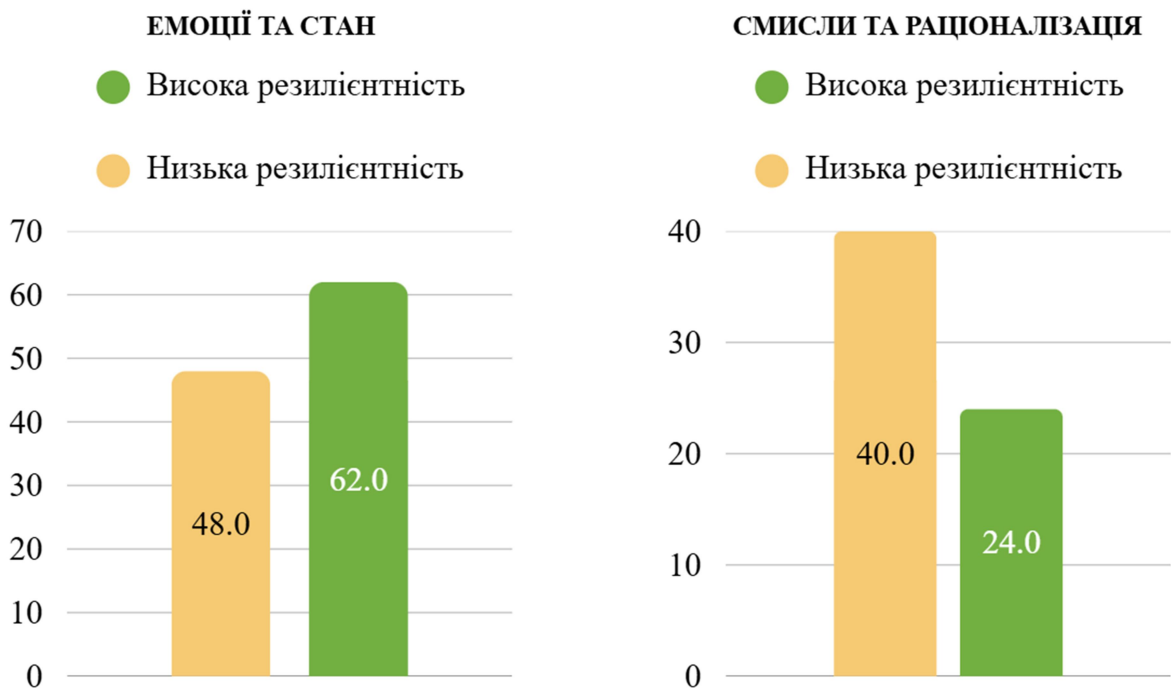


Рис. 3.1. Порівняння структури мотивів ухилення від мобілізації у груп із високою та низькою резилієнтністю

Як наочно продемонстровано на Рис. 3.1, чоловіки з високим рівнем резилієнтності майже вдвічі частіше за чоловіків із низьким рівнем вдаються до раціонального знецінення мобілізаційного запиту (40,0% проти 24,1% за показником «Відсутність сенсу»). Це свідчить про дію механізмів когнітивної раціоналізації: стійкий чоловік не просто піддається загальному фоні тривоги, а вибірково аналізує ситуацію, де його відмова базується на суб'єктній автономії та якості логічних аргументів. Водночас показник страху у них є значущо нижчим (48,0%), що ще раз підтверджує: для чоловіків із високою резилієнтністю емоція страху присутня, але вона не є єдиним рушійним фактором їхньої поведінки.

Таким чином, синтез результатів частотного та кореляційного аналізу дозволяє констатувати, що за однаковим зовнішнім проявом ухилення від мобілізації у обох груп чоловіків стоїть принципово різна внутрішня структура мотивації. У чоловіків із низькою резиліентністю – це реактивна спроба втечі від тотальної загрози, тоді як у чоловіків із високою резиліентністю – це селективний, логічно обґрунтований вибір, спрямований на збереження контролю над власним життєвим простором.

Наступним етапом дослідження став аналіз реакції чоловіків на зовнішні канали трансляції соціальних очікувань. У сучасному контексті головним таким каналом виступає мобілізаційна реклама та публічні заклики до участі у бойових діях. Ми припустили, що подача образу «ідеального захисника» може по-різному впливати на емоційний стан чоловіків залежно від рівня їхньої стійкості. Результати аналізу відповідей на Питання №8 «Як Ви зазвичай реагуєте на рекламу або публічні заклики, спрямовані на залучення до участі у бойових діях?» авторської анкети представлені у Таблиці 3.7.

Табл. 3.7

Емоційні реакції респондентів на рекламу мобілізації (% від кількості осіб у кожній групі)

Тип емоційної реакції	Група з низькою резиліентністю (n=25)	Група з високою резиліентністю (n=29)	Психологічний висновок
Спокійно, нейтрально	52,0%	37,9%	Психологічне відсторонення
Відчуваю тиск або провину	8,0%	13,8%	Деадаптивне почуття провини
Намагався б уникати такої інформації	4,0%	10,3%	Поведінкове уникнення
Вважаю її корисною	16,0%	13,8%	Низька ефективність
Відчуваю напруження / дискомфорт	8,0%	13,8%	Ознака дезадаптації

Примітка: Докладні таблиці спряженості та статистичний критерій Хі-квадрат ($\chi^2=2.89$; $p=0.823$) наведені у Додатку 3. Аналіз даних Таблиці 3.7 дозволяє виявити глибоку психологічну розбіжність у сприйнятті соціальних очікувань.

Домінування емоційної десенсибілізації. Найбільш поширеною реакцією є «спокій та нейтральність», причому у групи з високою резилієнтністю цей показник є суттєво вищим (52,0% проти 37,9%). Психологічно ми інтерпретуємо це як стан адаптаційного оніміння. Через тривалий стрес та постійний інформаційний тиск психіка вмикає режим ігнорування, активуючи механізми когнітивного блокування. Таке психологічне відсторонення дозволяє їм економити енергію, проте одночасно робить зовнішні нормативні заклики абсолютно неефективними.

Феномен дезадаптивного почуття провини у групи з низькою резилієнтністю. У чоловіків із виснаженим ресурсом стійкості варіанти «тиск/провина» та «напруження» обиралися значно частіше. Сумарно понад 27% цих респондентів відчувають прямий негативний вплив реклами. Для них агресивні заклики стають джерелом не мобілізації, а самостигматизації. Почуття провини у цій групі є деструктивним: воно посилює прагнення до ізоляції не лише від війни, а й від сорому за власну невідповідність соціальному ідеалу.

Інформаційне уникнення як захист. Показник активного поведінкового відсторонення від такої інформації у чоловіків із низькою резилієнтністю (10,3%) у два з половиною рази перевищує аналогічний показник у чоловіків із високою стійкістю. Це ще раз підтверджує нашу тезу: чим менше у людини сил, тим більше вона застосовує відсторонення як єдиний спосіб стабілізації стану.

Отже, результати анкетування доводять: соціальні очікування, що транслуються через медіа, мають диференційований вплив. Для чоловіків із низькою резилієнтністю вони є фактором травматизації, що підкріплює унікаючу поведінку. Для чоловіків із високою резилієнтністю – фактором, який змушує ще сильніше дистанціюватися через нейтральність.

Наступним етапом якісного аналізу стало вивчення інтенсивності суб'єктивного відчуття тягара соціальних очікувань (Питання №4 авторської анкети «Чи відчуваєте Ви тиск соціальних очікувань щодо того, «яким має бути чоловік» під час війни?»). Метою цього кроку було визначити не зовнішній тиск як такий, а те, наскільки руйнівним він сприймається самою особистістю. Респонденти оцінювали свій стан за шкалою від 0 (відсутність тиску) до 4 (критичне напруження). Результати розподілу рівнів тиску у групах чоловіків представлені у Таблиці 3.8.

Табл. 3.8

Розподіл інтенсивності відчуття соціального тиску у групах чоловіків (% від кількості осіб у кожній групі)

Рівень відчуття тиску (бали)	Група з високою резилієнтністю (n=25)	Група з низькою резилієнтністю (n=29)	Психологічна інтерпретація
0 (Відсутній)	8,0%	10,3%	Захисне заперечення / Ізоляція
1–2 (Помірний)	64,0%	51,7%	Адекватна адаптація до фону
3 (Високий)	24,0%	13,8%	Межа адаптаційних можливостей
4 (Критичний)	4,0%	24,1%	Стан дезадаптації

Примітка: Детальні результати частотного аналізу та розрахунки за Питанням №4 наведені у Додатку К.

Аналіз даних Таблиці 3.8 дозволяє констатувати наявність суттєвих розбіжностей у тому, як чоловіки інтегрують соціальні вимоги воєнного часу. Найбільш симптоматичним результатом є показник критичного тиску (бал 4). У групі чоловіків із низькою резилієнтністю він становить 24,1%, тоді як у групі з високою резилієнтністю – лише 4,0%. Це означає, що кожен четвертий чоловік із виснаженим ресурсом стійкості перебуває у стані гострого психологічного дистресу під вагою соціальних очікувань. Для них вимога «бути героєм» або «захисником» сприймається не як моральний орієнтир, а як деструктивний нормативний пресинг, що загрожує знищити їхню ідентичність (Рис. 3.2).

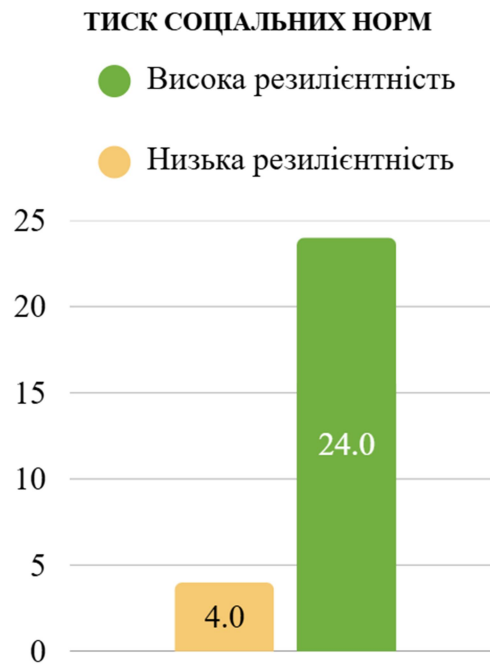


Рис. 3.2. Порівняння частоти переживання критичного рівня соціального тиску груп із різним рівнем резилієнтності.

Водночас близько 10% респондентів із низькою резилієнтністю обирають бал «0» (повна відсутність тиску). Психологічно ми інтерпретуємо це як механізм захисного заперечення: особистість настільки боїться невідповідності ідеалу, що психіка блокує чутливість до соціальних сигналів, щоб запобігти нервовому зриву.

Когнітивна стабільність групи з високою резилієнтністю. У групі чоловіків із високою резилієнтністю переважна більшість респондентів (64,0%) зосереджена в зоні помірного тиску (бали 1–2). Це свідчить про наявність ефективного внутрішнього ресурсу. Особистість із високою резилієнтністю сприймає суспільні вимоги як невід’ємну, проте фонову частину воєнного часу. Вони здатні інтегрувати соціальні очікування у своє життя без відчуття внутрішньої руйнації, що дозволяє їм зберігати контроль над своєю поведінкою та раціонально планувати дії в тилу.

