

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив ціннісних орієнтацій на копінг-стратегії та життєстійкість у
чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації в Україні**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-232
групи

Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Шахової О.В.

(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н.

Іванова Є.О.

к.психол.н., доц.

Карамушка Т.В.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 23» червня 2025р.

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., Трофімова Д.О.

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

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У КОНТЕКСТІ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ... 9	
1.1. Сучасні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій особистості.....	9
1.2. Класичні концепції копіngu.....	12
1.2.1. Копінг-стратегії за Р.Лазарусом і С.Фолкман.....	13
1.2.2. Копінг-стратегії за С.Гобфоллом.....	14
1.2.3. Копінг-стратегії за Н.Ендлер та Д.Паркер.....	15
1.2.4. Гендерні особливості копіngu-стратегій чоловіків.....	17
1.3. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і копіngu-стратегій.....	18
1.4. Життєстійкість як психологічний феномен.....	19
1.4.1. Класичні концепції життєстійкості.....	19
1.4.2. Фактори, що впливають на розвиток життєстійкості.....	21
1.4.3. Життєстійкість у контексті війни та колективних травм.....	23
1.5. Комплексний взаємозв'язок ціннісних орієнтацій, життєстійкості та копіngu-стратегій.....	24
1.6. Психологічні механізми уникнення військової служби.....	25
1.7. Вплив стресу і тривожності на поведінкові рішення.....	26
1.8. Результати попередніх досліджень.....	33
Висновки до Розділу I.....	34
РОЗДІЛ II МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ..... 36	
2.1. Методичні принципи дослідження.....	36

2.2. Опис дослідницьких методик	37
2.3. Характеристика вибірки досліджуваних.....	47
Висновки до Розділу II.....	57
РОЗДІЛ III АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	58
3.1. Проведення емпіричного дослідження.....	58
3.2. Практичні рекомендації психологам.....	75
ВИСНОВКИ.....	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	110
ДОДАТКИ.....	117

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню впливу ціннісних орієнтацій на вибір копінг-стратегій у чоловіків призовного віку, які перебувають у стані мобілізаційної невизначеності. Дослідження має порівняльний дизайн і базується на кількісному аналізі результатів п'яти психодіагностичних методик, застосованих до основної (n=60) та контрольної (n=30) вибірки. Отримані результати виявили специфічну конфігурацію цінностей, тенденцію до дезадаптивного копінгу та знижену життєстійкість у чоловіків, які уникають мобілізації. Було виокремлено три ключові чинники психоемоційного реагування, що мають значення для розроблення цільових психокорекційних програм. Новизна дослідження полягає у вивченні психологічних механізмів реагування на мобілізаційний контекст в умовах воєнного часу, а також у створенні програми онлайн-тренінгу для психологічної підтримки чоловіків у кризовому стані.

Перелік ключових слів: ціннісні орієнтації, копінг-стратегії, життєстійкість, чоловіки призовного віку, уникнення мобілізації, психоемоційний стан, психологічна підтримка.

ВСТУП

Повномасштабна війна в Україні створила глибокі соціальні, психологічні та моральні виклики для всього суспільства. Одним із найбільш чутливих питань є мобілізація чоловіків призовного віку. У цьому контексті все частіше фіксуються випадки свідомого уникнення мобілізації, що вимагає зі сторони науковців уважного вивчення не лише правових чи етичних, а ще й психологічних аспектів такої поведінки.

Ціннісні орієнтації людини формують її ставлення до зовнішніх викликів і впливають на життєві рішення, особливо в умовах кризи. У ситуації війни ці орієнтації можуть по-різному визначати індивідуальну стратегію дій - від готовності до участі в бойових діях до намагання зберегти себе та уникнути прямої участі у конфлікті. Саме тому дослідження взаємозв'язку між ціннісними установками, вибором копінг-стратегій та рівнем життєстійкості є важливим не лише для розуміння внутрішньої динаміки поведінки таких чоловіків, але й для формування більш глибокого, неупередженого суспільного діалогу навколо теми мобілізації. Питання, пов'язані з уникненням мобілізації, розглядалися у правовому аспекті В. В. Шаблистим та А. Ю. Александровою (2019), які дослідили історико-правову природу кримінальної відповідальності за уникнення від призову. Їхня робота акцентує на соціальній небезпеці такої поведінки, однак не зачіпає психологічних чинників, що зумовлюють уникнення.

У сфері психології життєстійкість та копінг-стратегії досліджували С. Фолкман і Р. Лазарус, які виділили проблемно- та емоційно-орієнтовані стилі подолання стресу. В українських умовах ці питання розглядали В. О. Олефір, В. В. Предко, М. Бондар та І. Данилюк, які підтвердили взаємозв'язок між життєстійкістю та адаптивними копінг-стратегіями у кризових обставинах. Також у працях Л. І. Анциферової, Т. М. Титаренко, С. Л. Рубінштейна та інших досліджено роль життєстійкості у свідомому виборі життєвого шляху.

Ціннісні орієнтації як ключову складову мотиваційно-сміслові структури особистості вивчали В. Франкл, Т. М. Титаренко. Їхні дослідження акцентують на ролі цінностей у процесах саморегуляції та подолання психотравматичних подій, але не пов'язують ці аспекти безпосередньо з уникненням мобілізації.

Крім того, отримані результати можуть мати прикладне значення - зокрема, у контексті розробки цільових програм психологічної підтримки для чоловіків призовного віку, які перебувають у стані тривалого стресу та внутрішнього конфлікту. Це в свою чергу, сприятиме формуванню більш сталої, згуртованої спільноти в умовах воєнної реальності.

Об'єкт дослідження:

Психологічні особливості чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації в Україні.

Предмет дослідження:

Вплив ціннісних орієнтацій на вибір копінг-стратегій та рівень життєстійкості у чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації в Україні.

Мета дослідження:

Дослідити, яким чином ціннісні орієнтації визначають вибір копінг-стратегій та рівень життєстійкості у чоловіків, які уникають мобілізації в Україні та порівняти ці особливості з групою чоловіків призовного віку, які мають офіційне право на відстрочку від мобілізації.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні підходи до аналізу ціннісних орієнтацій, копінг-стратегій та життєстійкості у контексті стресу та кризових ситуацій.
2. Виявити особливості ціннісних орієнтацій, рівня життєстійкості та копінг-стратегій у чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації.
3. Порівняти копінг-стратегії та рівень життєстійкості між основною групою (чоловіками, які уникають мобілізації) та контрольною групою (чоловіками, які мають офіційне право на відстрочку).

4. Встановити взаємозв'язки між ціннісними орієнтаціями, життєстійкістю та вибором копінг-стратегій у чоловіків призовного віку.

5. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки чоловіків призовного віку в умовах мобілізаційного стресу.

Методики дослідження:

- Авторська анкета для конкретизації вибірки;

1. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS, адаптація О. Вельдбрехт під час війни, 2023)

2. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна

3. Діагностика ціннісної сфери особистості методика «діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація о. Тихомандрицької, Е. Дубовської)

4. Тест життєстійкості Мадді (адаптація д. А. Леонтєва, Е. І. Рассказова)

5. Опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997, адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Характеристика дослідницької вибірки: охоплює чоловіків призовного віку (25-60 років), які на момент дослідження постійно проживають на території України, підлягають мобілізації відповідно до чинного законодавства, проте не мають документально підтвердженого права на відстрочку, не перебувають у резерві критично важливих сфер (не мають бронювання) та не виявляють добровільної готовності до проходження військової служби. Таким чином, досліджувана група включає осіб, які демонструють свідоме або ситуативне уникнення мобілізації. Такий контингент становить особливий науковий інтерес у контексті вивчення психологічних механізмів адаптації до екстремальних соціальних умов, зокрема у вимірі ціннісних орієнтацій, копінг-стратегій та життєстійкості.

Теоретична та практична значущість дослідження

Робота поглиблює наукове розуміння впливу ціннісних орієнтацій на психологічну адаптацію в умовах воєнного стресу. Початковою ланкою дослідження був аналіз особливостей ціннісних орієнтацій, стресу та тривожності чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації в Україні у порівнянні з чоловіками призовного віку, які знаходяться за кордоном. Результати дослідження було представлено на науково-практичній конференції до Всеукраїнського дня психолога «Війна, мир, людина: сучасний погляд на переосмислення». Подальше, представлене у даній роботі, дослідження розширює уявлення про взаємозв'язки між ціннісними установками, копінг-стратегіями та життєстійкістю, доповнюючи сучасні підходи в кризовій та військовій психології. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень психологічної поведінки у складних морально-соціальних обставинах. Результати можуть бути використані у психологічній практиці для надання підтримки чоловікам призовного віку, які переживають мобілізаційний стрес. Також дослідження може стати корисним для розробки освітніх та інформаційних програм, спрямованих на формування чутливішого суспільного ставлення до проблеми уникнення мобілізації та зниження рівня стигматизації.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЖИТТЄСТІКОСТІ У КОНТЕКСТІ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Сучасні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій особистості

Ціннісні орієнтації можна визначити як вибір людиною певних матеріальних і духовних цінностей як об'єктів, що визначають її цілеспрямовану життєдіяльність, весь спосіб життя. Ціннісна орієнтація завжди виявляється у сфері розгалужених взаємовідносин між людиною і суспільством. Саме вона дозволяє судити про ступінь втілення соціально необхідних норм, регламентацій, зразків поведінки в індивідуальній свідомості. Ціннісна орієнтація – це вибіркоче ставлення до носія цінності, який може бути реальним об'єктом задоволення потреб окремої людини чи соціальної спільності. У ціннісній орієнтації акумулюється життєвий досвід людей. Наявність усталених ціннісних орієнтацій свідчить про зрілість людини як особистості. На різних рівнях організації особистості ціннісні орієнтації можуть виконувати п'ять основних функцій: експресивну, адаптивну, захисну, пізнавальну та функцію внутрішньої координації. Впродовж життя, формуючись, система ціннісних орієнтацій особистості зазнає змін. Саме питання динаміки ціннісних орієнтацій привертає увагу психологів, соціологів і педагогів.

Теоретико-методологічне обґрунтування поняття широко подане і розкрито в науковій літературі, а саме у працях П. Юркевича, Ю. Хабермаса, В. Франкла, Е. Фромма та інших дослідників.

Цінність може розглядатися як ідеал, до якого прагне людина (Г. Лотце, Ю. Шрейдер, Е. Фромм та ін.); як об'єкт, що приносить користь і

здатний задовольнити певні потреби (Л. Жиліна, А. Маслоу та ін.); або як норма, що визначає бажану поведінку (Л. Орбан-Лембрик, О. Краєва та ін.). Зокрема цінності поділяються на об'єктивні (матеріальні предмети, природні явища, соціальні відносини) та суб'єктивні (оцінки, ідеали, настанови, орієнтації). Крім цього, виокремлюють загальнолюдські, суспільні, особистісні, внутрішні (екзистенціальні) та зовнішні цінності. Кожен із цих підходів відображає певні особливості й аспекти розуміння природи цінностей. Цінності, в свою чергу, є уявленнями про ідеальне та бажане, що регулюють як індивідуальну, так і колективну поведінку людини. Вони формують ідеали, впливають на мотивацію та світогляд особистості. (Rohan, 2000).

На думку Шалома Шварца, цінності є абстрактними цілями, що визначають вибір, рішення та вчинки індивіда. Ці цілі мають мотиваційну силу та спонукають до певної поведінки (Schwartz, 1992). Батьківські моделі поведінки та соціалізаційні практики відіграють ключову роль у формуванні ціннісних орієнтацій у дітей (Knight, Carlo, Mahrer, & Davis, 2016). Процес передачі цінностей між батьками та дітьми є значущим чинником у становленні індивідуальної системи цінностей (Whitbeck & Gecas, 1988). Цінності є стійкими ментальними конструкціями, що володіють емоційним і мотиваційним впливом на людину (Bardi & Schwartz, 2003).

Ціннісні орієнтації є ключовими детермінантами поведінки людини, особливо в умовах криз, бо вони формуються під впливом соціокультурного середовища, особистісного досвіду та індивідуальних психологічних характеристик. Культурні цінності, що поділяються людьми в межах певного суспільства, формують основу його культурної ідентичності, відображаючи соціально закріплені уявлення про допустимі та бажані способи поведінки та зміни у відповідь на суспільні виклики (Schwartz, 2006). Водночас цінності можуть слугувати основою для аналізу відмінностей між культурами, оскільки вони фіксують соціальні норми та очікування.

Мілтон Рокич визначав цінності як систему ієрархічно структурованих пріоритетів, де кожна цінність має свою вагу та значущість для індивіда. Вчений розділяє цінності на термінальні та інструментальні. Термінальні цінності пов'язані з кінцевими життєвими цілями, такими як здоров'я, свобода, любов, гармонія або комфорт. Інструментальні цінності відображають певні переконання щодо найкращих способів досягнення цих цілей і включають чесність, акуратність, слухняність тощо (Rokeach, 1973).

Теорія базових цінностей Ш. Шварца

Шалом Шварц у своїх дослідженнях створив універсальну теорію базових цінностей, що охоплює як індивідуальні, так і соціальні цінності. Його методика була побудована на основі досліджень М. Рокича, однак отримала ширше концептуальне та практичне застосування у крос-культурних дослідженнях (Schwartz & Bilsky, 1987).

Цінності, згідно з Шварцом, утворюють ієрархічну структуру, яка включає 10 основних типів цінностей:

1. Саморегуляція (самостійність) – незалежність у думках та діях, здатність самостійно приймати рішення
2. Стимулювання (повнота життєвих відчуттів) – прагнення до новизни, різноманіття та творчості у житті
3. Гедонізм – орієнтація на задоволення і насолоду життям
4. Досягнення – прагнення до особистого успіху та соціального визнання через компетентність і результативність
5. Влада – досягнення соціального статусу, контролю та впливу над іншими людьми
6. Безпека – забезпечення стабільності, захищеності й гармонії у суспільстві та особистому житті
7. Конформність – дотримання соціальних норм і обмеження дій, що можуть завдати шкоди іншим
8. Традиція – повага до звичаїв, культурних і релігійних норм суспільства

9. Прихильність (доброзичливість) – турбота про благополуччя близьких людей і підтримка близьких стосунків
10. Універсалізм (самоорієнтація) – прагнення до розуміння, терпимості й підтримки гармонії для всіх людей і природи (Шварц, 1992).

Ці типи цінностей об'єднані у чотири категорії: відкритість до змін, самоствердження, консерватизм та орієнтація на інших. Вони розташовані на інтегральних вимірах, що відображають конфлікт між збереженням статус-кво та прагненням до змін, а також між особистими цілями та суспільним добробутом (Schwartz & Boehnke, 2004).

Таким чином, ціннісні орієнтації формуються у процесі соціалізації та взаємодії з соціокультурним середовищем. Дослідження М. Рокича та Ш. Шварца дозволяють глибше зрозуміти природу цінностей як мотиваційних чинників, що визначають вибір і поведінку людини. У контексті війни спостерігаються суттєві зміни у системі цінностей населення. Зокрема, пріоритет набувають індивідуальна безпека та добробут близьких, що може впливати на уникнення від мобілізації. Такі поведінкові моделі часто пояснюються прагненням зберегти гуманістичні ідеали та уникнути ризику.

1.2.Класичні концепції копінгу

Поняття «копінг» має довгу історію розвитку в психологічній науці. Перші дослідження копінгу можна простежити в роботах его-психології. Одним із перших дослідників, хто звернувся до проблеми подолання стресу, був Зігмунд Фройд (1926), який описав механізми психологічного захисту як несвідомі способи регулювання емоційної напруги. Пізніше його дочка Анна Фройд розширила розуміння захисних механізмів, описавши їх як функції Его для захисту від тривоги (Freud, A., 1936). Теорія копінгу здобула всесвітнє визнання завдяки трансакційній моделі стресу, запропонованій американським психологом Річардом Лазарусом у книзі *Psychological Stress*

and the Coping Process (1966), де він розглядав формування та підтримку сталих стратегій подолання стресу як ключовий компонент адаптивної поведінки». Лазарус вперше системно описав копінг як процес взаємодії з вимогами середовища в контексті стресу, акцентуючи увагу на когнітивному оцінюванні ситуації та виборі ефективних стратегій, що базуються на індивідуальних особливостях реагування (Lazarus, 1966). Важливий внесок у розвиток поняття «копінг» зробив Р.Уайт, описавши його як систематизовані стратегії адаптації до навколишнього середовища в рамках узагальненої класифікації поведінкових реакцій на стрес (White, 1974).

1.2.1.Копінг-стратегії за Р. Лазарусом і С. Фолкман

Фундаментальний внесок у дослідження копінг-стратегій зробили Р. Лазарус і С. Фолкман. У своїй праці вони запропонували трансакційну теорію стресу і копінгу, яка розглядає стрес як процес взаємодії між людиною і навколишнім середовищем. Автори визначили копінг як «постійно змінювані когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що випробовують ресурси особистості або перевищують їх» (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141).

Ключовим елементом теорії Лазаруса і Фолкман є поняття «когнітивної оцінки» (cognitive appraisal), яке включає первинну оцінку (оцінка ситуації як загрозової, позитивної або нейтральної) і вторинну оцінку (оцінка власних ресурсів для подолання ситуації). Відповідно до цієї теорії, вибір копінг-стратегії значною мірою залежить від результатів когнітивної оцінки стресової ситуації.

Лазарус і Фолкман запропонували дихотомічну класифікацію копінг-стратегій, виділивши:

1. *Проблемно-орієнтований копінг* (problem-focused coping) – спрямований на вирішення проблеми, яка викликає стрес. Цей тип

включає пошук інформації, планування, пошук рішень, конфронтаційний копінг тощо.

2. *Емоційно-орієнтований копінг* (emotion-focused coping) – спрямований на регуляцію емоційних реакцій на стресову ситуацію. Включає дистанціювання, уникнення, позитивну переоцінку, прийняття відповідальності та інші стратегії.

У пізніших працях Лазарус розширив розуміння копінгу, підкресливши його контекстуальну природу: «Копінг – це не лише реакція на стрес, а й активний процес, через який індивід управляє вимогами стресової ситуації» (Lazarus, 1993, р. 8). Він також наголошував на важливості врахування контексту стресової ситуації при вивченні копінг-стратегій: «Не існує універсально ефективних або неефективних копінг-стратегій; їх ефективність залежить від типу особистості, типу загрози, соціального контексту та суб'єктивної оцінки можливості контролю над ситуацією» (Lazarus, 1993, р. 12).

1.2.2. Копінг-стратегії за С. Гобфоллом

Важливим внеском у розуміння копінг-стратегій стала праця С. Гобфолла, в якій він запропонував теорію збереження ресурсів (Conservation of Resources theory, COR). Відповідно до цієї теорії, люди прагнуть отримувати, зберігати та захищати те, що цінують, а стрес виникає, коли ресурси людини знаходяться під загрозою або вже втрачені, або коли люди не отримують очікуваного приросту ресурсів після значних інвестицій (Hobfoll, 1989).

Гобфолл виділив чотири категорії ресурсів:

1. *Об'єктні ресурси* (object resources) – фізичні об'єкти, які мають цінність (будинки, автомобіль тощо)
2. *Умовні ресурси* (condition resources) – соціальні ролі та статуси (сімейний стан, професійна позиція тощо)

3. *Особистісні ресурси* (personal resources) – навички, здібності, особистісні риси

4. *Енергетичні ресурси* (energy resources) – час, гроші, знання

Згідно з теорією COR, копінг-стратегії в цьому контексті розглядаються як способи збереження та відновлення ресурсів. Гобфолл пропонує розрізняти активні та пасивні копінг-стратегії залежно від їхньої спрямованості на захист або відновлення ресурсів. У пізніших працях Гобфолл розвинув свою теорію, ввівши поняття спіралей ресурсів: «спіралі втрат» (позначають тенденцію до посилення втрат ресурсів у стресових ситуаціях) і «спіралі надбань» (позначають тенденцію до накопичення ресурсів у сприятливих умовах) (Hobfoll, 2001).

Теорія Гобфолла має важливе значення для розуміння копінг-стратегій в умовах значних стресових подій, таких як війни, природні катастрофи, пандемії. У своїй подальшій праці Гобфолл та колеги запропонували п'ять принципів психологічної допомоги в умовах масової травматизації, які базуються на розумінні копіngu як процесу збереження та відновлення ресурсів: сприяння відчуттю безпеки, заспокоєння, відчуття самоефективності та колективної ефективності, зв'язок з іншими та надія (Hobfoll et al., 2007).

1.2.3. Копінг-стратегії за Н. Ендлер та Д. Паркер

Однією з впливових теоретичних моделей, що структурує копінг-поведінку, є концепція Н. Ендлера та Д. Паркера (1990), яка стала основою для створення опитувальника Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). На відміну від ситуативного підходу, представники цього напряму запропонували розглядати копінг не лише як відповідь на конкретний стресор, а як відносно стабільну індивідуальну схильність до певного стилю подолання труднощів.

У своїй моделі Ендлер і Паркер виокремили три базові стилі копіngu, які відображають різні способи адаптації до психоемоційного навантаження:

1. *Копінг, орієнтований на задачу (Task-oriented coping)*

Цей тип стратегії передбачає активну когнітивну та поведінкову діяльність, спрямовану на подолання проблеми або зміну ситуації, яка викликала стрес. До його характеристик належать планування, аналіз, пошук альтернатив і реалізація конкретних дій. Такий підхід зазвичай вважається адаптивним і корелює з вищим рівнем життєстійкості, емоційного благополуччя та ефективності поведінки в кризових умовах.

2. *Копінг, орієнтований на емоції (Emotion-oriented coping)*

Цей стиль фокусується на переживанні власного емоційного стану, спричиненого стресовим стимулом. Людина намагається впоратися зі стресом шляхом внутрішнього опрацювання тривоги, страху, гніву чи фрустрації. До типових форм емоційного копіngu належать самообвинувачення, емоційне розвантаження, румінація. Хоча в окремих випадках така стратегія може тимчасово знижувати напруження, загалом вона вважається менш ефективною з огляду на високу емоційну вразливість і ризик розвитку психоемоційних розладів.

3. *Копінг, орієнтований на уникнення (Avoidance-oriented coping)*

Ця стратегія полягає у свідомому або неусвідомленому ухиленні від контакту з проблемною ситуацією. Вона може реалізовуватися у двох формах:

- соціально-орієнтоване уникнення – через активізацію соціальних контактів, спілкування, залучення до групової діяльності;

➤ відсторонення – через занурення в альтернативні форми діяльності (сон, їжа, перегляд фільмів), фантазування, а в деяких випадках – адиктивні поведінкові патерни.

Уникнення не вирішує стресову ситуацію безпосередньо, але може тимчасово забезпечити емоційний захист і стабілізацію психіки, що в окремих випадках є необхідним етапом адаптації. Водночас у довготривалій перспективі перевага цього стилю асоціюється з низьким рівнем психологічної життєстійкості.

Запропонований Ендлером і Паркером підхід має надзвичайне значення для розуміння індивідуальних відмінностей у стресорній поведінці. Стилі копіngu у цій моделі розглядаються як особистісні диспозиції, що формуються на основі досвіду, темпераменту, системи цінностей та життєвих обставин. Модель є ефективним інструментом психологічної діагностики в умовах війни, кризових ситуацій, психотерапевтичної практики, а також у дослідженнях, що аналізують зв'язок копінг-стратегій з життєстійкістю, тривожністю, ціннісною системою тощо.

1.2.4. Гендерні особливості копінг-стратегій чоловіків

Дослідження гендерних особливостей копінг-стратегій показують, що традиційні маскуліnnі норми можуть впливати на вибір стратегій подолання стресу у чоловіків. М.Е. Аддіс показав, що чоловіки, які дотримуються традиційних уявлень про маскуліnnість, менш схильні шукати соціальну підтримку та використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії (Addis & Mahalik, 2003). Дж. Вонг та колеги у своєму дослідженні виявили, що чоловіки, які дотримуються традиційних гендерних норм, частіше використовують такі копінг-стратегії, як заперечення проблеми, уникнення, використання алкоголю та інших психоактивних речовин (Wong, Steinfeldt, Speight, & Hickman, 2010). Сучасні дослідження показують, що трансформація традиційних гендерних норм створює умови для розширення

репертуару копінг-стратегій чоловіків. С. Амін і колеги виявили, що чоловіки з більш гнучкими гендерними установками демонструють ширший репертуар копінг-стратегій і вищу здатність до адаптації в стресових ситуаціях порівняно з чоловіками, які дотримуються жорстких традиційних маскулінних норм (Sagar-Ouriaghli, Godfrey, Bridge, Meade, & Brown, 2019).

1.3. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій

Ціннісні орієнтації є стійкими особистісними диспозиціями, що визначають, які цілі, засоби та соціальні пріоритети є значущими для індивіда. Вони не лише структурують поведінку, але й опосередковують сприйняття життєвих подій, зокрема стресових ситуацій. У цьому контексті цінності виступають важливою детермінантою вибору копінг-стратегій - способів подолання психологічного дистресу. Саме через призму ціннісних орієнтацій особистість інтерпретує виклики, визначає доступність ресурсів та оцінює ефективність різних способів реагування. Емпіричні дослідження засвідчують існування стабільних зв'язків між типом домінуючих цінностей і переважними копінг-стратегіями. У роботі Барді та Гуерри (Bardi & Guerra, 2011) виявлено, що цінності самоспрямованості та стимуляції корелюють з активним подоланням, тоді як цінності безпеки та конформності - з емоційно-орієнтованими або уникаючими стратегіями. Крім того, Крок (Krok, 2015), досліджував як цінності та релігійність функціонують як система значень, що визначає вибір копінг-стратегій у молодих дорослих: моральні, естетичні та істинно-орієнтовані цінності сприяють активному, проблемно-орієнтованому подоланню стресу, тоді як гедоністичні цінності асоціюються з менш адаптивними емоційно-орієнтованими та уникаючими стратегіями. Це дослідження підтверджує, що внутрішні морально-духовні орієнтири дійсно формують більш конструктивне ставлення до стресу. Особливої актуальності набувають дослідження копінг-стратегій в умовах кризових ситуацій, таких як пандемія, військові конфлікти, природні катастрофи тощо. С. Гобфолл та

колеги виділили п'ять основних елементів психологічної допомоги в умовах масової травматизації: сприяння відчуттю безпеки, заспокоєння, відчуття самоефективності та колективної ефективності, зв'язок з іншими та надія (Hobfoll et al., 2007). Г. Боннано у своєму дослідженні показав, що більшість людей демонструють резиліентність навіть у найскладніших життєвих обставинах. Важливим фактором резиліентності є гнучкість у виборі копінг-стратегій (Bonanno, 2004). Дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям показують, що активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії зазвичай пов'язані з вищими показниками психологічного благополуччя.

Таким чином можемо узагальнити, що ціннісні орієнтації слугують своєрідною когнітивно-мотиваційною основою для формування індивідуального копінг-профілю. Розуміння цього взаємозв'язку відкриває перспективи для психологічної допомоги, зокрема в частині розвитку адаптивних стратегій подолання через роботу з ціннісною сферою особистості.

1.4. Життєстійкість як психологічний феномен

Поняття життєстійкості (*hardiness*) є одним із ключових у сучасній психології здоров'я, позитивній психології та психології стресу. Воно представляє собою багатовимірний особистісний конструкт, який відображає здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям, адаптуватися до несприятливих умов і, попри труднощі, зберігати психологічне благополуччя та продовжувати особистісний розвиток.

1.4.1. Класичні концепції життєстійкості

Концепція життєстійкості була сформульована американським психологом Сальваторе Мадді (Salvatore Maddi) та його колегою Сюзанною

Кобейса (Suzanne Kobasa) у 1979 році. Вони визначили життєстійкість як патерн установок і стратегій, що допомагає перетворювати стресові обставини з потенційних катастроф на можливості для зростання.

Основоположною роботою стало дослідження, проведене в телефонній компанії Illinois Bell Telephone під час масових скорочень, яке показало, що працівники з високим рівнем життєстійкості краще адаптувалися до стресових змін і зберігали фізичне та психічне здоров'я (Maddi & Kobasa, 1984).

Спираючись на екзистенційну психологію, зокрема ідеї Віктора Франкла про пошук сенсу в складних життєвих обставинах, Мадді розглядав життєстійкість як форму екзистенційної відваги - готовності діяти попри невизначеність і тривогу. Відповідно до класичної теорії Мадді та Кобейси, життєстійкість складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

1) *Залученість (Commitment)* - визначається як переконаність у тому, що активна участь у процесах, що відбуваються, дає максимальний шанс знайти щось цінне та цікаве для особистості. Люди з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності та знаходять сенс у тому, що роблять. Як зазначає Чиханцова О. залученість виступає важливим чинником суб'єктивного благополуччя та сприяє відчуттю повноти життя, що особливо важливо в умовах психотравмуючих ситуацій (Чиханцова, О. А., 2020).

2) *Контроль (Control)* - представляє собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх не гарантований. Протилежністю контролю є відчуття безпорадності. Дослідження українських науковців (Кокун, 2021) демонструють, що контроль як компонент життєстійкості пов'язаний з інтернальним локусом контролю та здатністю до саморегуляції, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій.

3) *Прийняття виклику (Challenge)* - це переконаність людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань і досвіду. Людина, яка розглядає життя як виклик, готова активно засвоювати нові знання з досвіду і потім використовувати їх у подальшому. У своїй праці Савчин М. підкреслює, що прийняття виклику є особливо важливим компонентом життєстійкості в умовах нестабільності та невизначеності сучасного світу, оскільки дозволяє трансформувати потенційно травмуючі події у можливості для особистісного зростання (Савчин, 2001).

1.4.2. Фактори, що впливають на розвиток життєстійкості

Дослідження науковців показують, що життєстійкість формується та розвивається протягом усього життя, від раннього дитинства до пізньої дорослості, під впливом різноманітних чинників (Кокун, 2021; Чиханцова, 2021). Розвиток життєстійкості особистості зумовлюється низкою як індивідуально-психологічних, так і соціальних і середовищних чинників, які взаємодіють між собою впродовж життєвого шляху людини. Серед індивідуально-психологічних чинників однією з важливих детермінант є особистісні диспозиції. Зокрема, дослідження свідчать, що такі риси, як оптимізм, екстраверсія, відкритість до нового досвіду та добросовісність позитивно корелюють із рівнем життєстійкості особистості (Чиханцова, 2021). Люди, які володіють зазначеними якостями, зазвичай легше адаптуються до змін, активніше шукають ресурси для подолання труднощів і демонструють вищу здатність до саморегуляції. Не менш важливою складовою є когнітивні стилі, зокрема когнітивна гнучкість, тобто здатність змінювати способи мислення відповідно до нових обставин, а також толерантність до невизначеності, яка дозволяє людині зберігати психічну рівновагу в непередбачуваних ситуаціях. Крім того, конструктивні атрибутивні стилі - тобто схильність пояснювати події з позицій контролю та

впливу на ситуацію -також сприяють підвищенню життєстійкості (Савчин, 2001). Емоційний інтелект є ще одним критичним фактором. Здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також ефективно управляти емоційним станом, безпосередньо впливає на психологічну адаптацію до стресових ситуацій. Як зазначають Носенко і Четверик-Бурчак (2016), вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із більшою життєстійкістю, оскільки сприяє адекватній реакції на емоційні виклики.

Життєстійкість є ключовим фактором збереження психоемоційного здоров'я особистості в умовах соціальної турбулентності, оскільки ґрунтується на саморегуляції, мотиваційних установках, духовних цінностях і соціальних зв'язках. У сфері соціальних і середовищних чинників особливе значення мають сімейні відносини. Якість прив'язаності у дитинстві, стиль виховання батьків, а також загальний рівень згуртованості в родині значною мірою визначають базові психологічні ресурси дитини, які пізніше трансформуються в здатність до життєстійкості (Яковицька та ін., 2025). Ще одним важливим фактором є соціальна підтримка, де наявність надійного соціального оточення, до якого людина може звернутись у складні моменти - родина, друзі, колеги чи фахівці -забезпечує відчуття безпеки й прийняття, що сприяє зниженню психоемоційного напруження та підвищує опірність до стресу (Титаренко, 2018). Цінності та соціальні норми, притаманні певному культурному середовищу, формують специфічні очікування щодо того, як слід долати труднощі. У суспільствах, які підтримують індивідуальну автономію та самореалізацію, життєстійкість може реалізовуватись через активні дії й самоконтроль, тоді як у колективістських культурах -через солідарність, співпереживання та спільну відповідальність (Савчин М., 2001).

Цікавим аспектом у дослідженні життєстійкості є вплив травматичного досвіду. Хоча на перший погляд стресові або травматичні події можуть негативно позначитися на психологічному стані, численні дослідження вказують на можливість так званого посттравматичного зростання. Це означає, що подолання кризи або важких життєвих обставин може призвести

до глибшого осмислення життя, перегляду цінностей і, зрештою, підвищення життєстійкості (Панок, В. Г., Предко, В. В. (2024).

Життєстійкість є багатовимірним явищем, формування якого залежить як від внутрішніх особистісних ресурсів, так і від зовнішніх соціокультурних умов. Її розвиток можливий упродовж усього життя, за умови цілеспрямованого впливу з боку соціального оточення, підтримки значущих інших і формування психологічної гнучкості та емоційної саморегуляції.

1.4.3. Життєстійкість у контексті війни та колективних травм

У сучасних дослідженнях життєстійкість розглядається як один із провідних психологічних ресурсів, що забезпечує людині здатність долати травматичний досвід, адаптуватися до складних обставин і зберігати психічне благополуччя. За даними праць Титаренко Т. життєстійкість має ключову умову подолання психологічних наслідків війни і саме завдяки життєстійкості можливе не лише збереження внутрішньої рівноваги в умовах глибоких потрясінь, а й досягнення посттравматичного зростання - тобто позитивних змін особистості, що виникають унаслідок подолання складного досвіду. У межах своєї концепції Титаренко Т. окреслює основні компоненти життєстійкості, які сприяють відновленню після пережитої колективної травми. Першочергово це здатність приймати виклики та зміни, що передбачає гнучке й активне ставлення до нових обставин. Другою складовою є збереження відчуття контролю над ситуацією, коли людина, навіть у кризі, не відчувається повністю безсилою. Третій компонент - залученість у життя, прагнення залишатися активним учасником соціальних і особистісних процесів, навіть за умов невизначеності та небезпеки. Високий рівень життєстійкості тісно пов'язаний із кращими результатами психологічного відновлення після травматичних подій (Титаренко, Т. М., 2020).

У дослідженні Кокун О. зосереджує увагу на вивченні життєстійкості в контексті реабілітації військовослужбовців. дослідженнях життєстійкість виступає як критично важливий чинник ефективності психологічного відновлення людей, які пережили бойові дії. Саме високий рівень життєстійкості суттєво знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), адже допомагає краще адаптуватися до змінених життєвих умов і швидше відновлюватися після психологічних потрясінь. Крім того, Кокун О. підкреслює, що життєстійкість відіграє важливу роль у процесі інтеграції бойового досвіду в загальний життєвий контекст. Військовослужбовці з високими показниками життєстійкості не лише краще справляються зі стресом, а й здатні переосмислити отриманий досвід таким чином, щоб він не руйнував, а, навпаки, зміцнював їхню особистість. Таким чином, життєстійкість у цьому контексті постає як психологічна платформа, що забезпечує не лише виживання, а й глибше особистісне зростання навіть після важких психотравмуючих подій (Кокун О. М. та ін, 2023).

1.5.Комплексний взаємозв'язок ціннісних орієнтацій, життєстійкості та копінг-стратегій

На основі аналізу теоретичних підходів та можемо запропонувати комплексну модель взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями, життєстійкістю та копінг-стратегіями. У цій моделі ціннісні орієнтації розглядаються як найбільш стабільний та фундаментальний конструкт, який впливає на формування життєстійкості та вибір копінг-стратегій. Життєстійкість виступає як проміжна ланка, яка, з одного боку, формується під впливом ціннісних орієнтацій, а з іншого – впливає на вибір копінг-стратегій через трансформацію сприйняття стресових ситуацій. Копінг-стратегії, у свою чергу, виступають як найбільш ситуативний та змінний конструкт, який залежить від конкретних обставин, але водночас відображає більш стабільні особистісні диспозиції – ціннісні орієнтації та

життєстійкість. Важливо зазначити, що взаємозв'язок між цими конструктами не є однонаправленим. Успішне подолання стресових ситуацій через ефективні копінг-стратегії може сприяти розвитку життєстійкості, а через неї – впливати на зміни в системі ціннісних орієнтацій (Schwartz & Sortheix, 2018).