Завершальний та концептуально найважливіший етап емпіричного аналізу був присвячений дослідженню суб’єктивного психологічного простору респондентів, у якому відбувається зіткнення індивідуальних потреб особистості та нормативних вимог воєнного часу. Нашою метою було виявити реальні дезадаптивні наслідки, які чоловік сплачує за перебування в тилу, через послідовне зіставлення його особистої позиції щодо ухилення від мобілізації, сприйняття ним соціальної оцінки цієї ж поведінки та

інтенсивності внутрішнього конфлікту, який виникає внаслідок розриву між цими векторами в теперішній момент.

Першим рівнем аналізу стало дослідження особистого ставлення респондентів до фактів неучасті у бойових діях. Для цього було використано Питання №6: «Як особисто Ви ставитеся до чоловіків, які не беруть участі у військових діях?». Результати, представлені на Рис. 3.3, демонструють феномен високої внутрішньогрупової солідарності чоловіків у тилу.

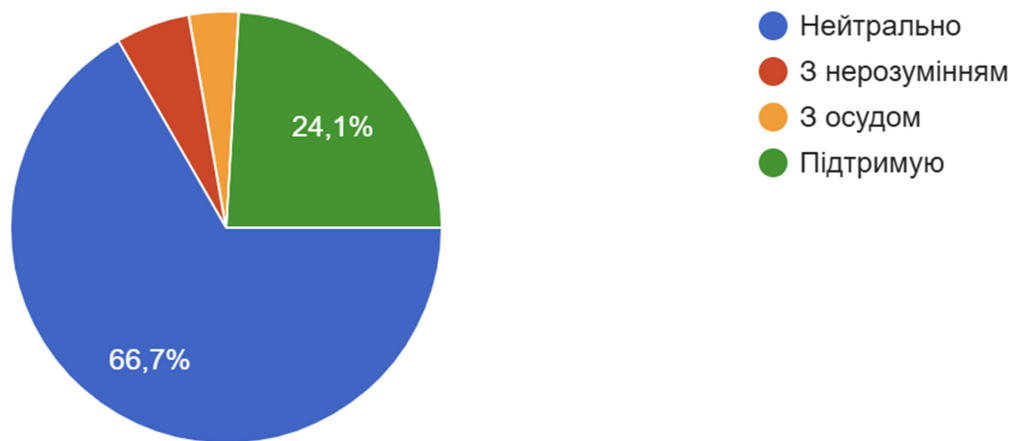


Рис. 3.3. Розподіл відповідей респондентів щодо особистого ставлення до до ухилення від мобілізації чоловіків в умовах війни (N=54)

Дані свідчать, що переважна більшість опитаних (90,8%) ставляться до вибору залишатися в цивільному статусі «нейтрально» (66,7%) або з «підтримкою» (24,1%). Лише мізерна частка вибірки (менше 6%) виявляє відкрите нерозуміння чи осуд. Це дозволяє стверджувати, що всередині чоловічої спільноти сформувалася автономна етична система, у якій право людини на безпеку та збереження життя визнається легітимним. Чоловіки в тилу формують специфічний простір взаємного прийняття, де ухилення від мобілізації сприймається не як девіація, а як природна реакція на загрозу. Це є справжньою внутрішньою позицією респондентів, яка дозволяє їм створювати безпечний психологічний простір всередині своєї групи.

Проте другий рівень аналізу виявив гострий соціально-перцептивний розрив. Ми попросили респондентів відповісти на Питання №5: «Як, на Вашу думку, суспільство ставиться до чоловіків, які не беруть участі у військових діях?». Результати на Рис. 3.4 виявилися діаметрально протилежними їхній власній позиції.

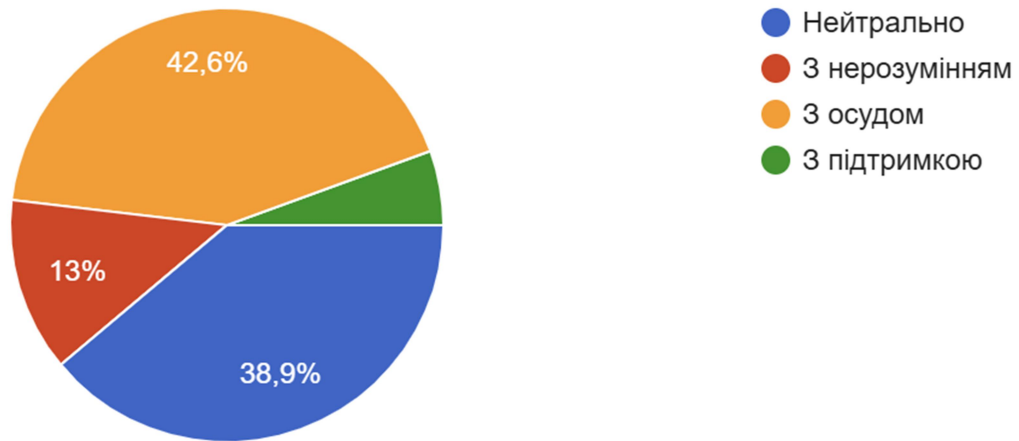


Рис. 3.4. Розподіл відповідей респондентів щодо сприйняття ставлення суспільства до ухилення від мобілізації чоловіків (N=54)

Незважаючи на власну високу лояльність, понад 55% респондентів переконані, що соціум засуджує їх («з осудом» – 42,6%, «з нерозумінням» – 13%). Надзвичайно важливо підкреслити результати статистичної перевірки за допомогою критерію χ^2 Пірсона (див. Додатки Л та М). Відсутність значущих розбіжностей між групами ($p=0,525$ та $p=0,463$) доводить, що це відчуття засудження сприймається як об'єктивна та неминуча реальність всіма чоловіками в тилу, незалежно від їхнього рівня резиліентності.

У цьому розриві закладено соціально-перцептивний дисонанс: чоловік вважає свою позицію виправданою, але бачить у суспільстві відображення власної поведінки як соціально девіантної. Варто враховувати обмеження даного анкетування: оскільки поняття «ухилення» або «неучасть» є гостросоціальними, респонденти могли вкладати різний суб'єктивний зміст у ці формулювання або відповідати, виходячи з механізмів соціальної бажаності. Проте навіть за наявності таких викривлень, зафіксований розрив у цифрах (90,8% особистої лояльності проти 55,6% очікуваного осуду) є достатньо великим, щоб вважати його показником глибокої психологічної напруги. Цей конфлікт розгортається на рівні самосприйняття та цілісності образу «Я». Навіть за наявності легальних підстав для звільнення від служби (броні чи відстрочки), чоловік відчуває на собі дію нормативного тиску, оскільки він не відповідає єдиному схвалюваному медіа-простором архетипу чоловіка-героя.

Варто підкреслити методологічну значущість зіставлення питань щодо соціальної перцепції та інтенсивності внутрішнього розладу. Для цього ми

проаналізували Питання №2: «Чи виникає у Вас внутрішній конфлікт між тим, «що Ви повинні робити» згідно з соціальними нормами, та тим, як хочеться діяти насправді?». Хоча ці показники вимірюють різні рівні психічної реальності, вони перебувають у прямій причинно-наслідковій залежності. Суперечність між особистою позицією та усвідомленням соціальної стигматизації є джерелом постійної фрустрації. Оскільки людина не може ігнорувати засудження з боку суспільства, зовнішній розрив неминуче трансформується у внутрішньоособистісний конфлікт. Дані на Рис. 3.5 підтверджують цей перехід.

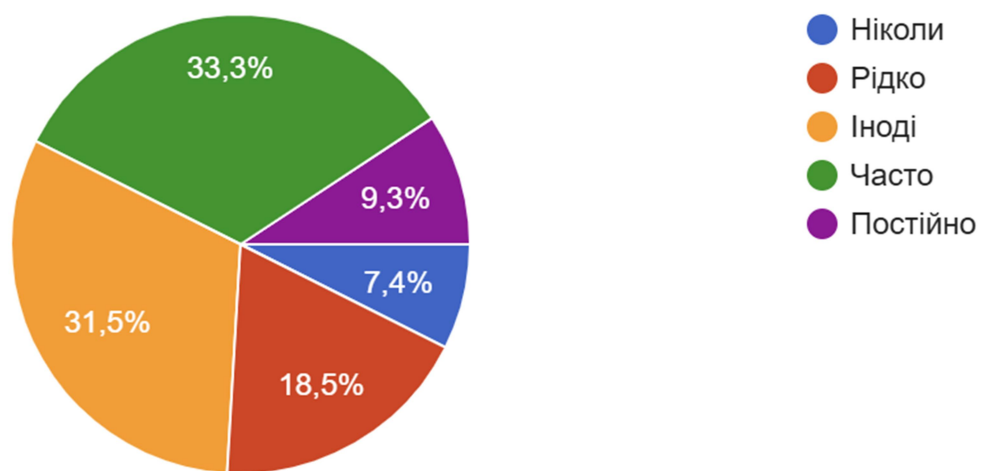


Рис. 3.5. Розподіл відповідей респондентів щодо інтенсивності внутрішнього конфлікту між соціальними нормами та власними прагненнями (N=54)

Встановлено, що лише 7,4% респондентів вдається повністю уникнути внутрішнього напруження. Для решти 92,6% конфлікт між потребою у самозбереженні (захисті сім'ї) та соціальним обов'язком є постійним фоном життя. Причому 42,6% чоловіків проживають цей стан у гострій формі («часто» або «постійно»). Високі показники за Питанням №2 є прямим доказом того, що соціальні очікування сприймаються чоловіками не як абстрактна інформація, а як травмуючий чинник, що руйнує цілісність їхнього «Я».

Для проведення поглибленого психологічного аналізу того, як саме психіка намагається вижити в цій ситуації, нами було виокремлено цільову підгрупу респондентів (n=25), стан яких ми визначаємо як стан ціннісно-нормативного дисонансу. До неї увійшли особи, які особисто лояльні до

ухилення від мобілізації, але чітко усвідомлюють засудження суспільства. Порівняння їхніх відповідей на Питання №4: «Чи відчуваєте Ви тиск соціальних очікувань щодо того, «яким має бути чоловік» під час війни?» дозволило виявити диференціацію стратегій реагування (див. Рис. 3.6).

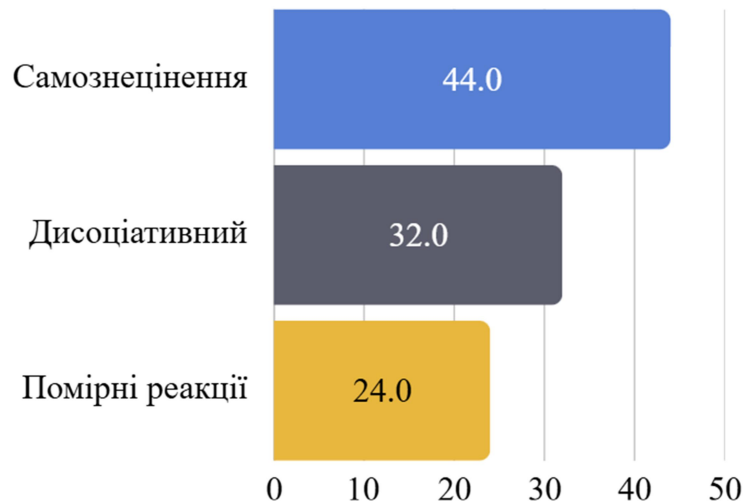


Рис. 3.6. Розподіл стратегій емоційного реагування чоловіків у стані ціннісно-нормативного дисонансу (n=25)

Візуалізація на Рис. 3.6 доводить, що соціальний тиск провокує два основні сценарії реагування:

Шлях прямого морального дистресу та самознецінення (44,0% групи). Для цих респондентів конфлікт є відкритим і болісним. Отримані дані дозволяють припустити наявність внутрішньоособистісного конфлікту, який за певних умов може трансформуватися у латентні форми самозвинувачення або морального дистресу. Оскільки 44% чоловіків у групі дисонансу відчувають високий або критичний тиск соціальних очікувань (див. Табл. П.1), ми можемо говорити про ризик внутрішньої деструкції, спричиненої неможливістю відповідати одночасно і вимогам суспільства, і власним ціннісним пріоритетам. Чоловік опиняється в ситуації суперечливих макросоціальних вимог, де будь-який вибір супроводжується втратами: піти на війну – загроза життю та втрата сім'ї; залишитися в тилу – втрата соціальної поваги та самоповаги.