Емпіричні дослідження комплексного взаємозв'язку між трьома конструктами є обмеженими, але їх результати підтверджують теоретичні припущення. Дослідження Крока показало, що духовні цінності впливають на вибір копінг-стратегій як безпосередньо, так і опосередковано через життєстійкість. Життєстійкість виявилася значимим медіатором зв'язку між духовними цінностями та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями (Krok, 2015). Розуміння комплексного взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями, життєстійкістю та копінг-стратегіями має важливі практичні імплікації для психологічної практики. По-перше, це розуміння дозволяє розробляти комплексні програми психологічної допомоги, спрямовані на розвиток адаптаційних ресурсів особистості. Такі програми можуть включати роботу з ціннісними орієнтаціями, розвиток життєстійкості та навчання ефективним копінг-стратегіям. По-друге, розуміння взаємозв'язку між цими конструктами дозволяє прогнозувати адаптаційні можливості особистості в стресових ситуаціях та розробляти цілеспрямовані інтервенції для підвищення психологічної стійкості (Folkman & Moskowitz, 2004). По-третє, це розуміння може бути використано в практиці психологічного консультування для допомоги клієнтам у розвитку їх особистісних ресурсів та подоланні життєвих труднощів (Maddi, 2013).

1.6. Психологічні механізми уникнення військової служби

Психологічна наука розглядає уникнення як одну з копінг-стратегій – поведінкових або психологічних відповідей на стресові ситуації (Folkman & Lazarus, 1988). Дослідження показали, що уникнення проблем може бути

одним із предикторів змін у рівні життєстійкості особистості (Данилюк І., Предко В., Бондар М., 2023). Психологічний стрес та суб'єктивне благополуччя пов'язані між собою, а також пов'язані зі стратегією уникнення проблем і люди з низьким рівнем життєстійкості мають схильність до посиленого використання захисних механізмів, тоді як стратегія розв'язання проблеми та превентивне подолання у них виражена дуже слабо (Предко В., 2022).

Аналіз наукової літератури свідчить про наявність кількох основних психологічних механізмів, що лежать в основі уникання військової служби. Першим із них є базовий інстинкт самозбереження, що активується в ситуаціях потенційної загрози для життя. Це підтверджується дослідженнями в галузі еволюційної психології та нейробіології (LeDoux, 2014). Значну увагу в науковій літературі приділено теорії управління страхом смерті (Terror Management Theory), розробленій Greenberg, Solomon і Pyszczynski (1986). Згідно з цією теорією, усвідомлення власної смертності викликає екзистенційний страх, який люди намагаються подолати через різні захисні механізми. У військовому контексті це може проявлятися як уникнення служби, що потенційно може призвести до загибелі (Pyszczynski et al., 2020). Важливу роль відіграє також механізм когнітивного дисонансу, описаний Festinger (1957), коли особистісні цінності індивіда вступають у конфлікт з вимогами військової служби.

1.7. Вплив стресу і тривожності на поведінкові рішення

Стрес і тривожність є важливими чинниками, які визначають поведінкові рішення в умовах кризових ситуацій, таких як війна та мобілізація. Ці психологічні стани впливають на когнітивну, емоційну та мотиваційну сфери особистості, формуючи її реакцію на ризик і невизначеність. Війна, як одна з найбільш екстремальних форм кризи, значно підсилює ці стани, знижуючи адаптивні можливості людини. У контексті

мобілізації стрес визначається як реакція на загрозу життю, соціальним зв'язкам та стабільності, що стимулює уникнення як стратегію зниження емоційного напруження. Підвищений рівень стресу, за даними шкали сприйнятого стресу (PSS), знижує когнітивну гнучкість, що ускладнює прийняття раціональних рішень. Коен (1983) зазначає, що в умовах сильного стресу люди схильні переоцінювати ризики і вдаватися до уникнення навіть у випадках, коли реальна загроза є меншою. Стрес також має фізіологічні наслідки, які впливають на функціонування префронтальної кори мозку, знижуючи здатність до об'єктивного аналізу ситуації (Arnsten, 2009). Водночас тривожність, як реакція на невизначеність, змінює поведінкові пріоритети, посилюючи страх перед небезпекою. Спілбергер і Ханін (1983) вказують, що підвищена тривожність супроводжується зосередженістю на короткострокових ризиках і послаблює здатність до довгострокового планування. У мобілізаційному контексті це проявляється через страх перед бойовими діями, втрату контролю над життям та соціальним статусом, що стимулює уникнення як захисний механізм. Лазарус (1991) підкреслює, що тривожність активує негативні емоційні стани, які підсилюють тенденцію уникати ситуацій, що сприймаються як небезпечні. Взаємодія стресу і тривожності створює замкнене коло, в якому високий стрес стимулює тривожність, а тривожність посилює уникнення як поведінкову стратегію. Гофман (2010) підтверджує, що у таких умовах ефективність адаптивних стратегій, таких як проблемно-орієнтоване мислення, значно знижується, що сприяє прийняттю імпульсивних рішень. Соціальний контекст також впливає на взаємодію стресу і тривожності. Люди, які мають доступ до соціальної підтримки, рідше обирають уникнення, адже підтримка допомагає знизити емоційне навантаження. Натомість відсутність підтримки або толерантне ставлення до уникнення у суспільстві може підсилювати такі рішення (Miller, & Smith, 2022).

Стрес у психології визначається як реакція організму на зовнішній або внутрішній подразник, що перевищує адаптивні можливості особистості. Він

може бути гострим або хронічним, фізіологічним або психологічним. У контексті військових конфліктів стрес часто пов'язаний із загрозою життю, втратами та руйнуванням звичного способу життя. За результатами використання Шкали сприйнятого стресу (PSS), високий рівень стресу негативно корелює з адаптивними копінг-стратегіями (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Люди, які переживають високий стрес, схильні до унікальних стратегій поведінки, зокрема уникнення від мобілізації. Це пояснюється тим, що високий стрес значно знижує когнітивну гнучкість і здатність об'єктивно оцінювати ризики.

Уникнення від мобілізації може бути обумовлене не лише особистісними реакціями, але й соціальним тиском. Страх осуду з боку громади, одночасно з побоюванням за власну безпеку, посилює стрес. Зокрема, дослідження Міллера та Смітта (2022) показало, що соціальні очікування в умовах війни підвищують рівень психологічного напруження у чоловіків призовного віку, які зважуються уникати мобілізації. Стрес також впливає на когнітивну оцінку ситуації. Люди в стані стресу схильні переоцінювати ризики і недооцінювати свої можливості. Це пояснює їхнє прагнення уникати від мобілізації як спосіб уникнути небезпеки.

Тривожність є одним із найбільш значущих психологічних станів, які впливають на ухвалення рішень. У психології тривожність поділяють на:

1. Ситуативну тривожність, яка викликана конкретною ситуацією (наприклад, війною або мобілізацією).
2. Особистісну тривожність, яка є стабільною рисою характеру, пов'язаною зі схильністю до надмірного занепокоєння.

За шкалою Спілбергера – Ханіна (1983), тривожність є показником суб'єктивного сприйняття небезпеки і невизначеності. Ситуативна тривожність, викликана війною, може призводити до уникнення від мобілізації через страх невідомого. Особистісна тривожність, у свою чергу, підвищує схильність до унікальної поведінки навіть за відносно стабільних умов.

Емоційна природа тривожності є однією з найважливіших характеристик цього психологічного стану, оскільки вона безпосередньо впливає на здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та ухвалювати раціональні рішення. Тривожність зазвичай супроводжується негативними емоціями, такими як страх, невпевненість, напруження, що знижують когнітивні та поведінкові ресурси особистості. Лазарус (1991) зазначає, що тривожність є реакцією на загрозу, яка сприймається як така, що перевищує адаптивні можливості людини. У контексті мобілізації ця загроза набуває багатовимірного характеру, включаючи страх перед бойовими діями, невідомістю умов служби, втратою автономії та контролю над власним життям. Дослідження, проведені на основі моделі когнітивної оцінки Лазарус і Фолкман (1984), підтверджують, що тривожність активує механізми уникнення, які спрямовані на зменшення емоційного напруження. Це може проявлятися через уникнення від мобілізації як спосіб уникнути очікуваної небезпеки або втрати контролю. Емоційна складова тривожності пов'язана з надмірною зосередженістю на потенційно негативних наслідках. Наприклад, людина, яка мобілізується, може передбачати найгірші сценарії, включаючи травми, смерть або неспроможність адаптуватися до військового середовища.

Тривожність також впливає на міжособистісні стосунки. Люди у стані високої тривожності часто демонструють підвищену емоційну реактивність, що ускладнює спілкування та отримання соціальної підтримки. Це створює замкнене коло: тривожність знижує соціальну залученість, а відсутність підтримки посилює тривожність. У військовому контексті це може проявлятися у формі ізоляції або уникання контактів з військовими структурами.

Крім того, емоційні аспекти тривожності впливають на сприйняття часу. Як зазначають Bar-Haim, Y., Kerem, A., Lamy, D., & Zakay, D. (2010), люди з високою тривожністю схильні до надмірної концентрації на короткострокових ризиках, ігноруючи довгострокові наслідки своїх рішень. Результати їх дослідження показали, що тривожні особи суб'єктивно

відчувають час як повільніший при експозиції до загрозливих стимулів. У випадку мобілізації це означає, що вони зосереджуються на уникненні негайних небезпек, не враховуючи можливих негативних соціальних або юридичних наслідків уникнення.

Мотиваційний компонент тривожності безпосередньо впливає на поведінкові стратегії людини, зокрема в умовах стресових або ризикованих ситуацій. Згідно з теорією мотивації МакКлілланд (1987), тривожність виконує функцію регулятора поведінки, який стримує людину від участі у діях, які вона сприймає як небезпечні або не вигідні. У контексті мобілізації цей механізм проявляється у формі пасивної поведінки, уникнення від обов'язків або активного уникнення ситуацій, пов'язаних із ризиком. Мотиваційний аспект тривожності тісно пов'язаний із теорією ієрархії потреб Маслоу (1943). Люди в стані тривожності зосереджуються на задоволенні базових потреб, таких як безпека і фізичне виживання, ігноруючи потреби вищого рівня, наприклад, самореалізацію чи суспільну відповідальність. Це пояснює, чому чоловіки, які уникають від мобілізації, рідко проявляють активність у питаннях захисту країни або участі в колективних зусиллях. Тривожність також змінює мотиваційний баланс між винагородою та ризиком. Як зазначає Канеманн (2011), люди в стані тривожності переоцінюють ймовірність негативних наслідків і недооцінюють потенційні вигоди від участі у ризикованих діях. У випадку мобілізації це означає, що вони схильні вважати служіння у війську надмірно небезпечним, навіть якщо їхній реальний ризик може бути нижчим. Мотиваційний вплив тривожності також проявляється у прагненні до збереження стабільності. Як зазначає Деці та Райан (1985) у теорії самодетермінації, люди у стані високої тривожності надають перевагу стабільним і передбачуваним обставинам, уникаючи змін і невизначеності. У контексті мобілізації це означає, що тривожність стимулює уникнення як спосіб уникнути дезорганізації звичного способу життя, а отже тривожність виконує дві основні мотиваційні функції: захисну, спрямовану на уникнення небезпеки, і обмежувальну, яка стримує

людину від дій, що потенційно можуть змінити її звичний спосіб життя. У військовому контексті ці механізми посилюють прагнення уникати від мобілізації, знижуючи здатність людини долати страх і адаптуватися до змін.

Стрес і тривожність є двома взаємопов'язаними психологічними станами, які впливають на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери людини. Їхній взаємозв'язок особливо виразний у кризових ситуаціях, таких як війна, коли зовнішні стресори стають постійним джерелом психологічного напруження. Стрес, що виникає внаслідок реальної чи уявної загрози, стимулює активацію фізіологічних і психологічних систем, які спрямовані на виживання. У таких умовах людина може відчувати підвищений рівень тривожності, що є реакцією на невизначеність і можливі негативні наслідки. Це підтверджується дослідженням Лазаруса та Фолкман (1984), які зазначають, що тривожність є невід'ємним компонентом стресової реакції, особливо в ситуаціях, де неможливо швидко відновити контроль над подіями. Високий рівень стресу провокує ситуативну тривожність, яка впливає на здатність об'єктивно оцінювати ситуацію. Люди в такому стані схильні до катастрофічного мислення, коли навіть помірні ризики сприймаються як надмірні. Дослідження Гофман (2010) підтвердило, що в умовах стресу тривожність знижує ефективність когнітивних стратегій, таких як проблемно-орієнтоване мислення, яке дозволяє знаходити раціональні способи подолання труднощів. Замість цього людина може обирати унікальну поведінку, щоб зменшити інтенсивність емоційного навантаження. Особливо важливо враховувати, що комбінація стресу і тривожності має потенційно руйнівний вплив на прийняття рішень. Як зазначає МакІввен (2007), тривалий стрес призводить до виснаження адаптивних ресурсів і посилення тривожності, що робить поведінкові стратегії менш гнучкими та раціональними. У таких умовах уникнення від мобілізації може стати способом миттєвого зниження психологічного дискомфорту, навіть якщо це рішення має негативні довгострокові наслідки.

Фізіологічний вплив також грає важливу роль. Під час стресу активується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, яка стимулює вироблення кортизолу – гормону стресу. Підвищений рівень кортизолу, у свою чергу, пов'язаний із збільшенням тривожності та порушенням функцій префронтальної кори, яка відповідає за раціональне мислення і прийняття рішень (Arnsten, 2009). Це створює замкнене коло: стрес підсилює тривожність, яка знижує когнітивні можливості, і це, своєю чергою, посилює стрес. Соціальний аспект також має значення у взаємодії стресу і тривожності. Люди, які відчувають брак соціальної підтримки, частіше схильні до прийняття імпульсивних рішень. Наприклад, дослідження Міллер(2022) показало, що люди з низьким рівнем соціального контакту під час стресу мають вищий ризик вибору унікальних стратегій поведінки, таких як уникнення від обов'язків.

У контексті мобілізації стрес і тривожність проявляються як емоційна реакція на загрозу життю, невизначеність щодо умов служби, страх втрати соціального статусу або руйнування сімейних зв'язків. Це стимулює уникнення від мобілізації як стратегію уникнення небажаних наслідків. Згідно з теорією мотивації Маслоу (1943), людина в стресових умовах орієнтується на задоволення базових потреб, таких як безпека, навіть якщо це суперечить її суспільним обов'язкам.

Висновки з попередніх досліджень підкреслюють необхідність впровадження психологічної підтримки, яка сприяє зниженню стресу та тривожності серед чоловіків призовного віку. Зокрема, ефективними можуть бути стратегії когнітивної переоцінки ситуації, емоційної підтримки та розвиток навичок стресостійкості. Дослідження Фолкман та Московіч (2004) підтверджують, що адаптивні копінг-стратегії знижують негативний вплив стресу і тривожності, дозволяючи людині приймати раціональніші рішення навіть у кризових умовах. Таким чином, взаємодія стресу і тривожності у кризових ситуаціях є важливим чинником, що впливає на ухвалення поведінкових рішень. Комбінація цих станів створює передумови для

прийняття імпульсивних або унікальних рішень, які знижують рівень психологічного дискомфорту в короткостроковій перспективі, але можуть мати негативні наслідки у майбутньому. Це підкреслює важливість роботи з тривожністю і стресом для підвищення адаптивності поведінки в кризових умовах.

1.8.Результати попередніх досліджень

Аналіз літератури свідчить про те, що чоловіки, які уникають від мобілізації, демонструють певні соціально-психологічні особливості, що впливають на їхнє рішення. Одна з ключових характеристик цієї групи - низький рівень соціальної відповідальності. Як зазначає Шалом Шварц у своїй теорії цінностей, домінування індивідуальних цінностей, таких як комфорт і безпека, знижує мотивацію до суспільно значущих дій, зокрема до участі у військовій службі. У таких чоловіків пріоритетними є особисті інтереси, зокрема збереження стабільності та безпеки, які вони намагаються захистити навіть ціною порушення соціальних норм. Іншою важливою особливістю є високий рівень тривожності та стресу. За шкалою сприйнятого стресу (PSS) і шкалою тривожності Спілбергера – Ханіна, чоловіки, які уникають, демонструють значно підвищений рівень емоційного напруження. Це пов'язано із загрозою життю, страхом перед невідомістю, ризиком втрати контролю над ситуацією. В умовах військового конфлікту тривожність і стрес досягають критичних рівнів, що обумовлює уникнення від мобілізації як стратегічний вибір уникнення додаткового психологічного навантаження.

Уникнення також тісно пов'язане із системою цінностей. Люди, орієнтовані на індивідуальні цінності, такі як власний добробут, стабільність і насолода життям, схильні до уникнення ризиків навіть у кризових ситуаціях. Водночас такі термінальні цінності, як патріотизм, справедливість чи суспільна відповідальність, є менш вираженими в їхній системі орієнтацій. Дослідження Рокича (1973) показало, що саме термінальні

цінності, такі як «захист Батьківщини», «особиста гідність» або «справедливість», стають рушійною силою для добровільної участі у мобілізації. Крім того, соціальний вплив також відіграє значну роль у рішеннях чоловіків щодо мобілізації. Рівень соціальної підтримки або тиску з боку сім'ї та оточення може мотивувати до виконання обов'язків або, навпаки, посилювати уникнення. Міллер та Сміт (2022) зазначають, що у випадках високого рівня соціального осуду рішення про уникнення може бути переглянута, проте це працює лише за умов відносно низького рівня стресу. Взаємозв'язок між тривожністю, стресом та уникненням проявляється через їхній вплив на когнітивну оцінку ситуації. Чоловіки, які уникають, часто переоцінюють ризики служби та недооцінюють власну здатність адаптуватися до умов війни. Гофман (2010) наголошує, що в умовах тривожності та стресу когнітивна гнучкість знижується, що ускладнює прийняття раціональних рішень.

Висновки до Розділу I

Проведений теоретичний аналіз дозволив окреслити ключові підходи до розуміння природи ціннісних орієнтацій, копінг-стратегій та життєстійкості в контексті подолання стресових ситуацій і криз, пов'язаних з воєнними викликами. У науковій літературі ціннісні орієнтації розглядаються як стійкі ментальні утворення, що формуються в процесі соціалізації та визначають життєві пріоритети особистості. Вони є інтегральною складовою смисложиттєвого простору людини, що безпосередньо впливає на сприйняття реальності, прийняття рішень і поведінкові реакції у складних життєвих обставинах. Цінності слугують когнітивно-мотиваційною основою, на якій формується як загальна адаптаційна здатність індивіда, так і конкретні стратегії подолання стресу. На цій основі копінг-стратегії постають як поведінкові або когнітивно-емоційні механізми реагування на труднощі, що відображають як особистісні

особливості, так і ситуативний контекст. Теоретичні моделі Лазаруса і Фолкман, Гобфолла, Ендлера і Паркера, а також сучасні концепції копіngu дозволяють комплексно розглядати ці стратегії як результат взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх впливів. Особливу увагу приділено феномену життєстійкості як здатності особистості зберігати внутрішню цілісність, самоконтроль та активну життєву позицію в умовах стресу, загрози чи втрати. Життєстійкість виступає не лише як особистісна риса, але й як динамічний ресурс, що формується у процесі осмислення життєвих труднощів. Її ключові компоненти – залученість, контроль та прийняття виклику – виявляються критично важливими для психологічної стабільності у кризових обставинах, зокрема в умовах війни. Звернення до гендерних аспектів копіng-поведінки дозволило виявити, що традиційні маскулінні настанови можуть обмежувати психологічний репертуар чоловіків у подоланні стресу. Однак водночас гнучкість у гендерних установках сприяє розширенню адаптаційного потенціалу чоловіків і знижує ризик деструктивної поведінки, зокрема в ситуації мобілізації.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методичні принципи дослідження

У процесі організації та проведення емпіричного дослідження «Вплив ціннісних орієнтацій на копінг-стратегії та життєстійкість у чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації в Україні» було дотримано низки ключових методичних принципів, що забезпечили наукову валідність, етичність та цілісність дослідницького процесу.

Одним з основоположних був принцип наукової об'єктивності, який передбачає неупереджене ставлення до результатів, унеможливлення нав'язування гіпотез або ідеологічних установок дослідника респондентам, а також використання інструментів, які мають емпіричну перевірку та статистичну надійність.

Принцип системності дав змогу розглядати досліджувані феномени - ціннісні орієнтації, копінг-стратегії та життєстійкість - як взаємопов'язані компоненти єдиної психологічної системи адаптації особистості. Цей підхід забезпечив комплексний аналіз як окремих змінних, так і їх взаємозв'язків у контексті соціокультурних та індивідуально-психологічних чинників.

Принцип детермінізму реалізувався через ідею про закономірну зумовленість поведінки особистості її внутрішніми характеристиками (ціннісними диспозиціями, емоційною регуляцією, рівнем життєстійкості) та зовнішнім середовищем (військовий конфлікт, соціальний тиск, правова невизначеність). Це дозволило інтерпретувати особливості уникнення мобілізації як психологічно обумовлену реакцію на екстремальні умови.

Принцип інтерактивності передбачав урахування взаємодії між особистістю та середовищем, де війна виступає як макростресор, що впливає на механізми подолання та ціннісну сферу. Особливий акцент було зроблено

на вивченні особистісного вибору в умовах морального конфлікту й невизначеності, що є характерним для призовної ситуації.

Також дослідження ґрунтувалося на принципі гуманізації, що передбачає повагу до гідності, автономії та внутрішнього світу учасників дослідження. Враховуючи емоційно чутливу тематику, особливу увагу було приділено дотриманню етичних стандартів: добровільній участі, анонімності, конфіденційності та створенню безпечного емоційного простору для респондентів.

Крім того, важливим був принцип репрезентативності, що забезпечував відповідність вибірки загальній характеристиці цільової популяції - чоловіків призовного віку, які перебувають в умовах мобілізаційної невизначеності.

У роботі також було реалізовано принцип емпіричної перевірюваності, який полягає у використанні валідованих психодіагностичних методик, що дозволяють здійснювати точні кількісні вимірювання психологічних конструктів і забезпечують можливість статистичного аналізу взаємозв'язків між змінними.

Таким чином, дотримання наведених методичних принципів дозволило забезпечити цілісність, наукову обґрунтованість та практичну релевантність дослідження, що відповідає актуальним вимогам психологічної науки в умовах соціальних трансформацій, спричинених війною.

2.2.Опис дослідницьких методик

З метою формування релевантної та валідної вибірки дослідження перед початком основного етапу опитування нами була створена авторська анкета, що дозволила поглиблено охарактеризувати соціально-демографічний та мобілізаційний профіль респондентів. Анкета охоплювала ключові аспекти, пов'язані з віком, сімейним станом, наявністю дітей, рівнем освіти, професійною зайнятістю, фінансовим становищем, місцем

проживання, мобілізаційним статусом, наявністю бронювання, а також поточними життєвими обставинами та ставленням до мобілізації.

Використання авторського інструменту дозволило здійснити більш точну селекцію учасників, релевантних до цільової групи - чоловіків призовного віку, які уникали або розмірковували про уникнення мобілізації. Завдяки цьому було забезпечено змістову відповідність вибірки до завдань дослідження та враховано фактори, які потенційно впливають на особистісні цінності, стратегії подолання стресу та рівень життєстійкості. Зібрані через анкету дані надали можливість контекстуалізувати результати основного опитування, а також дозволили провести порівняльний аналіз між різними соціальними групами (наприклад, тими, хто має відстрочку, перебуває в активному мобілізаційному процесі, або уникає служби). Це значно підвищило репрезентативність результатів і аналітичну глибину дослідження, де авторська анкета виступила інструментом попереднього етапу дослідження, що забезпечив цілісність емпіричного підходу, адекватність вибірки та збереження дослідницького фокусу на психологічних механізмах ухилення від мобілізації.

У межах емпіричного дослідження було використано п'ять стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволили комплексно оцінити ключові змінні: суб'єктивне сприйняття стресу, рівень ситуативної та особистісної тривожності, структуру ціннісних орієнтацій, життєстійкість та копінг-стратегії респондентів. Вибір інструментів базувався на їхній валідності, надійності, адаптованості до українського культурного контексту, а також на відповідності теоретичним засадам дослідження.

Розміщення опитувальників у загальному опитувальному блоці було здійснено за принципом зміни навантаження на респондента відповідно до обсягу запитань, що має як методологічне, так і психологічне підґрунтя. Послідовність мала форму симетричного розподілу: від меншої до більшої кількості питань із подальшим поверненням до менш об'ємних методик. Таким чином, респонденти поступово занурювалися в зміст дослідження,

уникаючи ефекту перевтоми або когнітивного перенасичення на початкових етапах.

Першою була розміщена Шкала сприйнятого стресу (PSS) (адаптація О. Вельдбрехт, 2023), яка складається з короткого переліку питань і дозволяє налаштувати респондента на тематику переживання поточного психологічного стану. Ця методика також є хорошим вступом, оскільки не містить складних концептуальних понять і не викликає потреби в глибокій рефлексії.

Другою подано Шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна, що дає змогу оцінити ситуативну та особистісну тривожність. Вона залишається порівняно простою за структурою, однак уже починає розкривати більш глибокі аспекти емоційного реагування.

У центральній частині анкети розміщено найоб'ємніший за кількістю запитань інструмент -Методику діагностики індивідуальних цінностей Ш. Шварца (адаптація О. Тихоманрицької, Е. Дубовської). Розміщення цієї методики в середині анкети є виправданим як з позиції змістової ваги ціннісної сфери, так і з урахуванням когнітивної готовності респондента після проходження більш простих за структурою тестів.

Після цього респондент переходив до Тесту життєстійкості Мадді (адаптація Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказової), що також передбачає саморефлексію, проте є менш об'ємним і структурно логічно пов'язаним з попередньою методикою через орієнтацію на особистісні ресурси.

Останнім був розміщений опитувальник Brief-COPE (С. Carver, адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023), який оцінює повсякденні стратегії подолання стресу. Завдяки своїй структурі з чіткими та зрозумілими твердженнями, ця методика дозволила завершити блок діагностики на менш ментально навантажувальному етапі, зберігаючи водночас високий рівень значущості отриманих даних.

Такий порядок представлення методик відповідає принципам поступовості, емпатичного контакту з респондентом та запобігання

зниженню мотивації на етапі опрацювання об'ємніших психодіагностичних інструментів. Він дозволив оптимізувати процес збору даних і забезпечити належну якість відповідей без втрат аналітичної глибини.

Для оцінки рівня стресу респондентів у дослідженні була використана україномовна адаптація Шкали сприйнятого стресу (PSS-10), розробленої Шелдоном Коеном, Томасом Камарком і Робертом Мермелштейном (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983), адаптованої до умов повномасштабної війни в Україні О. О. Вельдбрехт (2023).

Теоретичною основою методики є когнітивно-опосередкована теорія стресу Р. Лазаруса, згідно з якою визначальним чинником розвитку стресової реакції є не сам по собі стресор, а його суб'єктивна оцінка в контексті наявних ресурсів подолання. Таким чином, шкала фокусується не на об'єктивних подіях, а на тому, наскільки непередбачуваними, неконтрольованими й перевантажуючими респондент сприймає обставини останнього місяця свого життя.

Методика складається з 10 тверджень, 6 з яких мають негативне формулювання, а 4 – позитивне (реверсивні). Оцінювання відбувається за 5-бальною шкалою Лікерта (від 0 -«ніколи» до 4 -«дуже часто»). Після зворотного кодування позитивних тверджень обчислюється сумарний бал, що відображає загальний рівень сприйнятого стресу.

Психометричні характеристики україномовної версії шкали засвідчують її надійність та валідність у воєнних умовах. Внутрішня консистентність шкали за показником альфа Кронбаха становила 0,840, що свідчить про високу узгодженість усіх пунктів та є порівнюваним з результатами інших культурних адаптацій (межа 0,75–0,88). Доведено також конструктну, критеріальну та прогностичну валідність шкали. Показник сприйнятого стресу достовірно корелює з частотою пережитих травмівних подій, вираженістю тривожної та депресивної симптоматики, а також із низьким рівнем життєстійкості та позитивного афекту ($p < 0,01$ у всіх випадках). Факторний аналіз підтвердив наявність двох латентних факторів,

що інтерпретуються як сприйнята беспорядність (негативні твердження) та сприйнята ефективність (позитивні твердження), однак підсумковий бал шкали розраховується як одновимірний індикатор загального рівня стресу. Завдяки своїй простоті, короткості, універсальності формулювань і культурно чутливому перекладу методика показала високу придатність для використання в онлайн-дослідженнях в умовах воєнної кризи. Вона дозволяє швидко виявляти респондентів із підвищеним ризиком розвитку психоемоційних розладів та надає цінну інформацію для подальшого аналізу адаптаційних ресурсів особистості.

Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є одним із найпоширеніших інструментів психодіагностики тривожності як стану й як особистісної риси. Методика була розроблена Ч. Спілбергером у 1970 році і адаптована для використання українськомовному середовищі Ю. Л. Ханіним. Її ключова особливість полягає в можливості диференційованої оцінки ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності, що забезпечує глибший аналіз психологічного стану респондента.

Теоретично методика ґрунтується на уявленні про тривожність як двофакторне утворення: ситуативна тривожність розглядається як емоційна відповідь на конкретну стресову ситуацію, яка є тимчасовою та змінною; натомість особистісна тривожність розглядається як відносно стабільна характеристика, що відображає схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищеним занепокоєнням.

Методика складається з двох підшкал по 20 тверджень у кожній. Перша підшкала вимірює рівень реактивної тривожності (як людина відчувається «прямо зараз»), друга -рівень особистісної тривожності (як людина зазвичай себе відчуває в типових ситуаціях). Відповіді оцінюються за чотирибальною

шкалою Лікерта. Загальна кількість балів по кожній підшкالی варіюється від 20 до 80, де вищі значення вказують на вищий рівень тривожності.

Результати інтерпретуються відповідно до діапазонів: до 30 балів - низький рівень тривожності; 31–44 -середній; 45 і більше -високий. Отримані дані дають змогу як оцінити інтенсивність поточного тривожного стану, так і виявити схильність до тривожного реагування в ширшому контексті життєвих ситуацій.

Шкала демонструє високу надійність. За даними ряду досліджень, показник внутрішньої консистентності (альфа Кронбаха) становить для шкали ситуативної тривожності від 0,83 до 0,92, для шкали особистісної тривожності -від 0,86 до 0,92, що свідчить про високу узгодженість тверджень та стабільність вимірювання.

STAI широко використовується як у наукових, так і в клінічних дослідженнях, а також у практиці психологічного консультування для моніторингу змін тривожності в динаміці, виявлення ризику емоційного виснаження, оцінки психоемоційного впливу стресогенних чинників.

У межах нашого дослідження методика застосовувалась з метою оцінки емоційної напруги та визначення ступеня тривожності як ситуативного стану в умовах воєнного часу, так і як стабільної характеристики особистості, що потенційно впливає на вибір копінг-стратегій та рівень життєстійкості. Отримані показники дали змогу зіставити тривожність із ціннісними орієнтаціями респондентів і глибше проаналізувати психологічні механізми адаптації в умовах мобілізаційної невизначеності.

Для дослідження ціннісних орієнтацій було використано методику «Вивчення цінностей особистості», розроблену Ш. Шварцем. Цей опитувальник ґрунтується на концепції М. Рокіча про існування термінальних і інструментальних цінностей, а також на теорії самого Шварца щодо мотиваційних цілей ціннісних орієнтацій та універсальності базових людських цінностей. Методика Шварца є високонадійним та універсальним

інструментом для дослідження цінностей у різних соціокультурних контекстах, що робить її особливо цінною для аналізу поведінки чоловіків у специфічних кризових умовах, таких як мобілізація в Україні.

Теоретичною основою методики є ідея Шварца, що основним змістовним компонентом, який визначає відмінності між цінностями, є тип мотиваційних цілей, які вони представляють. У процесі створення опитувальника дослідник відібрав цінності, які були знайдені в попередніх наукових роботах, філософській та релігійній літературі, і згрупував їх у десять типів цінностей на основі спільності мотиваційних цілей. Серед них:

Саморегуляція (самостійність). Мотиваційна мета – незалежні, автономні думки і дії, керівництво власними поглядами. Цінності: свідомість існування, мудрість, самостійність, цілеспрямованість, самостійна постановка цілей, відповідальність, успіх.

Стимулювання (повнота життєвих відчуттів). Мотиваційна мета – новизна і змагання в житті. Цінності: свобода, творчість, різноманітне життя, широта поглядів, відвага, життєрадісність, допитливість.

Гедонізм. Мотиваційна мета – задоволення, чуттєва насолода, насолода життям. Цінності: насолода життям, турбота про себе, охайність, задоволення.

Досягнення. Мотиваційна мета – досягнення особистого успіху за допомогою прояву компетентності, отримання соціального схвалення. Цінності: насиченість життя, самоповага, здоров'я, компетентність, репутація, інтелект.

Влада. Мотиваційна мета – досягнення соціального статусу, престижу і панування над людьми. Цінності: соціальна влада, багатство, соціальне визнання, влада, впливовість.

Безпека. Мотиваційна мета – стабільність, безпека і гармонія суспільства, сім'ї та самого індивіда. Цінності: рівність, соціальний порядок, національна безпека, мир на Землі, традиції, безпека сім'ї, соціальна справедливість.

Конформність. Мотиваційна мета – обмеження дій і спонукань, що заподіюють шкоду іншим і порушують соціальні очікування і норми.

Цінності: ввічливість, самодисципліна, помірність, смирення, повага старших, прийняття життя, яким воно є, чесність, слухняність.

Традиція. Мотиваційна мета – повага і підтримка звичаїв, прийняття і визнання ідей, існуючих в певній культурі, релігії. Цінності: духовність, почуття вдячності, єднання з природою, захист навколишнього середовища, доброзичливість, благочестя, релігійність.

Прихильність (доброзичливість). Мотиваційна мета – підтримка і підвищення благополуччя людей, з якими людина перебуває у постійному контакті, підтримує близькі стосунки. Цінності: справжня любов, вірна дружба, естетична насолода, відданість, поблажливність.

Універсалізм (самоорієнтація). Мотиваційна мета – розуміння, терпимість і підтримка благополуччя всіх людей, природи та власного «Я». Цінності: згода з самим собою, недоторканність внутрішнього світу.

Ця методика дозволяє глибоко оцінити пріоритети людини, виділяючи основні цінності, які керують її поведінкою. У рамках нашого дослідження цей інструмент було використано для визначення ключових ціннісних орієнтацій чоловіків, які уникають мобілізації, з метою виявлення домінуючих мотивів і порівняння їх із цінностями контрольної групи.

Висока психометрична якість методики підтверджується численними емпіричними дослідженнями. Внутрішня узгодженість (альфа Кронбаха) для шкал методики зазвичай варіюється у межах від 0,65 до 0,86, залежно від вибірки та культурного контексту. У адаптованій україномовній версії, зокрема за даними О. Тихомандрицької та Е. Дубовської, показники надійності окремих шкал також відповідають критеріям прийнятної та високої внутрішньої консистентності, що дозволяє робити достовірні висновки щодо структурних характеристик ціннісної сфери особистості.

Методика є придатною як для індивідуального, так і для групового аналізу, з можливістю виявлення домінуючих типів цінностей, їхніх

взаємозв'язків і потенційного впливу на поведінкові стратегії, зокрема в умовах екзистенційної невизначеності, до яких належать обставини мобілізації та війни.

Для оцінки рівня життєстійкості у респондентів було використано тест життєстійкості (Hardiness Survey), розроблений американським психологом Сальваторе Мадді та адаптований для використання серед україномовного населення Д. А. Леонтєвим та Е. І. Рассказовою у 2006 році. Теоретичною основою методики є концепція життєстійкості як особистісної диспозиції, що визначає здатність людини витримувати вплив стресових факторів, зберігати активність, внутрішній баланс і не знижувати ефективність діяльності в умовах кризи.

Життєстійкість (hardiness) розглядається як система глибинних переконань про себе, світ та характер взаємодії з ним. Цей конструкт включає три відносно автономні, але взаємопов'язані компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття ризику (challenge). Сукупна вираженість цих компонентів визначає рівень здатності особистості до конструктивного реагування на труднощі. Залученість передбачає переконаність у цінності активної участі в подіях життя; контроль -у здатності впливати на події, навіть за відсутності гарантій успіху; прийняття ризику -готовність розглядати зміни та труднощі як можливості для розвитку, а не як загрози. Ці аспекти формуються переважно в дитинстві під впливом стилю батьківського виховання, але можуть розвиватися і в дорослому віці за умови відповідної психологічної роботи.

Методика складається з 45 тверджень, згрупованих у три субшкали, кожна з яких вимірює окремий компонент життєстійкості. Респонденти оцінюють рівень своєї згоди з твердженнями за п'ятибальною шкалою. Отримані бали інтерпретуються як рівень вираженості кожного компонента та загальної життєстійкості: значення нижче середнього вказують на підвищену вразливість до стресу, а середні й високі -на високий адаптаційний потенціал.

Психометричні характеристики адаптованої версії опитувальника свідчать про його надійність і валідність. Зокрема, показник внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) для загальної шкали життєстійкості складає 0,85, що вказує на високу внутрішню консистентність. Окремі субшкали також мають прийнятні значення: для шкали залученості -0,79, контролю - 0,75, прийняття ризику -0,74.

Опитувальник призначений для дорослих осіб віком від 18 років без обмежень щодо освіти чи соціального статусу. Його застосування є доцільним у широкому спектрі досліджень, що стосуються адаптації, психічного здоров'я, професійного вигорання, а також в умовах підвищеної соціальної напруги, зокрема війни. У межах нашого дослідження методика використовувалась для вивчення рівня життєстійкості чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації, з метою виявлення психологічних ресурсів, що впливають на їх адаптивну поведінку в умовах воєнної загрози.