Шлях емоційної дисоціації (32,0% групи). Ці респонденти, усвідомлюючи розрив, водночас заперечують наявність тиску (бали 0-1 за Питанням №4). У психологічному сенсі це свідчить про вмикання захисного механізму емоційної дисоціації – емоційного оніміння. Це не ознака реальної

адаптованості, а відсторонення від власних почуттів для запобігання повному психологічному виснаженню та дезінтеграції особистості від провини. Психіка блокує контакт із емоціями, чоловік стає емоційно дисоційованим, що ситуативно запобігає психологічному виснаженню, проте в перспективі призводить до втрати контакту з власними переживаннями та соціальної відчуженості.

Решта респондентів цієї підгрупи (24,0%) демонструють змішаний (проміжний) тип реагування. Вони фіксують помірний рівень соціального тиску, намагаючись балансувати між частковим визнанням суспільного осуду та спробами когнітивно його знецінити, щоб не допустити повного емоційного виснаження.

Окремим і надзвичайно важливим аспектом нашого порівняльного аналізу став аналіз прихованих дезадаптивних наслідків високої резилієнтності, виявлених при зіставленні когнітивної самооцінки чоловіків та їхнього реального фізіологічного стану.

За результатами аналізу твердження шкали стійкості (CD-RISC-10) «Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів», чоловіки з високою резилієнтністю декларують надзвичайно високу здатність до відновлення ($M = 3,52$) порівняно з чоловіками з низькою резилієнтністю ($M = 2,76$) при $p < 0,001$. На когнітивному рівні вони декларують високу здатність до контролю та впевненість.

Проте аналіз симптоматики за шкалою DASS-21 розкриває зворотний бік цієї стійкості. Відповідаючи на твердження «Мені було важко розслабитися» та «Я відчував складнощі в процесі розслаблення», чоловіки з високою резилієнтністю демонструють навіть вищі середні бали ($M = 1,48$ та $M = 1,24$ відповідно), ніж чоловіки зі зниженим адаптаційним ресурсом ($M = 1,31$ та $M = 1,00$).

Хоча ця різниця не досягає рівня статистичної значущості ($p > 0,05$), сам факт підвищених балів свідчить про прихований психологічний феномен. Незважаючи на те, що чоловіки з високою резилієнтністю демонструють високу адаптивність і стверджують, що швидко долають труднощі, по факту вони перебувають у стані хронічної гіпермобілізації. Їхня психіка втратила здатність до повноцінного розслаблення. Таким чином, висока резилієнтність в умовах війни забезпечується не через якісне відновлення, а через постійне вольове утримання напруги, що в довгостроковій перспективі загрожує не

менш тяжким психосоматичним виснаженням, ніж у вразливої групи (повні результати порівняння цих показників наведено у Додатку Р).

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна констатувати, що незважаючи на спільну для обох груп зовнішню реакцію у вигляді ухилення від мобілізації, її внутрішні психоемоційні наслідки кардинально відрізняються. Для чоловіків із низькою резилієнтністю наслідком адаптації є виснаження, реактивний страх та самостигматизація. Натомість для чоловіків із високою резилієнтністю, попри їхню здатність до раціонального вибору та збереження зовнішнього самоконтролю, наслідком адаптації стає хронічна гіпермобілізація та об'єктивна втрата здатності до розслаблення.

Таким чином, результати анкетування дозволяють реконструювати загальний психологічний стан чоловіків у тилу як перебування у стані хронічного морального стресу. Виявлено, що соціальні очікування сприймаються респондентами не як абстрактні норми, а як травмуючий чинник, що ставить особистість у ситуацію суперечливих соціальних очікувань.

Зафіксований розрив між високим рівнем особистої та внутрішньогрупової лояльності (90,8%) та очікуваним тотальним соціальним осудом (55,6%) свідчить про глибоку кризу самосприйняття сучасного чоловіка. У цій ситуації суб'єкт змушений обирати між двома деструктивними сценаріями: або життям у стані відкритого морального дистресу та самознецінення (44,0% групи дисонансу), або використанням емоційної дисоціації (32,0% групи дисонансу) як способу захисного блокування емоцій.

Отже, ухилення від мобілізації в умовах воєнного стану постає не як прояв слабкості чи відсутності патріотизму, а як специфічний спосіб дистанціювання від травмуючої комунікації із джерелом соціального тиску задля збереження ментального здоров'я та цілісності власного «Я». Це перетворює ухилення на складний регуляторний акт, дезадаптивними наслідками якого є внутрішня самоізоляція, виснажлива гіпермобілізація та емоційне відчуження від соціальної реальності.

3.3. Концептуальні підходи щодо розробки програми психологічної підтримки цивільних чоловіків у тилу

На основі отриманих емпіричних результатів було встановлено, що соціальні очікування воєнного часу виступають стресогенним чинником, який може призводити до психологічної дезадаптації цивільних чоловіків незалежно від рівня їхньої резилієнтності. Усвідомлення того, що за однаковим соціальним фактом (ухиленням від мобілізації) стоять кардинально різні внутрішні детермінанти, вимагає перегляду стандартних протоколів психологічної допомоги. У зв'язку з цим, нами розроблено концептуальні підходи, які можуть стати методологічним фундаментом для створення програм психологічної підтримки чоловіків в умовах тривалої невизначеності та дії екстремальних макросоціальних стресорів.

Концепт диференціації стратегій психологічного втручання.

Головним концептуальним принципом розробки будь-яких психокорекційних програм для даної цільової аудиторії є відмова від універсалізації. Емпіричне дослідження довело, що застосування єдиного протоколу підтримки є клінічно недоцільним через полярність механізмів адаптації. Стратегія психологічної допомоги має будуватися на чіткій диференціації залежно від наявного ресурсу особистості.

Необхідність такої диференціації зумовлена тим, що приховані наслідки соціального тиску кардинально по-різному проявляються у сфері особистісної взаємодії та комунікації клієнтів:

У чоловіків із низькою резилієнтністю порушення взаємодії проявляється через реактивну дратівливість, емоційну залежність від родини та страх соціальних контактів. Вони схильні до ізоляції, уникають розмов про майбутнє, а їхня комунікація часто пронизана відчуттям провини та позицією «жертви обставин».

У чоловіків із високою резилієнтністю (стійка група) дезадаптація у взаємодії проявляється через емоційну холодність та дисоціацію. Взявши на себе гіпервідповідальність, вони закриваються від партнерки та близьких, раціоналізують свій стан і відкидають потребу в підтримці («я сам впораюся»). Це призводить до прихованого дистанціювання у стосунках та втрати емоційної близькості.

З огляду на ці розбіжності, кожен із запропонованих нижче концептів психологічної підтримки має специфічні мішені та інструменти для кожної цільової групи

Для чоловіків із низьким рівнем резилієнтності базовим концептом є стабілізація та зниження афекту. Оскільки ухилення в цій групі опосередковується високою тривогою ($r=0,69$) та супроводжується моральним дистресом (44%), психологічний супровід має фокусуватися на контейнуванні страху, подоланні реактивного уникаючого копінгу та поступовому поверненні відчуття суб'єктності.

Натомість для чоловіків із високим рівнем резилієнтності базовим концептом є дегіпермобілізація та емоційна реінтеграція. Оскільки їхня відмова від мобілізації є автономним раціональним вибором ($r=0,13$), вони не потребують екстреної стабілізації страху. Головною проблемою цієї групи є приховані дезадаптивні наслідки: об'єктивна втрата здатності до розслаблення ($M=1,48$ за шкалою DASS-21) та захисна емоційна дисоціація. Відповідно, концепт допомоги має спрямовуватися на зняття соматичного напруження та подолання емоційного відчуження.

Нейрофізіологічний концепт соматичної стабілізації.

Враховуючи високий рівень стигматизації теми та схильність чоловіків до раціоналізації своїх станів, концептуальним підходом до подолання їхнього терапевтичного опору є нейрофізіологічна едукція з опорою на полівагальну теорію (Порджес, 2020). Пояснення психологічних проблем через механізми вегетативної нервової системи дозволяє перевести стан клієнтів в категорію адаптивних реакцій.

Для чоловіків із низькою резилієнтністю концепт передбачає роботу з розширенням «вікна толерантності». Високий рівень тривоги свідчить про домінування амігдали над префронтальною корою, що робить суто когнітивні інтервенції неефективними. Базовим принципом тут є первинна тілесна стабілізація (дихальні патерни з активацією парасимпатичної нервової системи) перед переходом до вербальної терапії.

Для чоловіків із високою резилієнтністю нейрофізіологічний концепт застосовується для пояснення їхньої емоційної дисоціації та нездатності розслабитися. Фахівець має обґрунтувати, що стан «емоційного оніміння» не є їхньою особистісною черствістю, а є біологічним наслідком застрягання нервової системи у стані симпатичної гіперактивації («бий або біжи») або

дорсального завмирання. Такий підхід знімає з клієнта тавро «психологічної слабкості» і переводить терапевтичний процес в об'єктивну площину фізіологічної регуляції, легалізуючи потребу у відновленні як біологічну необхідність.

Ресурсно-орієнтований та когнітивно-поведінковий концепт трансформації досвіду.

Зважаючи на складність ідентичнісної кризи цивільних чоловіків, концептуальною рамкою для роботи з переконаннями обрано ресурсно-орієнтований підхід позитивної психотерапії (Пезешкіан, 2007) у поєднанні з терапією прийняття та відповідальності (Гейз та ін., 2020).

Центральним методологічним інструментом позитивної психотерапії, що може бути імплементований у програму, є принцип «позитивної реінтерпретації симптому». Концептуальний підхід до почуття страху та провини має будуватися не на їхньому пригніченні, а на зміні фокусу сприйняття. Клієнту пропонується розглядати свій страх не як «боягузтво», а як високу здатність психіки захищати власне життя; почуття провини реінтерпретується як маркер гіпервідповідальності перед своєю родиною. Це дозволяє трансформувати ухилення з пасивної, стигматизованої реакції в усвідомлений вибір.

Своєю чергою, інструментарій терапії прийняття та відповідальності (АСТ) забезпечує реалізацію концепту «когнітивного розщеплення». Завдання програм підтримки — допомогти чоловікам розтотожити власну ідентичність із соціальним ярликом «ухилянта», навчити їх приймати наявність страху чи дискомфорту, але діяти спираючись на власні глибинні цінності (збереження родини, економічна підтримка країни) в межах своєї зони контролю.

У межах цього концепту робота диференціюється:

Для групи з низькою резилієнтністю ключовим є когнітивно-поведінковий інструментарій (КПТ): робота з катастрофізацією, навчання екологічному вираженню страху в сім'ї без аутоагресії та формування навичок емоційної саморегуляції для зниження реактивної тривоги.

Для групи з високою резилієнтністю фокус робиться на інструментах АСТ (розщеплення). Психолог допомагає чоловіку зняти жорсткий самоконтроль, дозволити собі відчувати вразливість і навчитися перебувати в моменті «тут і зараз», легалізуючи своє право на відпочинок

Концепт екологічної реінтеграції ціннісно-нормативного конфлікту Наше дослідження зафіксувало феномен ціннісної дезінтеграції — розпад конструкту «Безпека» (відсутність кореляції між прагненням до особистої безпеки та цінністю безпеки держави, $r=0,13$). Виконання макросоціального обов'язку сприймається цивільними чоловіками виключно як загроза фізичному існуванню.

Концептуальний підхід до вирішення цієї проблеми вимагає вкрай обережної когнітивної реструктуризації. Програма підтримки в жодному разі не повинна містити елементів девальвації чи заперечення цінності державного обов'язку, що є неетичним у період війни. Натомість ключовим концептом виступає екологічна інтеграція: психологічна допомога має сприяти формуванню переконання, що турбота про власне ментальне та фізичне здоров'я, а також економічне забезпечення родини в тилу є не девіацією, а фундаментальним ресурсним внеском у загальну демографічну та економічну життєстійкість нації. Легалізація такого ракурсу (переведення мікросоціального обов'язку в ранг суспільно значущого) є найбільш дієвим механізмом зниження інтенсивності внутрішнього морального дистресу.

Екзистенційний концепт подолання кризи ідентичності.

Неможливість реалізувати соціально схвалюваний архетип «героя-захисника» призводить до знецінення чоловіками власних цивільних досягнень, що формує екзистенційний вакуум. Відповідно, обов'язковим концептуальним елементом будь-якої програми психологічної допомоги має стати опора на принципи логотерапії (Франкл, 2016). Психологічний супровід повинен спрямовуватися на пошук нових, автентичних смислів у цивільному житті під час війни. Допомога клієнту полягає у зміщенні фокусу ідентичності з фіксації на тому, «ким він не став» (не став комбатантом), на усвідомлення власної актуальної ролі як фундаментальної економічної, соціальної та психологічної опори для свого мікросоціуму. Це дозволяє подолати «синдром відкладеного життя» та інтегрувати поточний досвід у загальну життєву перспективу без почуття соціальної неповноцінності.

Практична реалізація екзистенційного підходу також має свої особливості:

Для чоловіків із низькою резиліентністю логотерапія спрямована на пошук мікро-сенсів (наприклад, щоденна допомога дітям чи робота), щоб вивести їх зі стану паралізуючого страху та повернути відчуття мінімального контролю над власним життям.

Для чоловіків із високою резилієнтністю екзистенційний аналіз допомагає опрацювати ціннісний дисонанс. Фокус зміщується на глибоку легалізацію їхнього свідомого вибору (бути в тилу заради сім'ї), щоб зняти необхідність постійно захищатися від суспільства емоційним онімінням.

Концепт нормалізації досвіду через групову динаміку.

Виявлений нами феномен соціально-перцептивного дисонансу (очікування тотального суспільного осуду від 55,6% респондентів на тлі реальної внутрішньогрупової лояльності 90,8%) диктує необхідність впровадження концепту нормалізації соціального досвіду. Найбільш релевантним форматом для реалізації цього завдання є створення закритих груп підтримки, що спираються на принципи групової терапії (Ялом & Лещ, 2020). Групова динаміка дозволяє сформуванню «безоцінний простір» (non-judgmental space), у якому чоловіки можуть легалізувати свій досвід перебування в тилу без страху соціальної стигматизації. Терапевтичний ефект універсальності переживань, який виникає в групі, автоматично знижує рівень аутоагресії, знімає відчуття соціальної відчуженості та сприяє відновленню довіри до оточення.

Враховуючи виявлені розбіжності у мотивації, комплектування таких груп має відбуватися за принципом гомогенності (окремі групи для осіб із високим та низьким рівнем стійкості). Це дозволить уникнути конфліктів між реактивним страхом одних учасників та раціоналізованою позицією інших, забезпечивши максимальну глибину взаємного прийняття.

Концепт фасилітативного позиціонування психологічної допомоги.

Окремим і критично важливим методологічним концептом імплементації розроблених підходів є зміна комунікативного позиціонування самої психологічної допомоги. Сама пропозиція «психологічної корекції» може виступати тригером стигматизації для чоловіків в умовах воєнного часу. Особливо це стосується осіб із високим рівнем резилієнтності, які застосовують механізми когнітивного блокування та схильні категорично заперечувати власну вразливість. Запрошення до класичної терапії неминує викличе у них потужний опір.

Базовим підходом для залучення цієї цільової аудиторії є виведення програми підтримки з клінічного (психопатологічного) дискурсу.

Оптимальним концептом є позиціонування заходів у форматі «тренінгів управління ресурсом», «менеджменту особистісної ефективності»,

«практикумів із підвищення стресостійкості» або екзекутивного коучингу. Такий фасилітативний підхід дозволяє екологічно обійти жорсткі захисні механізми психіки чоловіків, нівелювати страх соціального осуду та надати їм необхідний інструментарій для фізіологічного й емоційного відновлення у легітимній, соціально безпечній формі.

Запропоновані концептуальні підходи (диференціація за рівнем резилієнтності, інтеграція нейрофізіологічної, транскультуральної та екзистенційної парадигм, екологічна реструктуризація цінностей та дестигматизоване позиціонування) створюють науково обґрунтовану базу для розробки ефективних практичних програм. Лише за умови комплексного застосування цих концептів можливе зниження дезадаптивного впливу макросоціального стресу, стабілізація психічного стану чоловіків у тилу та збереження їхнього психологічного ресурсу в умовах тривалої екзистенційної кризи.

Висновки до розділу III

Емпіричне дослідження психологічних особливостей поведінки чоловіків в умовах війни, проведене на вибірці з 54 респондентів, дозволило зробити наступні узагальнені висновки:

Аналіз дескриптивних статистик виявив стан специфічної емоційної поляризації чоловіків у тилу. Показник тривоги демонструє суттєве відхилення від норми ($p=0,001$), що свідчить про відсутність усередненого стану: респонденти або вдаються до захисного витіснення страху, або перебувають у стані гострого дистресу. Найбільш критичним виявлено стан ціннісної сфери: зафіксовано дезінтеграцію конструкту «Безпека» ($r=0,13$ між особистим та державним аспектами). Математично доведено наявність глибокого ціннісно-нормативного дисонансу: у свідомості чоловіків потреба у самозбереженні утворює внутрішній конфлікт із державним обов'язком, що створює фундамент для кризи ідентичності.

Спростування прямої залежності між стійкістю та мобілізаційною готовністю. Порівняльний аналіз груп із різним рівнем адаптаційного ресурсу дозволив спростувати соціальний стереотип про те, що від мобілізації ухиляються лише психологічно вразливі особистості. Встановлено, що незважаючи на суттєву різницю у внутрішньому ресурсі

(35,8 балів у групі з високою резилієнтністю проти 25,6 у групі з низькою резилієнтністю), обидві групи демонструють статистично ідентичний рівень неучасті у бойових діях ($p=0,638$). Це доводить, що соціальний факт ухилення від мобілізації є універсальною адаптаційною моделлю реагування чоловіків на екстремальний макросоціальний стрес, незалежно від їхньої психологічної стійкості.

Диференціація психологічної природи ухилення від мобілізації. Кореляційний аналіз розкрив принципово різні внутрішні механізми однакової зовнішньої соціальної поведінки. Доведено, що для чоловіків із низьким рівнем резилієнтності унікаючий копінг є реактивним процесом, на 70% обумовленим афектом страху ($r=0,693$; $p<0,001$). Для цих чоловіків унікаюча поведінка є вимушеним захисним механізмом психіки, яка не здатна контейнувати тривогу. Натомість у чоловіків із високим рівнем резилієнтності вибір дистанціювання (свідомого ухилення) є автономним від емоцій процесом ($r=0,128$; $p=0,543$) і базується на когнітивній раціоналізації та пріоритеті захисту мікросоціуму (сім'ї).

Перехресний аналіз індивідуальних ціннісних орієнтацій та суб'єктивно зазначених причин неучасті у бойових діях дозволив уточнити характер мотивації респондентів. У групі чоловіків із високим рівнем резилієнтності виявлено статистично значущу узгодженість між внутрішньою цінністю турботи про близьких та їхньою стратегією відмови від мобілізації ($r=0,625$; $p<0,001$). Це свідчить про те, що для даної групи пріоритет інтересів родини є автентичним внутрішнім орієнтиром, на якому базується їхній свідомий вибір.

Водночас у респондентів із низькою резилієнтністю спостерігається відсутність прямого кореляційного зв'язку між цими показниками ($r=0,000$; $p=1,000$). Такий результат дозволяє інтерпретувати апеляцію до сімейних обов'язків у цій групі як форму захисної раціоналізації. У ситуації високої тривоги цінність сім'ї виконує функцію соціально прийнятного обґрунтування, що допомагає особистості легітимізувати свою потребу в безпеці та знизити рівень внутрішнього емоційного дискомфорту, не вступаючи у відкритий конфлікт із суспільними очікуваннями.

Феномен соціально-перцептивного дисонансу. Виявлено протиріччя між високим рівнем особистої та внутрішньогрупової лояльності чоловіків до фактів ухилення від мобілізації (90,8%) та суб'єктивним очікуванням тотального соціального осуду (55,6%). Математична відсутність

розбіжностей у сприйнятті тиску між групами ($p=0,463$) свідчить про те, що соціальні очікування сприймаються всіма чоловіками в тилу як неминуча і ворожа реальність, що створює ситуацію гострого конфлікту макросоціальних вимог.

Інтенсифікація внутрішнього конфлікту особистості. Встановлено, що невідповідність між власними потребами та соціальним тиском призводить до тотального внутрішнього напруження у 92,6% респондентів. Причому 42,6% чоловіків проживають цей стан у гострій формі, що є маркером перебування особистості у стані хронічного морального стресу. На основі синтезу отриманих даних встановлено два основні сценарії формування дезадаптивних наслідків у відповідь на ситуацію ціннісного дисонансу:

Шлях морального дистресу: соціальний осуд інтеріоризується, перетворюючись на внутрішнє самопокарання, що виявляється через неадекватне почуття провини та самостигматизацію (44% групи дисонансу).

Шлях емоційної дисоціації: захисне блокування почуттів та заперечення тиску при наявному внутрішньому конфлікті (32% групи дисонансу). Це дозволяє особистості зберігати зовнішню функціональність ціною втрати емоційного контакту з реальністю та власною ідентичністю.

На основі емпіричних результатів розроблено концептуальні підходи щодо програми психологічної підтримки цивільних чоловіків у тилу. Доведено клінічну необхідність відмови від універсальних протоколів допомоги на користь диференційованої стратегії. Встановлено, що для чоловіків із низькою резиліентністю пріоритетом є соматична стабілізація, подолання реактивної тривоги та морального дистресу. Тоді як для осіб із високою резиліентністю ключовими мішенями є дегіпермобілізація, відновлення об'єктивно втраченої здатності до релаксації та зняття емоційної дисоціації.