Для оцінки копінг-стратегій, тобто способів подолання стресових ситуацій, у дослідженні було використано опитувальник Brief COPE, розроблений Ч. Карвером у 1997 році як скорочена версія оригінального COPE Inventory (Carver, 1989). У дослідженні застосовано україномовну адаптацію опитувальника, здійснену Т. Яблонською, О. Вернік та Г. Гайворонським у 2023 році.

Brief COPE є одним із найбільш поширених інструментів у сучасній психології для вимірювання стилів подолання стресу в різних соціальних і клінічних контекстах. Його перевагами є компактність, простота у заповненні та чітка структура. Методика дозволяє оперативно виявити домінантні способи реагування людини на стресові події - як адаптивні, так і неадаптивні.

Опитувальник складається з 28 тверджень, що об'єднані у 14 субшкал по 2 пункти в кожній. Кожна субшкала відображає окрему копінг-стратегію: активне подолання, планування, позитивну переоцінку, прийняття, використання емоційної підтримки, використання інструментальної

підтримки, гумор, релігійність, самозвинувачення, уникнення, заперечення, відсторонення, зловживання речовинами та відвернення уваги.

Респонденти оцінюють, наскільки часто вони використовують певні стратегії у стресовій ситуації, за чотирибальною шкалою Лікерта (від 1 - «зовсім ні» до 4 - «завжди»). Методика не передбачає інтегрального підсумкового балу; аналіз проводиться на рівні окремих стратегій або за типологією: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та дезадаптивні (унікальні) стратегії.

Психометричні характеристики Brief COPE підтверджують його надійність. Згідно з оригінальними даними Ч. Карвера, більшість субшкал мають коефіцієнти внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) в межах 0,53–0,92, що вважається прийнятним рівнем для коротких шкал. У ході україномовної адаптації показники надійності також залишаються в межах допустимих значень для дослідницьких цілей.

Методика широко застосовується у стресових дослідженнях, зокрема серед осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, включно з військовими, медичними та соціальними кризами. У нашому дослідженні Brief COPE було використано для аналізу індивідуальних стратегій реагування на мобілізаційний стрес у чоловіків призовного віку. Це дозволило оцінити, які способи подолання напруги переважають серед осіб, що уникають мобілізації, та які з них можуть бути пов'язані з життєстійкістю й ціннісними орієнтаціями.

2.3. Характеристика вибірки досліджуваних

Дослідженням була охоплена вибірка чисельністю 90 осіб, що складалась із чоловіків призовного віку, які у період дослідження проживали в Україні. Серед них: основна підгрупа – ті, хто уникає мобілізації (N=60), контрольна підгрупа – ті, хто має офіційне право на відтермінування (N=30).

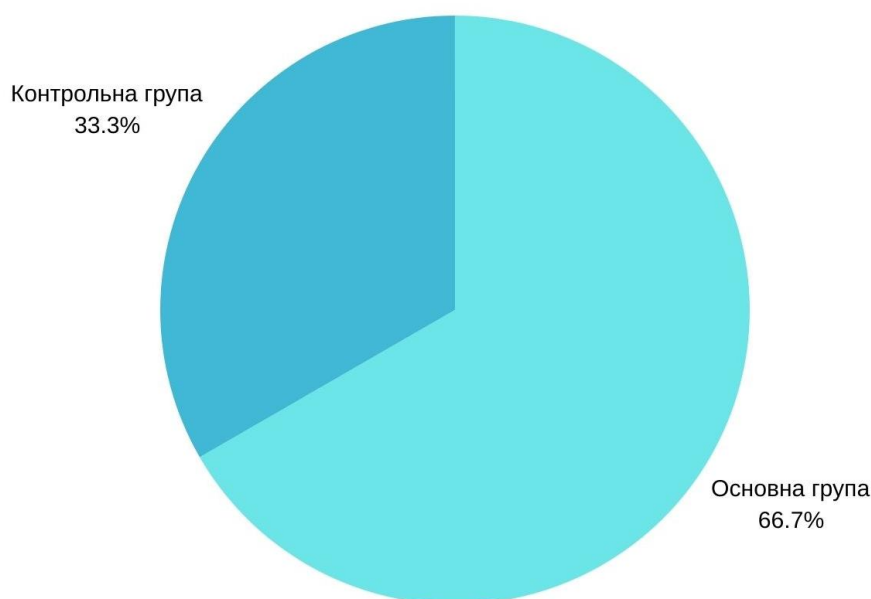


Рис. 1.2. Розподіл досліджуваних за кількістю у основній та контрольній групах вибірки

Оскільки об'єктом дослідження є психологічні особливості чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації, саме ця когорта є цільовою для нашого дослідження, а саме основною групою вибірки. В подальших таблицях та діаграмах докладніше розглянемо характеристики досліджуваних.

Табл. 1.2.

Соціально-демографічні характеристики досліджуваних

Вік	N	%	Накопичений %
26-35 років	38	63.3%	63.3%
36-45 років	14	23.3%	86.7%
46-55 років	6	10.0%	96.7%
56-60 років	2	3.3%	100.0%
Сімейний стан	N	%	Накопичений %
Одружений	21	35.0%	35.0%
У цивільному шлюбі	24	40.0%	75.0%
Розлучений	4	6.7%	81.7%
У вільних стосунках	5	8.3%	90.0%

Без стосунків	6	10.0%	100.0%
Наявність дітей		N	%
Так, одна дитина	14	23.3%	23.3%
Так, двоє дітей	5	8.3%	31.7%
Ні	41	68.3%	100.0%
Освіта		N	%
Вчений ступінь (аспірантура, докторантура)	1	1.7%	1.7%
Вища освіта (бакалавр, спеціаліст, магістр)	45	75.0%	76.7%
Середня спеціальна освіта (технікум, училище)	11	18.3%	95.0%
Незакінчена вища освіта	1	1.7%	96.7%
Повна середня освіта (11 класів)	2	3.3%	100.0%

Як можемо побачити з таблиці 1.2., вікова структура вибірка досить різноманітна. Переважна більшість досліджуваних знаходиться у віковому діапазоні від 26 до 35 років (63,3% від загальної вибірки). Чоловіки віком від 36 до 45 років становлять 23,3%, від 46 до 55 років – 10,0%, а найменшу частку (3,3%) складають респонденти віком 56–60 років. Це свідчить про те, що у вибірці переважають чоловіки молодшого та середнього призовного віку.

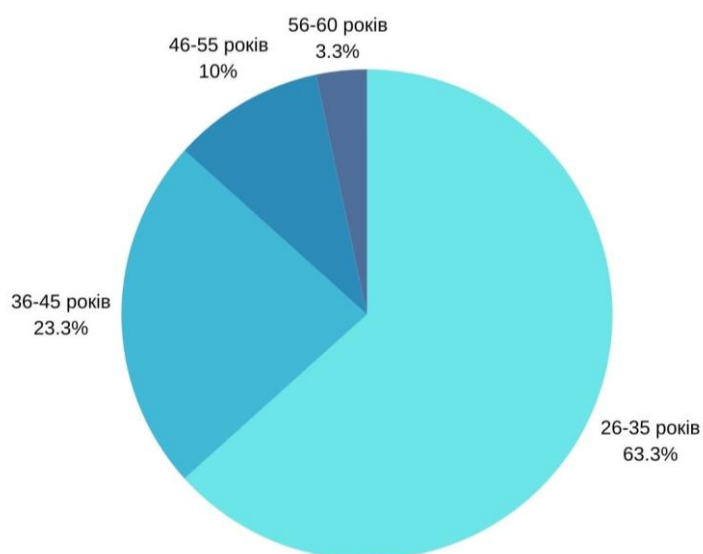


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за віком

За параметром сімейного стану найбільшу частку становлять респонденти, які перебувають у цивільному шлюбі (40,0%), ще 35,0% є офіційно одруженими. Частка осіб без стосунків становить 10,0%, у вільних стосунках – 8,3%, розлучених – 6,7%.

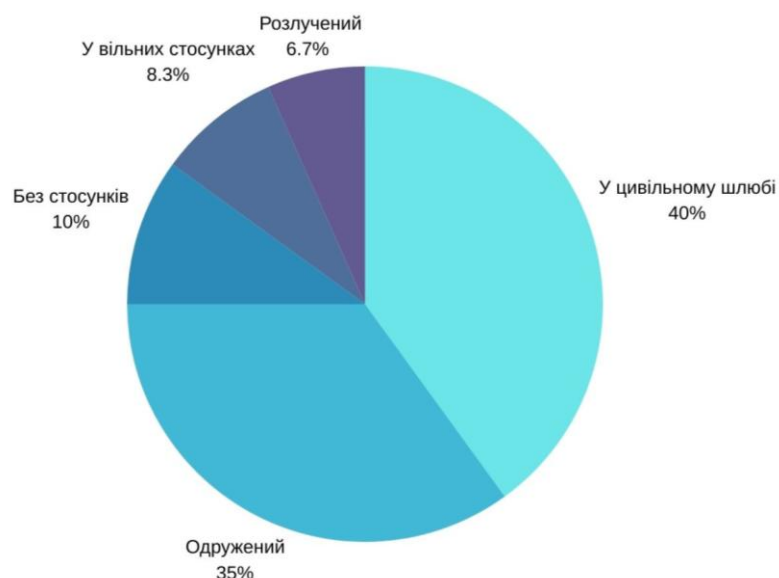


Рис. 3.2. Розподіл досліджуваних за сімейним станом

Стосовно батьківства, переважна більшість чоловіків, які увійшли до нашої вибірки не мають дітей (68,3%), 23,3% мають одну дитину, і лише 8,3% – двох.

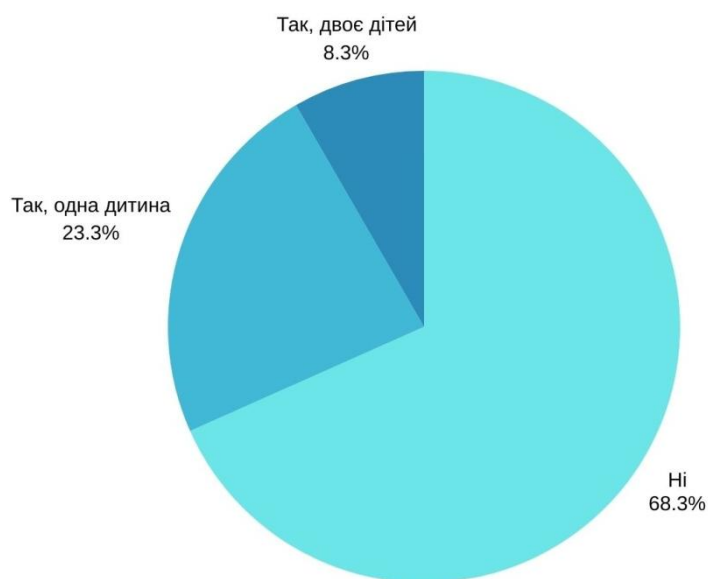


Рис. 4.2. Розподіл досліджуваних за наявністю дітей

Примітно, що рівень освіченості досліджуваних чоловіків є доволі високим: 75,0% мають повну вищу освіту, ще 18,3% здобули середню спеціальну освіту (технікум або училище). Незначна частка має лише повну загальну середню освіту (3,3%). Крім вказаного, зафіксовані поодинокі випадки незакінченої вищої освіти (1,7%) та наявності наукового ступеню (1,7%).

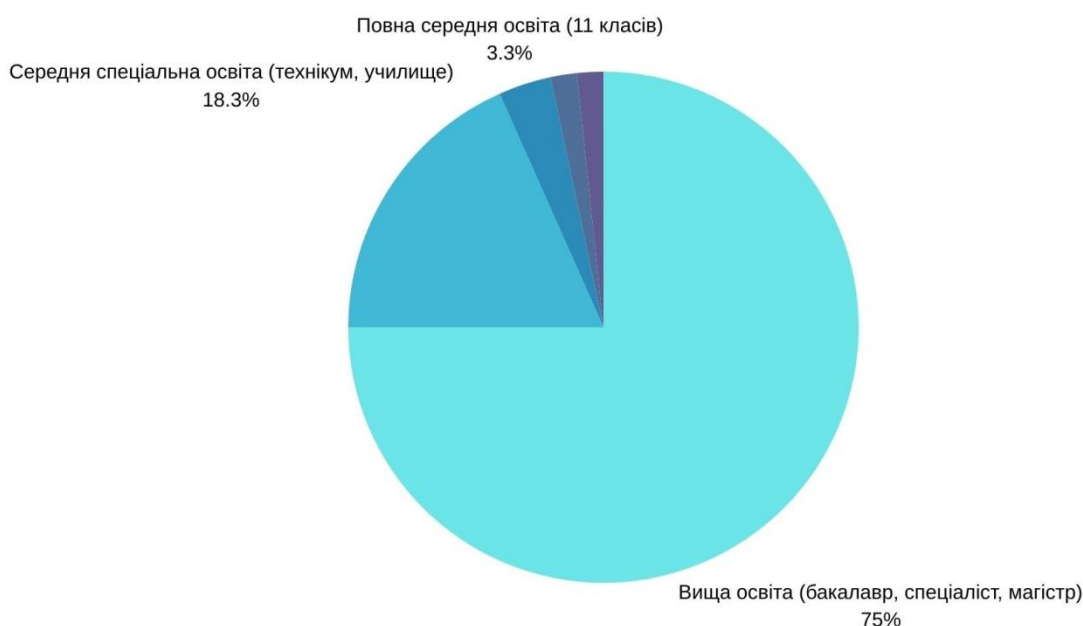


Рис. 5.2. Розподіл досліджуваних за рівнем освіти

Табл. 2.2.

Кількісний розподіл досліджуваних за параметрами зайнятості та фінансового становища

Тип зайнятості	N	%	Накопичений %
Найманий працівник	44	73.3%	73.3%
Підприємець/власний бізнес	8	13.3%	86.7%
Фрілансер	4	6.7%	93.3%
Пенсіонер	1	1.7%	95.0%
Студент	1	1.7%	96.7%
Інше	2	3.3%	100.0%
Формат зайнятості	N	%	Накопичений %

Повністю офісна робота	9	15.0%	15.0%
Повністю дистанційна онлайн-робота	32	53.3%	68.3%
Гібридний формат	6	10.0%	78.3%
Робота з частими роз'їздами (відрядженнями)	2	3.3%	81.7%
Інше	11	18.3%	100.0%
Фінансове становище	N	%	Накопичений %
Живу комфортно, можу заощаджувати	11	18.3%	18.3%
Можу дозволити собі деякі додаткові витрати	22	36.7%	55.0%
Вистачає на основні потреби, але не більше	27	45.0%	100.0%
Можливість виїхати з країни	N	%	Накопичений %
Не можу виїхати через законодавчі обмеження	56	93.4%	93.4%
Маю обмеження, але планую вирішити питання для виїзду.	4	6.6%	100.0%

З таблиці 2.2. слідує, що за типом зайнятості переважну більшість становлять наймані працівники (73,3%), підприємці та власники бізнесу становлять 13,3%, фрілансери – 6,7%. Решта категорій – пенсіонери, студенти та інші типи зайнятості – представлені поодинокими випадками.

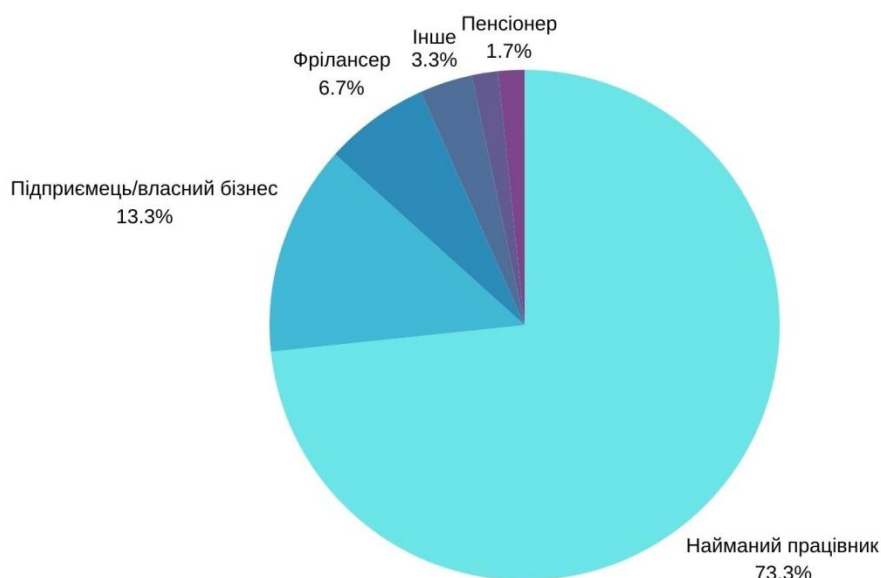


Рис. 6.2. Розподіл досліджуваних за типом зайнятості

Понад половина (53,3%) працює повністю дистанційно, що у контексті мобілізаційних процесів є важливим аспектом. Лише 15,0% працюють повністю в офісі. 10,0% мають змогу працювати у гібридному форматі

(поєднання офісної та дистанційної роботи). Ще 18,3% обрали варіант «інше».

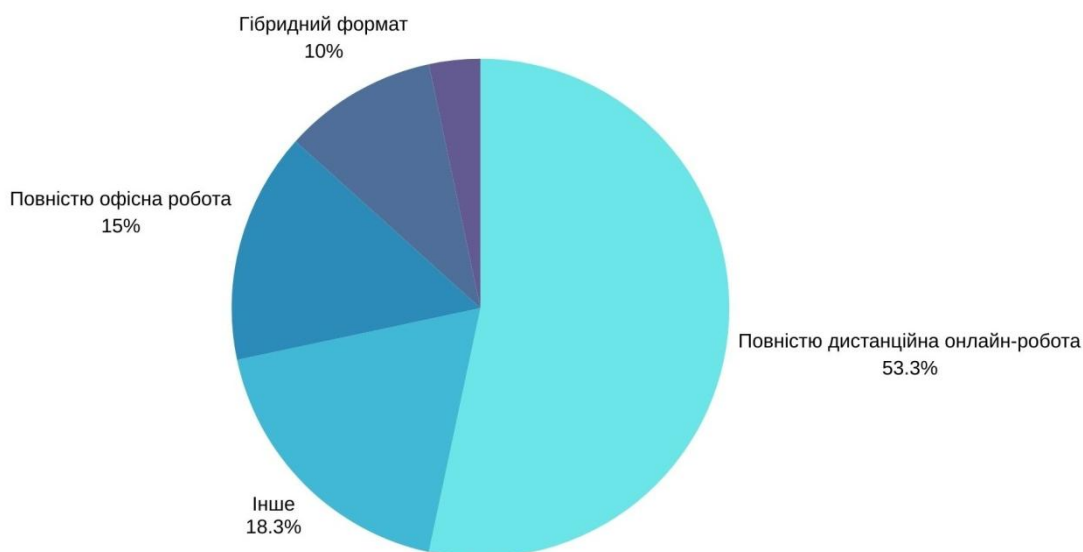


Рис. 7.2. Розподіл досліджуваних за форматом зайнятості

Фінансове становище респондентів переважно характеризується як стабільне проте з тенденцією до обмежень: 45,0% вказали, що їм вистачає лише на основні потреби, без додаткових витрат; 36,7% можуть дозволити деякі додаткові витрати, і лише 18,3% зазначили, що живуть комфортно й мають змогу заощаджувати.