Теоретико-методологічним фундаментом програм підтримки визначено інтегративну парадигму (транскультуральний підхід позитивної психотерапії, елементи АСТ, логотерапії та нейрофізіологічна едукація за полівагальною теорією). Обґрунтовано концепт екологічної реінтеграції ціннісно-нормативного конфлікту, спрямований на депатологізацію стану клієнтів та нормалізацію їхнього досвіду в межах закритих груп підтримки.

Визначено критичну значущість фасилітативного позиціонування психологічної допомоги. Для подолання жорстких захисних механізмів та

страху соціальної стигматизації (особливо серед чоловіків із високою резилієнтністю) обґрунтовано необхідність виведення програм підтримки з клінічного дискурсу у формат тренінгів стресостійкості, управління ресурсами та екзекутивного коучингу.

Загалом, результати розділу підтверджують, що соціальні очікування воєнного часу діють на цивільних чоловіків не як мобілізуючий фактор, а як потужний стресогенний чинник, що веде до психоемоційного виснаження. Ухилення від мобілізації у цьому контексті виступає як вимушений механізм збереження психічної цілісності в умовах нерозв'язного нормативного конфлікту, що потребує фахового, екологічного та диференційованого психологічного супроводу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних чинників, що детермінують вибір стратегій поведінки цивільних чоловіків в умовах макросоціального тиску воєнного часу. Вирішено актуальне науково-практичне завдання щодо концептуалізації психологічної природи ухилення від мобілізації та розроблено підходи до психологічної підтримки даної цільової групи.

Отримані результати дозволяють сформулювати такі узагальнені висновки.

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що повномасштабна війна докорінно трансформувала структуру соціальних очікувань, актуалізувавши жорсткий нормативний імператив гегемонної маскулінності. Цей макросоціальний конструкт вимагає від особистості емоційного стоїцизму та готовності до самопожертви. Встановлено, що для цивільних чоловіків невідповідність цим вимогам стає джерелом гострого нормативного конфлікту, який розгортається між суспільним обов'язком та базовим інстинктом самозбереження (або відповідальністю за мікросоціум родини).

Емпірично спростовано соціальний стереотип щодо наявності прямої зворотної залежності між рівнем психологічної стійкості та мобілізаційною готовністю. Встановлено, що представники як групи з високою резилієнтністю ($M=35,8$), так і групи з низькою резилієнтністю ($M=25,6$) демонструють статистично ідентичний рівень дистанціювання від участі у бойових діях ($p=0,638$). Доведено, що соціальний факт ухилення від мобілізації є не виключною ознакою особистісної слабкості, а універсальною адаптаційною відповіддю на екстремальний стрес і ситуацію життєвої невизначеності.

Розкрито диференційовану психологічну природу ухилення від мобілізації. Кореляційний аналіз підтвердив, що за однаковим зовнішнім соціальним фактом стоять принципово різні внутрішні процеси адаптації, які залежать від конфігурації ресурсів особистості:

- для чоловіків із низьким рівнем резилієнтності ухилення формується як унікаюча поведінка. Це реактивний процес, детермінований афектом страху ($r=0,693$; $p<0,001$) та браком ресурсів для контейнування тривоги, що активує унікаючий копінг.

- для чоловіків із високим рівнем резилієнтності відмова від мобілізації є усвідомленим регулятивним актом. Їхні дії не залежать від афекту страху ($r=0,13$; $p>0,05$), а базуються на раціональному копінгу та ціннісному виборі на користь збереження родини ($r=0,625$; $p<0,001$).

Виявлено феномен дезінтеграції ціннісної сфери цивільних чоловіків. Відсутність кореляційного зв'язку між прагненням до особистого самозбереження та цінністю безпеки держави ($r=0,13$) свідчить про глибоку кризу ідентичності. Виконання макросоціального обов'язку сприймається респондентами як пряма загроза фізичному існуванню, що унеможливорює поєднання інтересів особистості та держави.

Зафіксовано приховані дезадаптивні наслідки впливу соціального тиску, які проявляються у 92,6% респондентів. Доведено неефективність агресивної медіа-комунікації та соціальної стигматизації, оскільки вони призводять до поглиблення психоемоційного виснаження:

- у групи з низькою резилієнтністю нормативний тиск провокує моральний дистрес, самознецінення (44%) та захисну емоційну дисоціацію (32%).
- у групи з високою резилієнтністю виявлено стан хронічної гіпермобілізації. Попри збереження зовнішнього вольового контролю, ці чоловіки об'єктивно втрачають здатність до релаксації ($M=1,48$ за шкалою DASS-21), що формує стійкий ризик психосоматичного виснаження.

На основі отриманих даних розроблено концептуальні підходи до програми психологічної підтримки цивільних чоловіків у тилу. Обґрунтовано необхідність відмови від універсальних клінічних протоколів на користь диференційованих стратегій. В основу програми покладено цілісний підхід, який поєднує методи позитивної психотерапії, терапії прийняття та відповідальності (АСТ) та логотерапії. Також ми залучили дані нейрофізіології, зокрема полівагальну теорію, для пояснення фізичних реакцій організму на стрес

Доведено, що ефективна психологічна допомога даній цільовій групі потребує екологічної реінтеграції поняття «безпеки» (нормалізація турботи про власне здоров'я та родину як внеску в загальну стійкість нації) та зміни формату залучення. Задля подолання жорстких захисних механізмів, особливо у клієнтів із високою резилієнтністю, психологічні інтервенції

мають бути виведені з психопатологічного дискурсу та позиціонуватися у фасилітативному форматі (коучинг особистої ефективності, тренінги управління стресом). Це дозволяє зберегти психологічний ресурс чоловіків в умовах тривалої воєнної кризи без ризику їхньої додаткової соціальної стигматизації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопян, А. Б. (2024). Чоловіки в тилу: як війна змінює нас та наші відносини. В Scientific Problems and Options for Their Solution: Materials of the IX International Scientific and Practical Conference (Bucharest, Romania, Feb 7-9, 2024) (с. 257–260). International Scientific Unity.
2. Бабенко, В. С. (2023). Формування стереотипного образу українського військового як «секс-символу». Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика, 34(73), 230–235. <https://doi.org/10.32782/2710-4656/2023.1.2/36>
3. Богдан, Ж., & Мовчан, Я. (2021). Гендерна психологія: навчально-методичний посібник. Друкарня Мадрид.
4. Бялонович, С. (2025). Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни. Вчені записки Університету «КРОК», (2 (78)), 520–529. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-520-529>
5. Ведернікова, І. (2024). Війна чи мир. Українці хочуть повернути кордони 1991 р., але чиїми руками? Результати соціологічного дослідження. Дзеркало тижня.
6. Ганаба, С., & Павленко, В. (2024). Природа маскулінності: теоретичний аспект. В Реалізація гендерної політики на сучасному етапі розвитку сектору безпеки і оборони: стан, проблеми, перспективи: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (16 травня 2024 року) (с. 156).
7. Гасюк, М. Б. (2025). Психологічні витоки та наслідки мілітаризації свідомості громадян РФ. Габітус, 73.
8. Гейз, С. С., Штротсаль, К. Д., & Вілсон, К. Г. (2020). Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін. Ростислав.
9. Гірник, А. М. (2016). Перша допомога та самопомога в кризових ситуаціях: навчально-методичний матеріал. Видавництво КРЦПК.
10. Євланова, Е. М. (2021). Психологічні особливості атрибутивно-стильової детермінації життєстійкості особистості [Автореф. дис. канд. психол. наук, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова].
11. Завгородня, О. (2024). Арттерапевтична підтримка ментального здоров'я людини в умовах загрозливої невизначеності. Новітні зміни сучасного суспільства, 116, 68–78.
12. Зазимко, О. В., & Шиловська, О. М. (2024). Динаміка життєвих завдань особистості в умовах війни. Актуальні проблеми психології: Збірник

- наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том II: Психологічна герменевтика, 15, 38–58.
13. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка.
 14. Клименко, І., Палій, В., Ляшенко, О., Солонський, А., Дятел, Н., Шкуропат, К., Маслова, О., & Наумова, Н. (2024). Як впоратися зі стресом у воєнний час [White paper]. Київська школа економіки.
 15. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2015). Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. НДЦ ГП ЗСУ.
 16. Кокун, О. М., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2022). Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: методичний посібник. Фенікс.
 17. Кулик, О., & Куліш, О. (2024). Психологічні чинники виникнення соматичних хвороб. У Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 23 квітня 2024 р.) (с. 169). 7БЦ.
 18. Лупак, В. С. (2025). Соціально-психологічна адаптація як системне явище: теоретичні підходи та концептуалізація поняття. Габітус, (73), 183–188. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.31>
 19. Марценюк, Т. (2020). «Захисники галактики»: влада і криза в чоловічому світі. Комора.
 20. Мельник, О. В. (2019). Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя [Дис. канд. психол. наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка].
 21. Мишко, Н. М., Тітова, Т. Є., Тесленко, М. М., & Юдіна, Н. О. (2022). Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. Психологія і особистість, (2 (22)), 115–127. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265489>
 22. Мороз, С. А., Мороз, В. М., & Шанідзе, О. Д. (2025). Гендерна рівність та гендерна нерівність: розвиток та уточнення категоріального змісту дефініцій. Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики, 105, 34–47.
 23. ОБСЄ. (2023). Гендерна рівність: виклики в умовах збройного конфлікту. Вступний тренінг для суддів (роздавальні матеріали). Національна школа суддів України; Організація з безпеки та співробітництва в Європі.
 24. Олексенко, В. П., & Цепкало, Т. О. (2023). Соціальні ролі та стереотипи маскулінності в часописі «Кур'єр Кривбасу». Вчені записки ТНУ

- імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика, 34(73), 224–229. <https://doi.org/10.32782/2710-4656/2023.1.2/36>
25. Оніщенко, Н. В., & Тімченко, О. В. (2022). Особливості використання психологічних захисних механізмів... Психологічний журнал, 8.
 26. Орос, М. М. (2023). Вплив війни на психіку. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. Український медичний часопис. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>
 27. Пезешкіан, Н. (2007). Психосоматика і позитивна психотерапія. Талком.
 28. Попович, І. С. (2019). Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Олді-плюс.
 29. Порджес, С. (2020). Полівагальна теорія: нейрофізіологічні основи емоцій, прихильності, комунікації та саморегуляції. Мультиметод.
 30. Предко, В. В. (2024). Збалансований локус контролю як провідний фактор збереження життєстійкості та зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах війни. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 35(5). <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/07>
 31. Резнік, К. О. (2024). Психологічна розумність та локус контролю у поліцейських: гендерний ракурс проблеми. Журнал «Наукові інновації та передові технології». Серія «Психологія», 8(36), 1654–1666.
 32. Семків, І. І. (2013). Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. Практична психологія та соціальна робота, (6), 12–21.
 33. Слюсаревський, М. М. (Ред.). (2024). Українське суспільство в умовах війни. Рік 2024: колективна монографія. Інститут соціології НАН України.
 34. Стуліка, О. Б., & Бабкіна, А. П. (2021). Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 32(71), 77–82. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-42>
 35. Франкл, В. Е. (2016). Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Клуб Сімейного Дозвілля.
 36. Чабан, О. С., & Хаустова, О. О. (2022). Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? Український медичний часопис, 4(150), 1–11. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.150.232297>
 37. Чепелєва, Н. В. (Ред.). (2024). Особливості життєвої компетентності в умовах війни. Технології розвитку інтелекту, 8(1).

38. Чуніхіна, С., Базь, Л., & Черниш, Л. (2024). Стан суспільної свідомості в Україні під час повномасштабного російського вторгнення: інформаційний бюлетень. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України; Асоціація політичних психологів України.
39. Швалб, Ю. М. (2018). Психологічна структура складних життєвих обставин життя особистості. В Ю. М. Швалб (Ред.), Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності: Монографія (с. 229–252).
40. Швець, М. О. (2025). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни. В Психологія розвитку та життєстійкості особистості: Матеріали конф.
41. Шинкарук, Н. (2025). Психологія особистості у контексті війни та миру. В Психологія особистості й суспільства у вимірах війни і миру: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 22 травня 2025 р.) (с. 139). НУБіП України.
42. Школіна, Н. В., & Яблонська, Т. М. (2020). Адаптація та валідація шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10). Психологічний часопис, 6(4), 115–125.
43. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Insight: the psychological dimensions of society, (10), 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
44. Ялом, І. Д., & Лещ, М. (2020). Терапія і практика групової психотерапії. Ростислав.
45. Джерела латиницею:
46. Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
47. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
48. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
49. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
50. Bateson, G., Jackson, D. D., Haley, J., & Weakland, J. (1956). Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Science*, 1(4), 251–264.

51. Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354–364.
52. Bird, S. R. (1996). Welcome to the Men's Club: Homosociality and the Maintenance of Hegemonic Masculinity. *Gender and Society*, 10(2), 120–132.
53. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
54. Bourdieu, P. (2001). *Masculine domination* (R. Nice, Trans.). Stanford University Press.
55. Cannon, W. B. (1932). *Wisdom of the Body*. W. W. Norton & Company.
56. Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5–21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
57. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
58. Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). Polity Press.
59. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
60. Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social Role Theory. In *Handbook of Theories of Social Psychology* (pp. 458–476).
61. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.
62. Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. Hogarth Press.
63. Frydenberg, E. (2004). Coping competencies. *Theory into Practice*, 43(1), 14–22.
64. Galan, Yu. (2015). Gender socialization as one of the reasons for the marginalization of the individual in the modern world. *Psychology and Society*, 1(3), 154–160.
65. Geis, F. L. (1993). Self-Fulfilling Prophecies: A Social Psychological View of Gender. In A. E. Beall & R. J. Sternberg (Eds.), *The Psychology of Gender* (pp. 9–54). Guilford Press.
66. Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491–512.
67. Gray, J. A. (1987). *The Psychology of Fear and Stress* (2nd ed.). Cambridge University Press.

68. Harrington, C. (2021). What is "Toxic Masculinity" and why does it matter? *Men and Masculinities*, 24(2), 345–352. <https://doi.org/10.1177/1097184X20943254>
69. Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
70. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
71. Hobfoll, S. E. (2000). *Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience*. Oxford University Press.
72. Holahan, C. J., Holahan, C. K., Moos, R. H., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Resource loss, coping, and emotional distress: A context-specific test of conservation of resources theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 546–554.
73. Kurapov, A., Schabus, M., Kahveci, S., Wilhelm, F. H., & Blechert, J. (2024). Explaining post-traumatic stress symptoms and sleep disturbance in Ukrainian civilians: perceived threat versus objective war exposure. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2381371>
74. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–22.
75. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
76. Lewin, K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality*. McGraw-Hill.
77. Maddi, S. R. (2004). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(1), 1–16. <https://doi.org/10.1037/1065-9293.56.1.1>
78. Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society*. University of Chicago Press.
79. O'Neil, J. M., Helms, B. J., Gable, R. K., David, L., & Wrightsman, L. S. (1986). Gender-Role Conflict Scale: College men's fear of femininity. *Sex Roles*, 14(5-6), 335–350. <https://doi.org/10.1007/BF00287583>
80. Park, A., Bryson, C., Clery, E., Curtice, J., & Phillips, M. (Eds.). (2013). Gender roles: An incomplete revolution. In *British Social Attitudes: the 30th Report* (pp. 115–138). NatCen Social Research.
81. Plan International. (2025). *Invisible Wounds: Navigating Mental Health Challenges and Support for Ukrainian Adolescent Boys and Young Men* [Study report]. Plan International.
82. Rotundi, L. (2020). *The issue of toxic masculinity* [Unpublished bachelor's thesis]. LUISS Guido Carli University.

83. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping* (3rd ed.). Henry Holt and Company.
84. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.
85. Shand, T. (2021). *Opportunities, challenges and countervailing narratives: Exploring men's involvement in family planning and contraception in Southern Malawi* [Doctoral dissertation, University College London].
86. Sjoberg, L., & Tickner, A. (2013). International Relations Through Feminist Lenses. In J. A. Tickner & L. Sjoberg (Eds.), *Feminism and International Relations: Conversations about the Past, Present and Future*.
87. Strelnyk, O. (2024). From “Berehynya” and “Beauty” to Women’s Agency: Media images of women in the context of Russia’s war on Ukraine. In M. Shevtsova (Ed.), *Feminist Perspective on Russia’s War in Ukraine* (pp. 19–40). Lexington Books.
88. Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt*. Guilford Press.
89. Tkachuk, O. P., & Myahkykh, A. V. (2024). Psychological features of coping strategies of military personnel. In *Scientific problems and options for their solution: Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference* (February 7-9, 2024, Bucharest, Romania) (pp. 125–128). International Scientific Unity.
90. UNFPA Ukraine. (2018). *Masculinity Today: Men’s Attitudes to Gender Stereotypes and Violence Against Women* [Research report]. UNFPA Ukraine.
91. Walker, P. (2013). *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*. Azure Coyote Publishing.
92. Woodward, R., & Duncanson, C. (Eds.). (2017). *The Palgrave International Handbook of Gender and the Military*. Palgrave Macmillan.
<https://doi.org/10.1057/978-1-137-51677-0>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

Психологічні чинники впливу соціальних очікувань на поведінку чоловіків в умовах війни

Вітаю, шановні чоловіки! Щиро рада бачити вас учасниками наукового дослідження. Мене звати Юлія Архангельська, я студентка магістратури Київського інституту сучасної психології та психотерапії за спеціальністю «Клінічна психологія».

У період повномасштабної війни увага суспільства закономірно зосереджена на подіях фронту, героїзмі та травматичному досвіді. Натомість психологічний стан чоловіків, які залишаються в тилу, часто залишається поза широким обговоренням.

Результати цього дослідження допоможуть привернути увагу до психологічних потреб чоловіків у тилу.

Опитування побудоване на перевірених і стандартизованих методиках. Деякі твердження можуть повторюватися – це необхідно для точності результатів.

Усі Ваші відповіді є повністю анонімними і будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового аналізу.

Питання опитувальника не мають "правильних" чи "неправильних" відповідей. Відповідайте відповідно до своїх відчуттів.

Ваша відповідь дуже важлива. Орієнтовний час заповнення – 15–20 хвилин.

Дякую за Вашу щирість та внесок у розвиток психологічної науки в Україні!

Оберіть твердження, які найближче Вам підходять

1. Наскільки Вам близькі традиційні уявлення про чоловічі ролі (сила, обов'язок, готовність до захисту)?
 - Повністю близькі
 - Скоріше близькі

- Нейтрально
 - Скоріше не близькі
 - Зовсім не близькі
2. Чи виникає у Вас внутрішній конфлікт між тим, «що Ви повинні робити» згідно з соціальними нормами, та тим, як хочеться діяти насправді?
- 0 – Ніколи
 - 1 – Рідко
 - 2 – Іноді
 - 3 – Часто
 - 4 – Постійно
3. Чи вважаєте Ви, що чоловік під час війни має право виявляти вразливість або страх?
- Так, це природно
 - Скоріше так
 - Важко відповісти
 - Скоріше ні, чоловік має бути стриманим
 - Ні, це неприпустимо
4. Чи відчуваєте Ви тиск соціальних очікувань щодо того, «яким має бути чоловік» під час війни?
- 0 – Тиск абсолютно відсутній
 - 1 – Слабкий тиск
 - 2 – Помірний тиск
 - 3 – Високий тиск
 - 4 – Критичний тиск, що сприймається як нестерпний
5. Як, на Вашу думку, суспільство загалом ставиться до чоловіків, які не беруть участі у військових діях?
- З підтримкою
 - Нейтрально
 - З нерозумінням
 - З осудом
6. Як особисто Ви ставитеся до чоловіків, які не беруть участі у військових діях?
- Підтримую
 - Нейтрально
 - З нерозумінням
 - З осудом

7. Основна причина, через яку Ви могли б уникати участі у військових діях (оберіть усі відповідні варіанти):

- Страх за власне життя
- Відповідальність перед сім'єю / турбота про близьких
- Фізичний або психологічний стан здоров'я
- Недовіра до державних інституцій / влади
- Відсутність сенсу («Не бачу в цьому сенсу»)
- Інше

8. Як Ви зазвичай реагуєте на рекламу або публічні заклики, спрямовані на залучення до участі у бойових діях?

- Спокійно, нейтрально
- Відчуваю напруження або дискомфорт
- Відчуваю роздратування
- Відчуваю тиск або провину
- Намагався б уникати такої інформації
- Вважаю її корисною
- Мені важко визначити свої почуття

9. Ваш вік:

- 18–25 років
- 26–34 роки
- 35–43 роки
- 44–54 роки
- 55–60 років
- 60+ років

10. Ваш рівень освіти:

- Середня загальна

- Середня спеціальна / професійна
- Неповна вища
- Повна вища

11. Ваша сфера зайнятості:

- Бізнес / підприємництво
- ІТ / цифрові технології
- Виробництво
- Сфера обслуговування
- Логістика / транспорт
- Державна служба
- Студент
- Тимчасово без роботи
- Військовослужбовець

Додаток Б

Результати статистичної перевірки нормальності розподілу змінних та загальні дескриптивні показники вибірки (N=54)			
	Резилієнтність загальна	Тривога загальна	Уникнення загальна
N	54	54	54
Середнє (M)	30.3	4.26	15.2
Медиана	30.0	3.00	15.0
Стандартне відхилення (SD)	5.66	3.35	3.80
Мінімум	18.0	0.00	8.00
Максимум	40.0	13.0	23.0
Шاپіро-Вілк W	0.965	0.920	0.957
Шапіро-Вілк p	0.110	0.001	0.051

Примітка:

W – статистика Шاپіро-Вілка;

p – рівень значущості (якщо $p > 0,05$, розподіл є нормальним).

Гістограми («пагорби») відображають частоту розподілу відповідей респондентів: чим вищий стовпчик, тим більше чоловіків отримали відповідний бал.