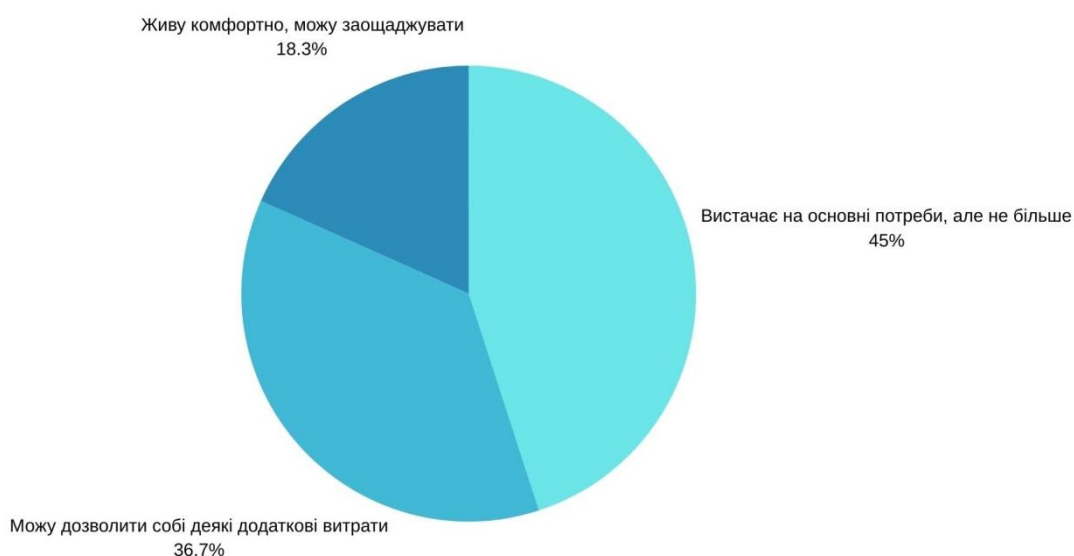


Рис. 8.2. Розподіл досліджуваних за фінансовим становищем

Щодо можливості виїзду з країни, переважна більшість (93,4%) не мають такої можливості через законодавчі обмеження в Україні на період воєнного стану, 6,6% заявили про намір вирішити це питання.

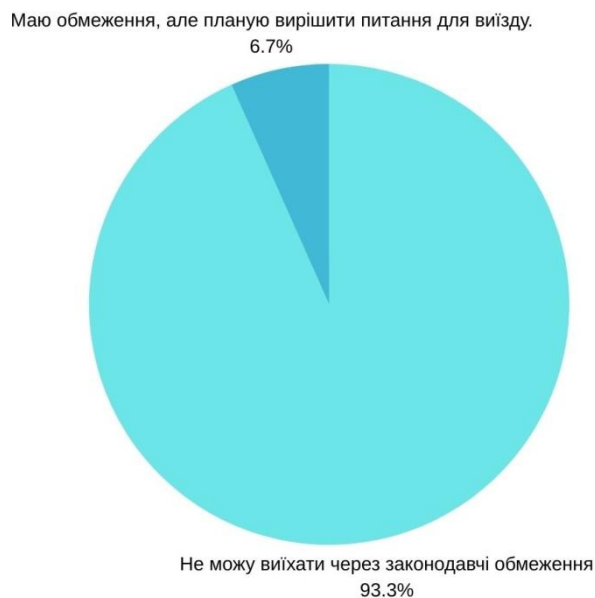


Рис. 9.2. Розподіл досліджуваних за можливістю виїхати за кордон

Табл. 3.2.

Кількісний розподіл досліджуваних за параметрами мобілізаційного статусу та планів на мобілізацію

Спосіб життя за останній місяць	N	%	Накопичений %
Продовжую жити звичайним життям, без змін.	12	20.0%	20.0%
Виходжу лише на територію радіусом до 1 км	12	20.0%	40.0%
Планую завчасно вихід у публічні місця	5	8.3%	48.3%
Уникаю великих публічних місць	21	35.0%	83.3%
Не виходжу з дому взагалі	10	16.7%	100.0%
Мобілізаційний статус	N	%	Накопичений %
Призваний, але не проходжу оформлення	3	5.0%	5.0%
Підлягаю мобілізації, ще не отримував повістку	57	95.0%	100.0%
Плани стосовно мобілізації	N	%	Накопичений %
Якщо отримаю повістку, то мобілізуюсь	16	26.7%	26.7%
Навіть якщо отримаю повістку, не мобілізуватимусь	36	60.0%	86.7%
Важко відповісти	8	13.3%	100.0%

Виходячи з кількісних даних, наведених у таблиці 3.2., зазначимо, що лише 20,0% досліджуваних продовжує жити звичайним життям. Ще 20,0% учасників обмежили своє пересування територією до одного кілометра від місця проживання, з метою зменшення видимості в публічному просторі. 8,3% респондентів повідомили про звичку планувати заздалегідь свої виходи у публічні місця, 35,0% досліджуваних уникає великих публічних місць, а 16,7% не виходять з дому взагалі. Таким чином, бачимо, що лише близько половини (48,3%) вибірки демонструє відносно відкриту поведінку, тоді як решта – або суттєво обмежує соціальну активність, або повністю її уникає задля мінімізації ризику бути мобілізованим.

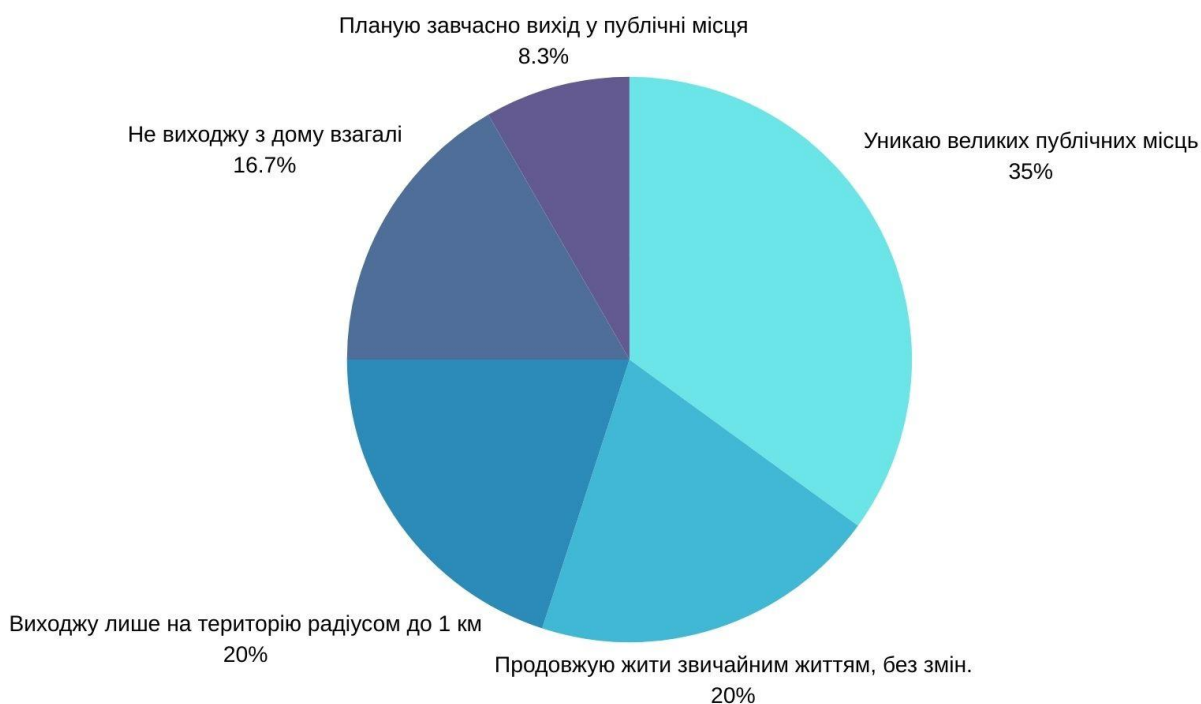


Рис. 10.2. Розподіл досліджуваних за способом життя впродовж останнього місяця

Аналіз мобілізаційного статусу респондентів засвідчив переважну однорідність вибірки в цьому аспекті. Зокрема, 95,0% учасників підлягають мобілізації відповідно до чинного законодавства, однак на момент проходження дослідження ще не отримували повістки. Це дозволяє говорити

про характерну для вибірки ситуацію відтермінованої загрози, коли мобілізація сприймається як потенційно близька, але ще не реалізована подія. Такий статус супроводжується високим рівнем невизначеності, очікуванням примусового втручання та потребою у прийнятті рішень в умовах обмеженого контролю. Лише 5,0% учасників мали досвід реального призову, проте не проходили процедуру оформлення, що також свідчить про перебування в прикордонному стані між цивільним і військовим статусом. Така структура вибірки є показовою для аналізу психологічних реакцій саме в умовах мобілізаційного тиску без фактичного виконання військового обов'язку.

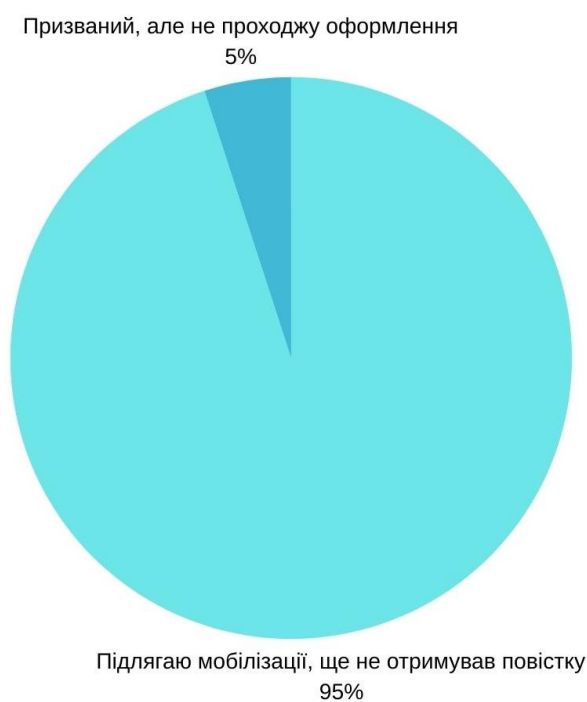


Рис. 11.2. Розподіл досліджуваних за мобілізаційним статусом

При цьому, понад половина (60,0%) прямо вказали на небажання мобілізуватися навіть у разі отримання повістки, ще 26,7% висловили готовність до мобілізації при отриманні повістки, а 13,3% не змогли дати однозначну відповідь.

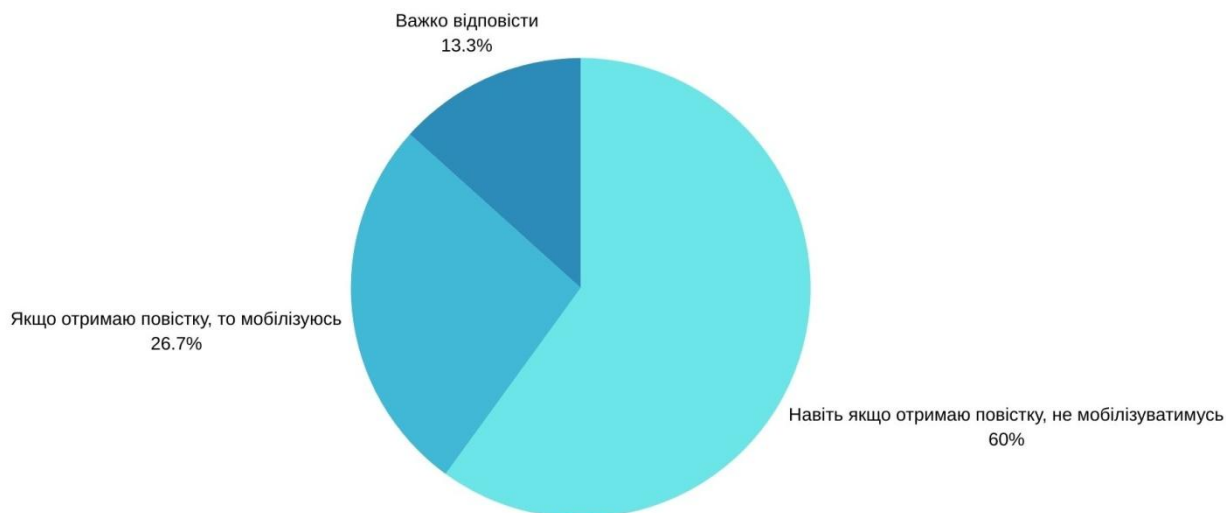


Рис. 12.2. Розподіл досліджуваних за планами стосовно мобілізації

Висновки до Розділу II

У межах другого розділу було представлено методологічну базу емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями, копінг-стратегіями та життєстійкістю чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації в умовах воєнного стану. Для проведення дослідження напочатку було використано авторську анкету, яка охоплювала базові соціально-демографічні характеристики, мобілізаційний статус та загальні життєві обставини респондентів з метою формування репрезентативної вибірки та точнішого фокусування на досліджуваній групі. Після збору даних було сформовано вибірку, в якій переважають чоловіки віком 26–35 років. Більшість досліджуваних працюють як наймані працівники, переважно дистанційно, проте майже половина має близьке до обмеженого фінансове становище. Переважна більшість не має можливості виїхати з країни через законодавчі обмеження. Половина учасників змушена уникати соціальної активності. Лише чверть опитаних заявила про готовність мобілізуватися у разі отримання повістки. Основними психодіагностичними інструментами стали п'ять стандартизованих методик, що дозволили комплексно оцінити ключові психологічні змінні.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Проведення емпіричного дослідження

Відповідно до завдань дослідження, першим етапом математико-статистичного аналізу є орієнтація в психологічних особливостях чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації, а саме: в особливостях їх ціннісних орієнтацій, рівні життєстійкості та копінг-стратегіях.

Табл. 1.3

Описові статистики за шкалою сприйманого стресу

	Сприяманий стрес
N	60
M	21.9
Me	22.0
SD	4.52

Як можемо побачити з таблиці 1.3, середнє значення за шкалою сприйманого стресу складає 21,9 бала, що, відповідно до ключа, вказує на помірний рівень стресового навантаження. Дана тенденція також підтверджується значенням медіани (22,0) та невисоким стандартним відхиленням ($SD = 4,52$), що свідчить про відносну однорідність вибірки за аналізованим показником.

Вказане ілюструється також даними кількісного розподілу респондентів за рівнем сприйнятого стресу (Рис. 1), де переважна більшість досліджуваних (86,7%) мають помірний рівень стресу, 11,7% – високий, і лише 1,7% – низький рівень, що свідчить про домінування певного рівня емоційного напруження у цієї групи.



Рис. 1.3. Кількісний розподіл досліджуваних за рівнями сприйнятого стресу

Наступним кроком була оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності за Шкалою Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна.

Табл. 2.3.

Описові статистики за Шкалою реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна

	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
N	60	60
M	38.8	44.7
Me	39.0	45.0
SD	5.78	4.93

Як видно з таблиці 2.3., середнє значення реактивної тривожності склало 38,8 бали, що є показником помірної ситуативної тривоги, а середнє значення особистісної тривожності – 44,7 бали, що вже може свідчити про тенденцію до хронічної тривожності як особистісної диспозиції. Стандарти відхилення ($SD=5,78$ та $SD=4,93$ відповідно) свідчать про незначну варіативність у цих показниках.

Для більш ґрунтовної деталізації наведемо дані кількісного розподілу досліджуваних чоловіків за вказаними параметрами.

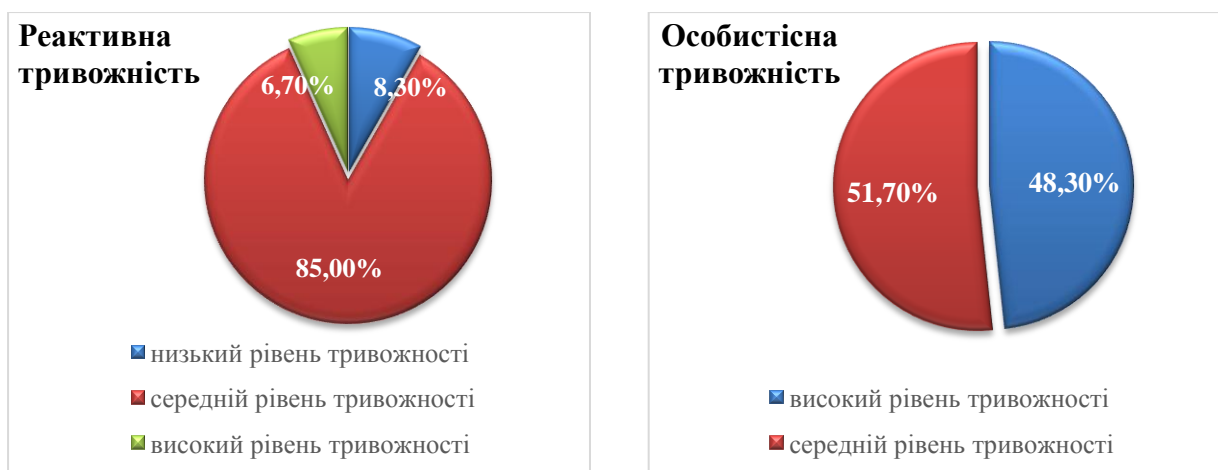


Рис. 2.3. Кількісний розподіл досліджуваних за рівнями вираженості реактивної і особистісної тривожності

Як можемо побачити з рисунку 2.3., досліджувані чоловіки здебільшого мають середній рівень реактивної тривожності (85,0%), а особистісна тривожність у них варіюється між середнім (51,7%) і високим рівнем (48,3%). Це може свідчити про тенденцію до підвищеної тривожності досліджуваних чоловіків, як у конкретних стресових ситуаціях, так і як особистісну рису.