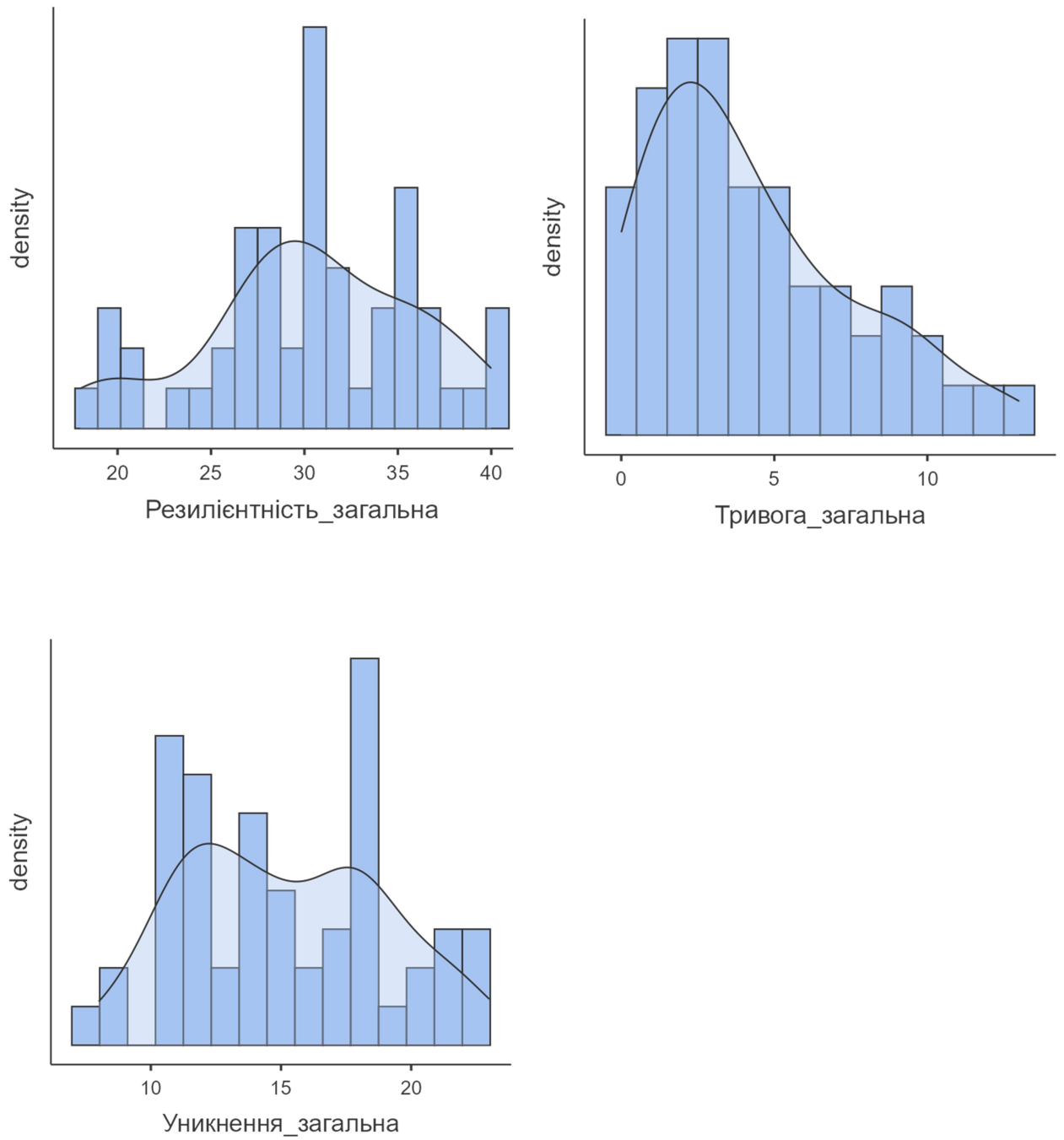


Рис. Б.1. Гістограми розподілу показників резилієнтності, тривоги та уникнення

Додаток В

Аналіз надійності резильєнтності	
Статистики надійності ваговий резильєнтність	
α Кронбаха	
шкала	0.865

Аналіз надійності тривоги	
Статистики надійності ваговий тривога	
α Кронбаха	
шкала	0.787

Аналіз надійності безпеки	
Статистики надійності ваговий безпека	
α Кронбаха	
шкала	0.425

Аналіз надійності Уникаючий копінг (Brief COPE)	
Статистики надійності ваговий	
α Кронбаха	
шкала	0.651

Аналіз надійності Сім'я - PVQ-40	
Статистики надійності ваговий	
α Кронбаха	
шкала	0.543

Примітка: α -Кронбаха – коефіцієнт внутрішньої узгодженості шкали.

Значення $> 0,7$ свідчить про високу надійність;

Значення $< 0,6$ вказує на внутрішню суперечливість відповідей респондентів (ціннісний конфлікт).

Додаток Г

Результати аналізу внутрішньої структури цінностей: кореляційна матриця показників особистої та державної безпеки (N=54)

Кореляційна матриця			
		P5	P14
P5	r Пірсона	—	
	df (ступенів свободи)	—	
	p-значення	—	
P14	r Пірсона	0.130	—
	df (ступенів свободи)	52	—
	p-значення	0.347	—

Примітка до таблиці:

P5 – показник особистої безпеки (твердження: «Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати його безпеці»).

P14 – показник державної безпеки (твердження: «Для нього важливо, щоб його країна була в безпеці та була спроможна захиститися від загрози»).

Додаток Д

Кореляційна матриця низька резилієнтність мотиви				
		Тривога загальна	Уникнення загальна	Цінність Доброзичливість
Тривога загальна	r	—		
	df	—		
	p	—		
Уникнення загальна	r	0.492	—	
	df	52	—	
	p	<.001	—	
Цінність Доброзичливість	r	-0.036	-0.046	—
	df	52	52	—
	p	0.797	0.743	—

Кореляційна матриця висока резилієнтність мотиви				
		Тривога загальна	Уникнення загальна	Цінність Доброзичливість
Тривога загальна	r	—		
	df	—		
	p	—		
Уникнення загальна	r	0.128	—	
	df	23	—	
	p	0.543	—	
Цінність Доброзичливість	r	-0.143	0.085	—
	df	23	23	—
	p	0.495	0.687	—

Результати порівняльного аналізу емоційних, поведінкових та ціннісних показників у чоловіків із різним типом реагування (N=54)

Таблиця Д.1

Результати перевірки статистичної значущості відмінностей за t-критерієм Стьюдента та U-критерієм Манна-Вітні

Т-тесту незалежний вибірок				
		Статистика	df	p
Тривога загальна	Стьюдент t	-0.768	52.0	0.446
	Манн-Вітні U	340		0.701
Уникнення загальна	Стьюдент t	-0.473	52.0	0.638
	Манн-Вітні U	332		0.600
Цінність Безпека	Стьюдент t	-0.603	52.0	0.549
	Манн-Вітні U	306		0.324
Цінність Доброзичливість	Стьюдент t	0.837	52.0	0.406
	Манн-Вітні U	326		0.523

Табл. Д.2

Групові дескриптивні статистики: середні значення та міра розкиду показників

Описові статистики групи						
	Група	N	Середнішій	Медиана	SD	SE
Тривога загальна	Висока р-сть	25	3.88	3.00	2.906	0.581
	Низька р-сть	29	4.59	3.00	3.718	0.690
Уникнення загальна	Висока р-сть	25	14.92	14.00	3.451	0.690
	Низька р-сть	29	15.41	16.00	4.119	0.765
Цінність Безпека	Висока р-сть	25	3.94	4.00	0.636	0.127
	Низька р-сть	29	4.06	4.20	0.780	0.145
Цінність Доброзичливість	Висока р-сть	25	4.08	4.00	0.628	0.126
	Низька р-сть	29	3.91	4.00	0.803	0.149

Пояснення статистичних показників:

t (Стьюдент) та U (Манн-Вітні) – це математичні інструменти, які шукають різницю між групами. Ми використали обидва методи, щоб бути впевненими в точності результатів (оскільки тривога була розподілена ненормально).

p-значення – головний показник істини. Оскільки у всіх випадках $p > 0,05$ це математично доводить: статистично значущої різниці між групами з високою та низькою резилієнтністю за цими показниками не існує.

M (Середнє) – типовий бал групи. Порівняння середніх значень (наприклад, 14,92 проти 15,41 за шкалою уникнення) підтверджує їхню майже повну ідентичність.

SD (Стандартне відхилення) – показує, наскільки різноманітними були відповіді. Високе SD у групі з низькою резилієнтністю за шкалою тривоги (3,71) ще раз підтверджує емоційний «розкол» цієї групи.

Додаток Е

**Результати кореляційного аналізу психологічної обумовленості
уникаючої поведінки у чоловіків різних типів реагування (N=54)**

Таблиця Е.1

Кореляційна матриця взаємозв'язку емоційного стану та уникнення у групі респондентів з низькою резилієнтністю (n=29)				
		Тривога загальна	Уникнення загальна	Цінність Безпека
Тривога загальна	r	—		
	df	—		
	p	—		
Уникнення загальна	r	0.693	—	
	df	27	—	
	p	<.001	—	
Цінність Безпека	r	0.002	-0.053	—
	df	27	27	—
	p	0.993	0.786	—

Примітка до таблиці Е.1:

r-Пірсона (0,693) – показник сили лінійного зв'язку. Значення вище 0,6 свідчить про наявність сильної прямої залежності між змінними.

p-значення (< 0,001) – вказує на те, що отриманий результат є статистично надійним і не є випадковим.

Психологічний висновок: Математично підтверджено, що у групі чоловіків з низькою резилієнтністю уникнення є реактивною відповіддю на страх. Рівень тривоги виступає головним чинником, що спонукає особистість до дистанціювання від мобілізаційних вимог.

Таблиця Е.2

Кореляційна матриця взаємозв'язку емоційного стану та уникнення у групі респондентів з високою резилієнтністю (n=25)

		Тривога загальна	Уникнення загальна	Цінність Безпека
Тривога загальна	r Пірсона	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	p-значення	—		
Уникнення загальна	r Пірсона	0.128	—	
	df (ступенів свободи)	23	—	
	p-значення	0.543	—	
Цінність Безпека	r Пірсона	-0.193	0.298	—
	df (ступенів свободи)	23	23	—
	p-значення	0.355	0.149	—

Примітка до таблиці Е.2:

r-Пірсона (0,128) – показник свідчить про відсутність реального взаємозв'язку між показниками (кореляція близька до нуля).

p-значення (0,543) – значно перевищує поріг 0,05, що робить будь-який зв'язок між цими цифрами статистично незначущим.

Психологічний висновок: Математично доведено, що у групі чоловіків з високою резилієнтністю уникнення не обумовлене емоціями страху. Дистанціювання від війни у цій групі є автономним процесом, який не залежить від інтенсивності тривоги.

Додаток Ж

Результати аналізу автентичності (щирості) декларованих мотивів у групах

Об'єкт аналізу: Взаємозв'язок між пріоритетом цінності «Доброзичливість» (турбота про сім'ю за Ш. Шварцом) та вибором варіанту «Відповідальність перед сім'єю» як причини уникнення мобілізації (Питання №7).

Таблиця Є.1.

Кореляційна матриця для резильєнтного типу (n=25)

Змінні	Цінність «Доброзичливість»	Причина «Сім'я» (анкета)
Цінність «Доброзичливість»	—	—
Причина «Сім'я» (анкета)	$\rho = 0,625$	—
p-значення	$< 0,001$	—

Таблиця Є.2.

Кореляційна матриця для групи з низькою резилієнтністю (n=29)

Змінні	Цінність «Доброзичливість»	Причина «Сім'я» (анкета)
Цінність «Доброзичливість»	—	—
Причина «Сім'я» (анкета)	$\rho = 0,000$	—
p-значення	1,000	—

Примітка:

Показник ρ Спірмена використано для оцінки зв'язку між інтервальною шкалою тесту Шварца та дихотомічною змінною анкети.