Оскільки одним з основоположних завдань нашого дослідження є виявлення особливостей ціннісних орієнтацій чоловіків призовного віку, що уникають мобілізації, нами також були проаналізовані аспекти ціннісної сфери, емпіричний матеріал за якими був зібраний із використанням методики Ш. Шварца.

Як показали результати, наведені у таблиці нижче, найвищий середній бал має цінність самоорієнтації ($M=5,46$; $SD=0,691$), що демонструє прагнення до згоди з самим собою, недоторканності внутрішнього світу. Наступними в ієрархії є цінність досягнення ($M=5,33$; $SD=0,748$), саморегуляції ($M=4,97$; $SD=0,753$), безпеки ($M=4,83$; $SD=1,018$) що може свідчити про прагнення до успішності та здатність до внутрішнього самоконтролю.

Табл. 3.3.

Описові статистики показників ціннісної сфери особистості (за методикою діагностики індивідуальних цінностей Ш. Шварца)

	N	M	Me	SD
Саморегуляція	60	4.97	5.00	0.753
Стимулювання	60	4.58	4.71	0.874
Гедонізм	60	4.48	4.50	0.722
Досягнення	60	5.33	5.33	0.748
Влада	60	3.77	3.80	1.079
Безпека	60	4.83	4.86	1.018
Конформність	60	4.08	3.94	1.012
Традиції	60	3.38	3.29	0.986
Прихильність	60	4.19	4.10	0.930
Самоорієнтація	60	5.46	5.50	0.691

Натомість найнижчі оцінки спостерігаються у таких цінностях як традиції ($M = 3,38$; $SD=0,986$) і влада ($M=3,77$; $SD=1,079$), що може свідчити про відносно низький рівень прихильності або неприйняття соціальних норм, авторитетів тощо. Співвідношення вираженості ціннісних орієнтацій у досліджуваних чоловіків відображено на рисунку нижче.



Рис. 3.3. Узагальнений ціннісний профіль досліджених на основі діагностики ціннісної сфери за методикою Ш. Шварца

Оцінка життєстійкості досліджуваних за методикою С. Мадді дозволила виявити вищі за середні референтні показники всіх трьох складових досліджуваного параметру: залученість ($M=49,9$; $SD=8,74$), контроль ($M=41,6$; $SD=78,21$) та прийняття ризику ($M=23,0$; $SD=4,31$).

Табл. 4.3.

Описові статистики за показниками тесту життєстійкості С. Мадді

	N	M	Me	SD
Залученість	60	49.9	51.0	8.74
Контроль	60	41.6	41.0	7.21
Прийняття ризику	60	23.0	23.0	4.31

Вказані значення свідчать про хорошу здатність до адаптації в умовах невизначеності і позитивні погляди на реальність (залученість), збереження почуття впливу на події власного життя (контроль), готовність приймати виклики (прийняття ризику).

Наступний етап передбачав вивчення особливостей подолання стресових ситуацій на основі опитувальника Brief-COPE в адаптації Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського.

Табл. 5.3.

Описові статистики за показниками опитувальника Brief-COPE

	N	M	Me	SD
Копінг, фокусований на проблемі	60	2.76	2.75	0.476
Копінг, фокусований на емоціях	60	2.46	2.50	0.354
Унікаючий копінг	60	2.37	2.50	0.488

Як можна побачити з таблиці, найвищий середній показник у вибірці досліджуваних чоловіків отримав копінг, фокусований на проблемі ($M=2,76$; $SD=0,476$), що вказує на схильність досліджуваних до стратегій, які передбачають активне вирішення проблеми. На другому місці за вираженістю – емоційно-фокусований копінг ($M=2,46$; $SD=0,354$). Це свідчить про помірне використання емоційних стратегій (пошук підтримки ззовні, емоційна саморегуляція тощо). Найменше вираженим виявився унікальний копінг ($M=2,37$; $SD=0,488$). При цьому, як можемо побачити з таблиці, хоча його медіанне значення як і у попередньому випадку становить $Me=2,50$, що вказує на наявність частини учасників із вищими значеннями. Відносно високе стандартне відхилення (0.488) порівняно з іншими стратегіями свідчить про більшу варіативність у вживанні стратегій уникнення. Узагальнений копінг-профіль досліджуваних наведено на рисунку нижче.

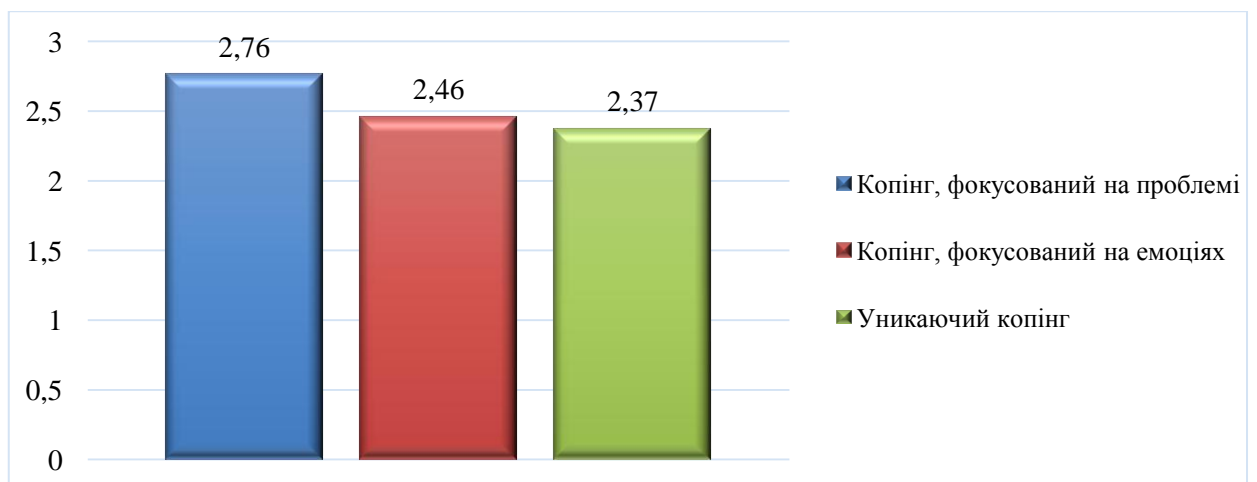


Рис. 4.3. Співвідношення вираженості копінг-стратегій у досліджуваних показниками опитувальника Brief-COPE

Виходячи з теми нашого дослідження, на наш погляд, саме така співвіднесеність стратегій копінг-поведінки є цілком природною оскільки дослідження орієнтоване саме на чоловіків які уникають мобілізації. А відтак, більша вираженість активного копінгу зумовлена пошуками шляхів вирішення проблеми, що дозволяє їм краще контролювати ситуацію. Помірний рівень емоційного копінгу свідчить про спроби впоратися через емоційне відреагування або спроби пошуку підтримки. Найнижчий в ієрархії, проте доволі виражений копінг уникання може бути зумовлений активними мобілізаційними процесами, що, у свою чергу, підсилює устремління до уникнення проблем з ним пов'язаних.

Таким чином, отримані на основі п'яти методик дані, дозволяють зробити висновок, що чоловіки призовного віку, які уникають мобілізації, демонструють помірний рівень стресу та схильність до особистісної тривожності, із виразною самоорієнтацією, саморегуляцією та прагненням до досягнень як провідними цінностями. Копінг-профіль досліджуваної вибірки можна охарактеризувати як прагматично-адаптивний з елементами емоційності, що відображає прагнення зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності.

Наступним етапом відповідно до завдань нашого дослідження є зіставлення копінг-стратегій та рівня життєстійкості між основною групою (чоловіками, які уникають мобілізації, N=60) та контрольною групою (чоловіками, які мають офіційне право на відстрочку, N=30).

Попередня перевірка емпіричних розподілів на нормальність (Додаток А) показала асиметричний розподіл за більшістю шкал, а отже для подальшого аналізу нами застосовувались непараметричні методики обробки даних.

Табл. 6.3.

Результати зіставного аналізу основної і контрольної вибірок за особливостями копінг-стратегій

		Statistic	p
Копінг, фокусований на проблемі	Mann-Whitney U	889	0.928
Копінг, фокусований на емоціях	Mann-Whitney U	730	0.144
Унікаючий копінг	Mann-Whitney U	548	0.003

Примітка: $H_0: \mu_{\text{основна}} = \mu_{\text{контрольна}}$

За результатами порівняльного аналізу копінг-стратегій, єдина статистично значуща різниця між досліджуваними групами виявлена за показником унікаючого копінгу ($U=548$; $p=0,003$). Це вказує на те, що чоловіки, які уникають мобілізації, частіше, ніж ті, хто має офіційне право на відстрочку, вдаються до стратегій уникнення (наприклад, заперечення, відсторонення, відволікання). Решта копінг-стратегій не демонструють статистично значущих відмінностей між вибірками, що свідчить про приблизно однаковий рівень їхнього вираженості в обох групах.

Рисунок 5.3. нижче наочно демонструє середні показники за трьома копінг-стратегіями (копінгу, фокусованому на проблемі, копінгу, фокусованому на емоціях та унікаючому копінгу) у двох досліджуваних вибірках: основній (чоловіки, які уникають мобілізації) та контрольній (чоловіки, які мають офіційне право на відстрочку).

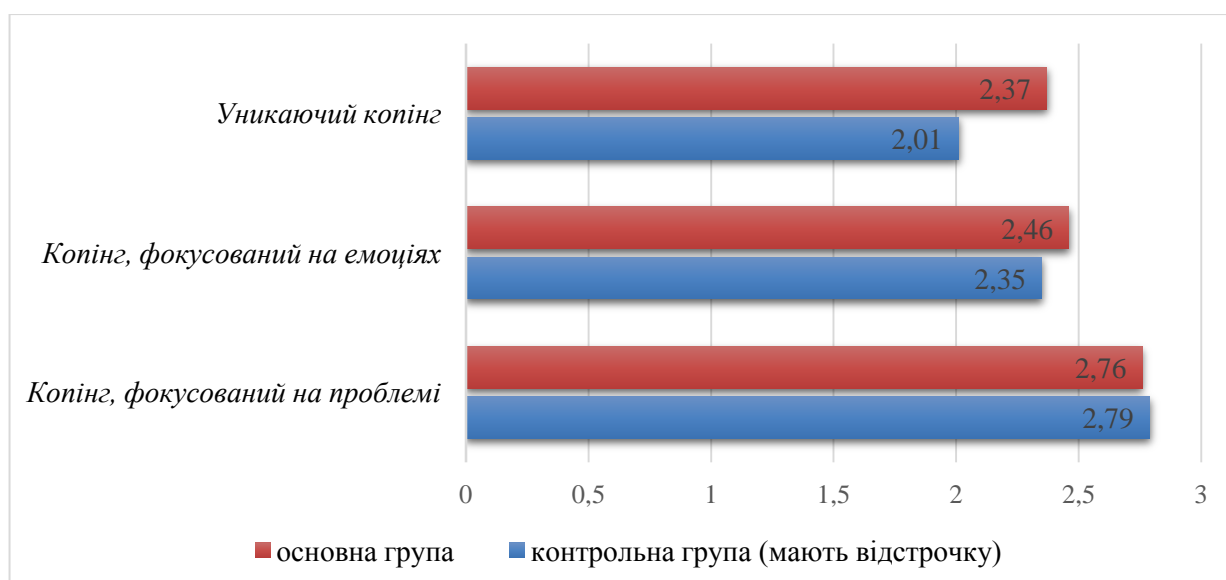


Рис. 5.3. Порівняння копінг-стратегій у чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації, та тих, хто має офіційну відстрочку

Як можна побачити, у обох групах домінує конструктивна проактивна копінг-стратегія: копінг, фокусований на проблемі. Що ж до уникаючого копіngu – він є менш притаманним обом вибіркам, проте значно частіше до нього вдаються саме чоловіки які уникають мобілізації.

Аналогічним чином вивчалася вираженість компонентів життєстійкості у обох групах.

Табл. 7.3.

Результати зіставного аналізу основної і контрольної вибірок параметрами рівня життєстійкості

		Statistic	p
Залученість	Mann-Whitney U	778	0.296
Контроль	Mann-Whitney U	573	0.005
Прийняття ризику	Mann-Whitney U	600	0.010

Примітка: $H_0: \mu_{\text{основна}} = \mu_{\text{контрольна}}$

Як видно з таблиці, значущі статистичні відмінності зафіксовані за шкалами «контроль» ($U=573$; $p=0,005$) та «прийняття ризику» ($U=600$; $p=0,010$). Примітно, що вищі показники за цими параметрами продемонструвала саме контрольна група, тобто чоловіки, які мають

офіційну відстрочку. Це може свідчити про їх здатність (реальну або уявну) контролювати і впливати на хід подій, готовність приймати виклики. Проте, неважко здогадатися, що ситуація невизначеності більш характерна саме для чоловіків, які не мають офіційного документу про відтермінування, а відтак, почуття контролю і готовність до реального, а не уявного ризику у них є менш вираженими порівняно з контрольною групою.

Табл. 8.3.

**Результати зіставного аналізу основної і контрольної вибірок
параметрами рівня життєстійкості**

		Statistic	p
Залученість	Mann-Whitney U	778	0.296
Контроль	Mann-Whitney U	573	0.005
Прийняття ризику	Mann-Whitney U	600	0.010

Примітка: $H_0: \mu_{\text{основна}} = \mu_{\text{контрольна}}$

Нижче наведено графічне зображення результатів порівняння вибірок на основі середніх показників. Як можна побачити, усі три показники мають кількісні відмінності. Проте, як зазначалося вище, статистично значуща різниця між вибірками зафіксована лише за аспектами прийняття ризику і контролю, тоді як за показником залученості статистично підтвердженої різниці виявлено не було. Це може свідчити про високу міжіндивідуальну варіативність даного показника (значення середнього, медіани і стандартного відхилення за досліджуваними параметрами у обох досліджуваних груп наведені додатку А) або про наявність впливу інших, неконтрольованих змінних.

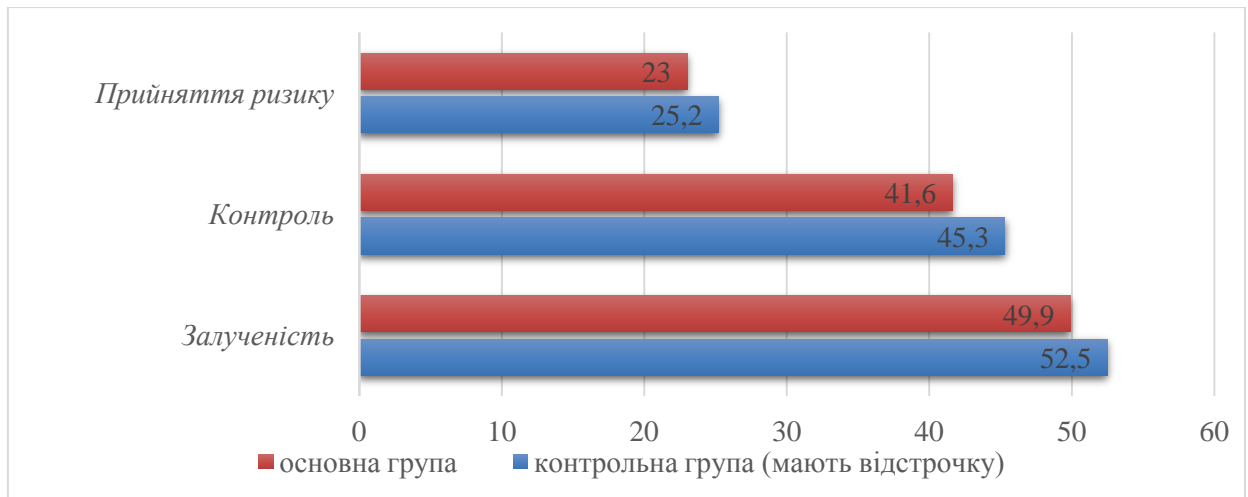


Рис. 6.3. Порівняння параметрів життєстійкості у чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації, та тих, хто має офіційну відстрочку

Таким чином, отримані результати порівняння копінг-стратегій та рівня життєстійкості між основною групою (чоловіками, які уникають мобілізації) та контрольною засвідчують наявність низки відмінностей.

Зокрема, використання стратегії уникнення є значно більш характерним для основної групи, що свідчить про більшу схильність до пасивного захисного стилю реагування у її представників. Проте, слід зазначити, що дана стратегія не є домінуючою.

Також виявлено, що представники контрольної групи (ті, що мають відстрочку) демонструють вищі показники життєстійкості за компонентами контролю та прийняття ризику, що свідчить про більшу суб'єктивну впевненість у здатності впливати на власне життя та готовність до невизначених ситуацій. Проте, як вже зазначалося, такий результат потребує детальнішого контекстуального дослідження, оскільки право на відстрочку саме по собі може бути чинником більшої впевненості у собі і у найближчому майбутньому порівняно з чоловіками, які відстрочки не мають.

Наступним етапом нашого дослідження є вивчення взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями, життєстійкістю та вибором копінг-стратегій у чоловіків призовного віку, що увійшли до основної вибірки.

Табл. 9.3.

Результати кореляційного аналізу компонентів життєстійкості і ціннісних орієнтацій чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації

		Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Саморегуляція	Spearman's rho	0.280	0.249	0.292
	df	58	58	58
	p-value	0.030	0.055	0.024
Стимулювання	Spearman's rho	0.267	0.174	0.235
	df	58	58	58
	p-value	0.040	0.185	0.070
Гедонізм	Spearman's rho	0.445	0.152	0.179
	df	58	58	58
	p-value	<.001	0.246	0.172
Досягнення	Spearman's rho	0.276	0.277	0.175
	df	58	58	58
	p-value	0.033	0.032	0.182
Влада	Spearman's rho	0.208	-0.003	-0.099
	df	58	58	58
	p-value	0.111	0.980	0.452
Безпека	Spearman's rho	0.018	0.134	-0.003
	df	58	58	58
	p-value	0.892	0.308	0.985
Конформність	Spearman's rho	0.097	0.210	0.116
	df	58	58	58
	p-value	0.461	0.107	0.378
Традиції	Spearman's rho	-0.083	0.068	0.072
	df	58	58	58
	p-value	0.530	0.605	0.585
Прихильність	Spearman's rho	-0.046	0.289	0.255
	df	58	58	58
	p-value	0.726	0.025	0.049
Самоорієнтація	Spearman's rho	0.134	0.283	0.372
	df	58	58	58
	p-value	0.306	0.029	0.003

Результати засвідчили, що «залученість» має найбільше статистично значущих корелятив серед цінностей, а саме: гедонізм: ($r=0,445$, $p<0,001$), саморегуляція: ($r=0,280$, $p=0,030$), стимулювання ($r=0,267$, $p=0,040$) та досягнення ($r=0,276$, $p=0,033$). Вказані зв'язки є помірними та низькими. За змістом дані зв'язки можуть свідчити про зв'язок залученості з прагненням до позитивних емоцій, вмінням керувати емоціями, орієнтацією на успіх і визнання.