Статистично значущий зв'язок у резилієнтній групі ($p < 0,001$) підтверджує щирість ціннісного вибору цих респондентів.

Повна відсутність зв'язку у групі з низькою резилієнтністю ($p = 1,000$) свідчить про використання сімейного аргументу як механізму захисної раціоналізації.

Додаток 3

Результати частотного аналізу суб'єктивних причин унікаючої поведінки чоловіків (N=54)

Об'єкт аналізу: Питання №7 авторської анкети – «Основна причина, через яку Ви могли б уникати участі у військових діях».

Порівняльний розподіл мотивів уникнення у групах респондентів

Категорія причини	Висока резилієнтність (n=25)	Низька резилієнтність тип (n=29)	Всього по вибірці (N=54)
Страх за власне життя	12 (48,0%)	18 (62,1%)	30 (55,6%)
Фізичний або психологічний стан	12 (48,0%)	18 (62,1%)	30 (55,6%)
Відповідальність перед сім'єю	12 (48,0%)	18 (62,1%)	30 (55,6%)
Недовіра до влади / інституцій	12 (48,0%)	18 (62,1%)	30 (55,6%)
Відсутність сенсу («Не бачу сенсу»)	10 (40,0%)	7 (24,1%)	17 (31,5%)

Примітка: Сума відсотків у межах кожної групи перевищує 100%, оскільки респонденти мали можливість обирати декілька варіантів одночасно (множинний вибір).

Додаток И

**Результати аналізу емоційного реагування на мобілізаційну рекламу у
групах чоловіків**

		Тип реагування		
8. Як Ви зазвичай реагуєте на рекламу або публічні заклики, спрямовані на залучення до участі у бойових діях?		Висока резилієнтність	Низька резилієнтність	Всього
1	Спостерігати	13	11	24
	% у шпальті	52.0%	37.9%	44.4%
2	Спостерігати	2	4	6
	% у шпальті	8.0%	13.8%	11.1%
3	Спостерігати	1	2	3
	% у шпальті	4.0%	6.9%	5.6%
4	Спостерігати	2	4	6
	% у шпальті	8.0%	13.8%	11.1%
5	Спостерігати	1	3	4
	% у шпальті	4.0%	10.3%	7.4%
6	Спостерігати	4	4	8
	% у шпальті	16.0%	13.8%	14.8%
7	Спостерігати	2	1	3
	% у шпальті	8.0%	3.4%	5.6%
Всього	Спостерігати	25	29	54
	% у шпальті	100.0%	100.0%	100.0%

Тест χ^2			
	Значення	df (ступенів свободи)	p
	2	6	0.823

Примітка до Додатка И:

% у шпальті – відображає відсоток респондентів, що обрали конкретний варіант відповіді всередині своєї групи (висока резилієнтність, низька резилієнтність).

Розшифровка варіантів відповідей:

- 1 – Спокійно, нейтрально;
- 2 – Відчуваю напруження або дискомфорт;
- 3 – Відчуваю роздратування;
- 4 – Відчуваю тиск або провину;
- 5 – Намагався б уникати такої інформації;
- 6 – Вважаю її корисною;
- 7 – Мені важко визначити свої почуття.

Тест χ^2 (Хі-квадрат) – статистичний критерій для перевірки відмінностей між групами. Показник $p=0.823$ свідчить про те, що загальна структура реагування на рекламу є схожою для обох типів чоловіків, що підкреслює універсальність впливу інформаційного поля війни.

Додаток К

Результати частотного аналізу рівня суб'єктивного відчуття тиску соціальних очікувань (N=54)

Об'єкт аналізу: Питання №4 авторської анкети – «Чи відчуваєте Ви тиск соціальних очікувань щодо того, «яким має бути чоловік» під час війни?»

Табл. К.1.

Розподіл інтенсивності відчуття тиску (бали 0–4)

Рівень відчуття тиску (бали)	Висока резилієнтність (n=25)	Низька резилієнтність (n=29)	Всього по вибірці (N=54)
0 (Тиск абсолютно відсутній)	2 (8,0%)	3 (10,3%)	5 (9,3%)
1 (Слабкий тиск)	10 (40,0%)	7 (24,1%)	17 (31,5%)
2 (Помірний тиск)	6 (24,0%)	8 (27,6%)	14 (25,9%)
3 (Високий тиск)	6 (24,0%)	4 (13,8%)	10 (18,5%)
4 (Критичний тиск)	1 (4,0%)	7 (24,1%)	8 (14,8%)

Примітка:

Шкала оцінки: 0 – тиск відсутній, 4 – тиск сприймається як нестерпний.

Дані свідчать про критичне навантаження групи з низькою резилієнтністю: кожен четвертий чоловік (24,1%) у цій групі перебуває у стані психологічного колапсу через соціальні очікування.

Середній бал відчуття тиску у групі з високою резилієнтністю становить 1.76, у групі з низькою резилієнтністю – 2.17.

Додаток Л

**Результати статистичного аналізу сприйняття суспільної думки
респондентами (Питання №5)**

Об'єкт аналізу: Питання №5 – «Як, на Вашу думку, суспільство ставиться до чоловіків, які не беруть участі у військових діях?»

Табл. Л.1.

Таблиця спряженості (n та %)

Тип реагування	З підтримкою (1)	Нейтрально (2)	З нерозумінням (3)	З осудом (4)	Всього
Висока резилієнтність	1 (4,0%)	8 (32,0%)	5 (20,0%)	11 (44,0%)	25 (100%)
Низька резилієнтність	2 (6,9%)	13 (44,8%)	2 (6,9%)	12 (41,4%)	29 (100%)
Всього	3 (5,6%)	21 (38,9%)	7 (13,0%)	23 (42,6%)	54 (100%)

Статистика: $\chi^2=2.57$; $p=0.463$

Примітка: Результат $p=0.463$ доводить, що очікування негативної соціальної санкції (осуду) є спільним когнітивним фоном для обох груп. Сумарно 55,6% чоловіків у вибірці відчують зовнішню ворожість соціального середовища.

Додаток М

**Результати статистичного аналізу особистого ставлення респондентів до
уникаючої поведінки (Питання №6)**

Об'єкт аналізу: Питання №6 – «Як особисто Ви ставитеся до чоловіків,
які не беруть участі у військових діях?»

Табл. М.1.

Таблиця спряженості (n та %)

Тип реагування	Підтримую (1)	Нейтрально (2)	З незрозумінням (3)	З осудом (4)	Всього
Висока резилієнтність	7 (28,0%)	17 (68,0%)	1 (4,0%)	0 (0,0%)	25 (100%)
Низька резилієнтність	6 (20,7%)	19 (65,5%)	2 (6,9%)	2 (6,9%)	29 (100%)
Всього	13 (24,1%)	36 (66,7%)	3 (5,6%)	2 (3,7%)	54 (100%)

Статистика: $\chi^2=2.24$; $p=0.525$.

Примітка: Показник $p=0.525$ підтверджує високий рівень внутрішньогрупової солідарності (90,8% сумарної лояльності). Це доводить наявність розриву між особистою нормою та сприйняттям соціальних очікувань (порівняно з Додатком Л).

Додаток Н

Результати аналізу інтенсивності внутрішнього конфлікту особистості (Питання №2)

Об'єкт аналізу: Питання №2 – «Чи виникає у Вас внутрішній конфлікт між тим, «що Ви повинні робити» згідно з соціальними нормами, та тим, як хочеться діяти насправді?»

Табл. Н.1.

Таблиця спряженості (n та % у межах типу реагування)

Рівень конфлікту	Висока резилієнтність (n=25)	Низька резилієнтність (n=29)	Всього по вибірці (N=54)
0 (Ніколи)	4 (16,0%)	0 (0,0%)	4 (7,4%)
1 (Рідко)	5 (20,0%)	5 (17,2%)	10 (18,5%)
2 (Іноді)	9 (36,0%)	8 (27,6%)	17 (31,5%)
3 (Часто)	6 (24,0%)	12 (41,4%)	18 (33,3%)
4 (Постійно)	1 (4,0%)	4 (13,8%)	5 (9,3%)
Всього	25 (100%)	29 (100%)	54 (100%)

Табл. Н.2.

Статистичні критерії (χ^2 Пірсона)

Критерій	Значення	df	p
Хі-квадрат (χ^2)	7.60	4	0.107
N	54	—	—

Примітка:

Показник Q2 відображає суб'єктивну частоту переживання дисонансу між індивідуальними потребами та соціальними приписами воєнного часу.

Значення $p=0.107$ свідчить про відсутність різкої статистичної відмінності, проте якісний аналіз розподілу вказує на суттєві розбіжності у полярних значеннях.

Лише у групі з високою резилієнтністю зафіксовано повну відсутність конфлікту (16,0% групи), що свідчить про ефективність їхніх механізмів психологічного захисту.

У групі з низькою резилієнтністю сумарний показник високого та постійного конфлікту складає 55,2% (проти 28% групі з низькою резилієнтністю). Це математично підтверджує, що вразливі чоловіки значно гостріше проживають ситуацію «подвійного затиску», що є фактором ризику для розвитку латентної аутоагресії.

Шкала оцінки: 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – постійно.

Додаток П

Аналіз суб'єктивного відчуття тиску в групі респондентів із ціннісно-нормативним дисонансом

Об'єкт аналізу: Вибірка респондентів (n=25), які мають розрив між особистою лояльністю до уникнення та очікуваним осудом суспільства (Ціннісно-нормативний дисонанс).

Мета: Виявлення стратегій психологічного захисту (дисоціації або морального дистресу) через аналіз відповідей на Питання №4: «Чи відчуваєте Ви тиск соціальних очікувань щодо того, «яким має бути чоловік» під час війни?»

Табл. П.1.

Розподіл рівнів відчуття тиску всередині групи дисонансу (n=25)

Рівень відчуття тиску (бали)	Кількість осіб (n)	% всередині групи дисонансу	Психологічна інтерпретація стратегії
0 (Тиск відсутній)	1	4,0%	Емоційна дисоціація (оніміння)
1 (Слабкий тиск)	7	28,0%	Емоційна дисоціація (оніміння)
2 (Помірний тиск)	6	24,0%	Адаптаційна норма
3 (Високий тиск)	6	24,0%	Моральний дистрес (ризик самозвинувачення)
4 (Критичний тиск)	5	20,0%	Моральний дистрес (ризик самозвинувачення)
Всього	25	100,0%	—

Табл. П.2.

Статистичні критерії (χ^2 Пірсона)

Критерій	Значення	df	p
Хі-квадрат (χ^2)	3.24	4	0.519
N	54	—	—

Примітка: Значення $p=0.519$ вказує на відсутність лінійної статистичної залежності від типу реагування, що підкреслює індивідуальний характер вибору захисного механізму.

Сумарний показник у 32,0% (бали 0-1) свідчить про вмикання механізму емоційної дисоціації: респонденти інтелектуально усвідомлюють конфлікт, проте захисно «відключають» почуття тиску, щоб зберегти психіку від руйнування провиною.

Сумарний показник у 44,0% (бали 3-4) вказує на відкрите проживання морального дистресу, за якого соціальні очікування трансформуються у внутрішнє самознецінення та токсичну провину.

Отримані дані підтверджують, що ситуація «подвійного затиску» не має адаптивного виходу, змушуючи чоловіків обирати між емоційним онімінням або психологічним самопокаранням.