Такий компонент життестійкості як «контроль» значущо корелює з цінністю досягнень ($r=0,277$, $p=0,032$), самоорієнтацією, ($r=0,283$, $p=0,029$) та прихильністю ($r=0,289$, $p=0,025$). Сила кореляцій є наближеною до низької. Таким чином, контроль як суб'єктивне відчуття впливу на власне життя має тенденцію поєднуватися з прагненням реалізовувати себе та досягати результатів, розумінням і терпимістю, а також самостійністю і незалежністю.

«Прийняття ризику» як готовність до дій у невизначених умовах корелює з самоорієнтацією ($r=0,372$, $p=0,003$), саморегуляцією ($r=0,292$, $p=0,024$), прихильністю ($r=0,255$, $p=0,049$). Таким чином прийняття ризику пов'язується з розумінням, терпимістю і прагненням до підтримки благополуччя, незалежністю і автономністю, а також важливістю соціальних зв'язків.

Відтак, кореляційний аналіз виявив зв'язки між компонентами життестійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) та низкою ціннісних орієнтацій. Отже можемо правомірно стверджувати, що ціннісні орієнтації можуть слугувати ресурсами для підтримки життестійкості досліджуваних. Зокрема, найбільш впливовими виявились такі цінності як саморегуляція, досягнення, прихильність та самоорієнтація.

Табл. 10.3.

Результати кореляційного аналізу копінг-стратегій і ціннісних орієнтацій чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації

		Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Уникаючий копінг
Саморегуляція	Spearman's rho	0.329	0.206	0.010
	df	58	58	58
	p-value	0.010	0.114	0.941
Стимулювання	Spearman's rho	0.331	0.330	0.130
	df	58	58	58
	p-value	0.010	0.010	0.322
Гедонізм	Spearman's rho	0.452	0.343	0.185
	df	58	58	58
	p-value	<.001	0.007	0.158
Досягнення	Spearman's rho	0.234	0.246	0.045
	df	58	58	58
	p-value	0.071	0.058	0.732
Влада	Spearman's rho	0.345	0.330	0.258
	df	58	58	58
	p-value	0.007	0.010	0.047
Безпека	Spearman's rho	0.242	0.000	0.122
	df	58	58	58
	p-value	0.062	0.998	0.352
Конформність	Spearman's rho	0.106	0.024	-0.080
	df	58	58	58
	p-value	0.420	0.856	0.542
Традиції	Spearman's rho	0.328	0.080	-0.108
	df	58	58	58
	p-value	0.011	0.545	0.412
Прихильність	Spearman's rho	0.235	0.046	-0.111
	df	58	58	58
	p-value	0.071	0.729	0.397
Самоорієнтація	Spearman's rho	0.020	-0.064	-0.154
	df	58	58	58
	p-value	0.882	0.627	0.239

Результати кореляційного аналізу копінг-стратегій і ціннісних орієнтацій чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації, засвідчили наявність низки статистично значущих зв'язків. Зокрема, копінг, фокусований на проблемі (цей тип копінгу є найбільш вираженим у досліджуваних), має найбільшу кількість статистично значущих корелятивів серед ціннісних орієнтацій. Серед них: гедонізм ($r=0,452$, $p<0,001$), влада ($r=0,345$, $p=0,007$), стимулювання ($r=0,331$, $p=0,010$), саморегуляція ($r=0,329$, $p=0,010$), традиції ($r=0,328$, $p=0,011$). Ці зв'язки переважно мають помірну силу. Їхній зміст дозволяє припустити, що проблемно-орієнтований копінг пов'язаний з прагненням до отримання задоволення і позитивних вражень, активного впливу на події, бажанням новизни, умінням керувати власною поведінкою, а також опорою на звичаї, правила і сталі моральні орієнтири. Вказані чинники можуть виступати як ресурси, які підсилюють мотивацію до активної поведінки в складних умовах.

Копінг, фокусований на емоціях демонструє значущі кореляції з: стимулюванням ($r=0,330$, $p=0,010$), гедонізмом ($r=0,343$, $p=0,007$) та владою ($r=0,330$, $p=0,010$). Ці зв'язки у свою чергу свідчать про те, що емоційне реагування на стрес може бути пов'язане з прагненням до емоційної насиченості, задоволення, вираження сили й контролю. У такій конфігурації можна припустити, що подібні цінності слугують механізмом психологічної компенсації або пошуку емоційної стабільності.

Унікаючий копінг виявив лише одну статистично значущу кореляцію, а саме з цінністю влади ($r=0,258$, $p=0,047$). Це може вказувати на використання стратегій уникання як способу збереження уявного контролю над ситуацією в умовах зовнішнього тиску, зокрема на тлі мобілізаційних процесів.

Таким чином, кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що копінг-стратегії учасників дослідження є пов'язаними з низкою особистісних цінностей, які можна розглядати як потенційні чинники поведінки. Найбільш

впливовими цінностями, що асоціюються з копінг-стратегіями, виступають гедонізм, стимулювання, саморегуляція, влада та традиції.

З метою виявлення прихованих змінних, що лежать в основі досліджуваного явища, нами був здійснений факторний аналіз методом головних компонент. Попередня оцінка придатності даних для факторного аналізу здійснювалася за допомогою критерію сферичності Барлета, а також тесту КМО (додаток Б), які показали доцільність проведення факторного аналізу і задовільну інтеграцію змінних у загальну факторну структуру (загальний КМО=0,667).

Табл. 11.3.

**Факторна структура психологічних особливостей чоловіків
призовного віку, які уникають мобілізації**

	Component			Uniqueness
	1	2	3	
Сприйманий стрес		0.482		0.766
Реактивна тривожність		0.568		0.529
Особистісна тривожність		0.714		0.387
Саморегуляція	0.788			0.358
Стимулювання	0.750			0.391
Гедонізм	0.681			0.418
Досягнення	0.746			0.387
Влада	0.474	0.614		0.393
Безпека			0.795	0.334
Конформність			0.813	0.337
Традиції			0.680	0.455
Прихильність			0.824	0.266
Самоорієнтація	0.464			0.726
Залученість	0.725			0.352
Контроль	0.653	-0.562		0.226
Прийняття ризику	0.635	-0.550		0.278
Копінг, фокусований на проблемі	0.633			0.505

Копінг, фокусований на емоціях		0.439		0.646
Унікаючий копінг		0.772		0.348

Note. 'varimax' rotation was used

Фактор	Навантаження	% дисперсії	Накопичений %
1	4.70	24.7	24.7
2	3.15	16.6	41.3
3	3.05	16.0	57.4

На основі проведеного факторного аналізу було виокремлено компоненти, які разом пояснюють 57,4% дисперсії. Перший фактор пояснює 24,7% варіації, другий – 16,6%, третій – ще 16,0%. Нижче представлено характеристику кожного з компонентів та обгрунтовано їх змістове наповнення.

Перший компонент, який був названий «Психологічні ресурси життєстійкості», об'єднує змінні, що відображають конструктивні особистісні якості та адаптивні стратегії. До нього з високими та середніми коефіцієнтами ($>0,6$) увійшли такі змінні: саморегуляція (0,788), стимулювання (0,750), гедонізм (0,681), досягнення (0,746), залученість (0,725), контроль (0,653), прийняття ризику (0,635), копінг, фокусований на проблемі (0,633). З дещо нижчими коефіцієнтами увійшли влада (0,474) та самоорієнтація (0,464). Більшість цих характеристик відображають активну життєву позицію, прагнення до самореалізації та позитивне ставлення до викликів, що свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Другий компонент має більш неоднозначну структуру й може бути інтерпретований як «Деадаптивне реагування та психоемоційний стан». До нього увійшли змінні, що стосуються психоемоційного стану та неадаптивних стратегій реагування на стрес: особистісна тривожність (0,714), реактивна тривожність (0,568), сприйманий стрес (0,482), копінг, фокусований на емоціях (0,439) та унікаючий копінг (0,772). Обернені коефіцієнти мають показники контролю (-0,562) і прийняття ризику (-0,550), що може свідчити про зниження активної життєвої позиції в умовах високої

емоційної напруги. Крім вказаного, до цього фактора з увійшла цінність влади (0,614), яка, ймовірно, виступає компенсаторним механізмом, що виявляється у схильності до контролю, або як потреба контролю в умовах потенційної втрати контролю (оскільки ситуація у якій опинилися досліджувані чоловіки виходить поза рамки їх прямого впливу).

Третій компонент отримав найменування «Соціальні цінності та стабільність». Він об'єднує змінні, пов'язані з нормативністю, стабільністю та орієнтацією на соціальні зв'язки. А саме: безпека (0,795), конформність (0,813), традиції (0,680) та прихильність (0,824). Ці характеристики демонструють схильність до дотримання традицій і норм, орієнтацію на міжособистісну підтримку як базовий механізм адаптації.

Таким чином, результати факторного аналізу дозволяють виокремити три незалежні компоненти, які відображають специфіку психоемоційного функціонування чоловіків призовного віку, що уникають мобілізації: психологічні ресурси життєстійкості, дезадаптивне реагування та психоемоційний стан, соціальні цінності та стабільність. Вказані фактори є важливими для подальшої психологічної роботи з чоловіками призовного віку та побудови програм психологічного впливу для корекції негативних психоемоційних проявів.

3.2. Практичні рекомендації психологам

На основі отриманих результатів дослідження та актуального соціального контексту, було розроблено низку практичних рекомендацій і психокорекційних заходів, спрямованих на підтримку психологічного стану чоловіків призовного віку, які перебувають у стані мобілізаційної невизначеності. Актуальність цієї проблеми зумовлена високим рівнем тривожності, стресового навантаження, внутрішнього конфлікту та соціального тиску, що негативно позначається на загальному функціонуванні особистості.

Психологічна підтримка чоловіків у ситуації загрози мобілізації потребує комплексного підходу, що охоплює емоційно-поведінкову, ціннісно-мотиваційну та когнітивну сфери. Враховуючи дані емпіричної частини дослідження, було виокремлено кілька напрямків психопрофілактичної та психокорекційної роботи, що мають на меті підвищення життєстійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій, зниження рівня тривожності та стресу, а також формування ціннісного ядра особистості в умовах кризи.

Окрему увагу в системі психологічної підтримки заслуговує робота з ціннісною сферою особистості, адже саме цінності визначають те, як людина інтерпретує життєві події, приймає рішення в умовах невизначеності, а також яким чином вона реагує на зовнішні виклики. Результати дослідження засвідчили, що ті респонденти, чия система ціннісних орієнтацій була внутрішньо узгодженою, змістовно структурованою та мала гуманістичну спрямованість (зокрема акцент на доброзичливість, універсалізм, саморозвиток), демонстрували вищий рівень життєстійкості та схильність до адаптивних копінг-стратегій. Натомість особи з розмитими або суперечливими ціннісними установками частіше обирали унікальні або емоційно реактивні стратегії подолання стресу, що, у свою чергу, підвищувало їхню вразливість до психологічного виснаження.

Робота з цінностями у межах психокорекційної діяльності має на меті не нав'язування певних орієнтацій, а створення умов для глибокої внутрішньої рефлексії, усвідомлення особистих пріоритетів і смислових джерел. Така робота може бути ефективною як у форматі індивідуального консультування, так і у груповій формі, з використанням методик ціннісної реконструкції, смислотворчих діалогів, проєктивних технік та елементів наративної терапії. Психологічний супровід у цьому напрямі передбачає допомогу в ідентифікації суперечностей між фактичним способом життя людини та її внутрішніми переконаннями, підтримку в пошуку точок внутрішньої опори та цілей, що можуть набути значущості навіть у кризових

умовах. Особливої важливості набуває підхід, у межах якого людина може переосмислити кризу не лише як загрозу, а й як шанс для переоцінки життєвих орієнтирів. Таке переосмислення відкриває можливості для особистісного зростання, формування нового рівня самосприйняття та встановлення зв'язку з глибинними джерелами ідентичності. Робота з цінностями також дозволяє знижувати рівень дезорієнтації в умовах соціального тиску, посилює індивідуальне почуття автономії та відповідальності за власні життєві вибори.

Терапевтична або тренінгова практика в цьому напрямі може включати побудову так званої «ціннісної карти» – індивідуального відображення системи значущих життєвих орієнтирів, а також ведення особистого щоденника сенсів, у якому фіксуються події, переживання і дії, що мають глибоке суб'єктивне значення. Такі інструменти сприяють інтеграції розрізнених емоційних і смислових переживань у цілісне бачення свого життя, що є особливо важливим у період екзистенційної нестабільності.

Загалом, психологічна підтримка через роботу з ціннісними орієнтаціями допомагає не лише стабілізувати емоційний стан, а й зміцнює внутрішню структуру особистості, яка є підґрунтям для адаптації до будь-яких зовнішніх викликів. У цьому сенсі вона виступає важливим інструментом не лише кризового реагування, а й довготривалої психопрофілактики та особистісного розвитку. Формування життєстійкості не є одномоментним процесом, а являє собою динамічний розвиток внутрішнього психологічного ресурсу, що потребує часу, підтримки й систематичної роботи. Водночас навіть короткострокові інтервенції у цьому напрямі можуть мати відчутний ефект, зокрема у зменшенні рівня тривожності, покращенні адаптації та збереженні психоемоційної рівноваги. У межах дослідження було показано, що життєстійкість є фактором, який посередньо знижує дезадаптивне реагування, і тому вона повинна бути одним з основних орієнтирів психологічної допомоги чоловікам, які перебувають у стані глибокої особистої та соціальної невизначеності.

У світлі отриманих результатів актуальним напрямом психопрофілактичної роботи є розвиток адаптивних копінг-стратегій. Аналіз емпіричних даних показав, що значна частина респондентів тяжіє до застосування емоційно-орієнтованих і унікальних копінг-стратегій, які, хоч і виконують функцію тимчасового полегшення, водночас не сприяють довготривалому відновленню або реальному розв'язанню проблемних ситуацій. Саме тому завданням психологічного супроводу є підтримка у формуванні більш ефективних, проблемно-орієнтованих способів реагування. Формування адаптивних копінг-стратегій передбачає навчання навичкам свідомого аналізу стресових ситуацій, реалістичної оцінки власних можливостей, планування дій і мобілізації внутрішніх ресурсів. Цей процес включає роботу з мисленням, поведінковими реакціями та емоційною регуляцією. У межах психологічних тренінгів важливо створювати безпечне середовище, в якому учасники зможуть відчувати підтримку, спробувати нові підходи до вирішення труднощів і проаналізувати результати власних стратегій подолання.

Одним із ключових напрямків є розвиток проблемно-орієнтованого мислення - здатності зосереджувати увагу не на загрозі чи емоціях, а на можливих шляхах впливу на ситуацію. Це передбачає навчання алгоритмам оцінки проблеми, визначення конкретних завдань, вибору оптимальних рішень і оцінювання наслідків. Учасникам пропонуються вправи з аналізу життєвих ситуацій, моделювання сценаріїв дій, рольові ігри та вправи на формування варіативного мислення.

Не менш важливим є розвиток навичок планування та постановки досяжних цілей, особливо в умовах невизначеності. Людина, яка вміє формулювати чіткі короткострокові цілі, має змогу відновити відчуття контролю та передбачуваності. У межах психологічного тренінгу можуть застосовуватись вправи з поетапного планування, рефлексії над досягнутим та адаптації цілей до змінюваних обставин. Це дозволяє особі відчувати стабільність, навіть коли зовнішній контекст є мінливим і загрозливим.

Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів сприяє зниженню внутрішньої напруги, що часто накопичується в умовах хронічного стресу. Тренінги можуть включати техніки ненасильницької комунікації, активного слухання, відпрацювання навичок висловлення почуттів та потреб без конфронтації. Це дозволяє покращити взаємодію як у близьких стосунках, так і в соціумі загалом, знижуючи ризик ізоляції чи емоційного вигорання.

У важких умовах воєнного часу важливим стає формування стратегій самопідтримки. Це включає навчання позитивному внутрішньому діалогу, роботі з емоційною втомою, усвідомленню власних меж і способів відновлення. Техніки самоспостереження, складання списків особистих ресурсів, створення індивідуальних «планів підтримки себе» є ефективними для зниження впливу негативних емоційних станів.

Розвиток адаптивних копінг-стратегій може бути реалізований як у форматі короткострокових інтенсивних семінарів, так і в рамках триваліших програм психологічного супроводу. Залежно від потреб цільової аудиторії, це можуть бути тренінги з елементами коучингу, мікрогрупи підтримки або інтегративні курси, що включають психоосвіту, практичні завдання і міжсесійні завдання для самостійного опрацювання. Такий підхід дозволяє поступово розширити внутрішній репертуар ефективної поведінки, підвищити гнучкість особистості та відновити здатність до адаптації в умовах стресу.

Тренінгові програми, орієнтовані на розвиток життєстійкості, мають на меті системне формування трьох її базових компонентів: залученості, контролю та прийняття виклику. У процесі тренінгу важливо не лише інформувати учасників про ці якості, але й створювати умови для їх практичного опрацювання через вправи, діалоги та особисту рефлексію. Формування залученості передбачає допомогу учасникам у виявленні особистісного сенсу навіть у непростих або буденних подіях. Учасники навчаються розпізнавати й фіксувати ті моменти, які мають для них цінність, тренуються звертати увагу на значущі взаємодії, внутрішні реакції, моменти

вдячності. Використовуються щоденники залученості, вправи з переказу власного дня через призму важливості, обговорення в малих групах про досвід, у якому попри зовнішні труднощі вдалося знайти цінність або внутрішній ресурс. Компонент контролю розвивається через вправи, спрямовані на усвідомлення особистої участі у формуванні життєвих подій. Учасникам пропонуються завдання з аналізу ситуацій, у яких вони мали вплив на результат - навіть незначний. Важливими є техніки «карти впливу» - візуалізації зон відповідальності - та практика мислення в категоріях: «що я можу зробити зараз?». Розглядаються також ситуації, де відчуття безсилля було домінантним, і вивчаються альтернативні сценарії поведінки. Це формує досвід переходу від пасивного переживання до активної позиції. Робота з компонентом прийняття виклику передбачає переосмислення труднощів як частини природного процесу життя, а не виключно загрози. Учасники вчаться бачити у викликах можливості для розвитку, відстежують власний досвід подолання, створюють «карти сили» - історії, де труднощі сприяли формуванню нових навичок, переконань або важливих рішень. Практикуються вправи на майбутнє проектування з фокусом на запитання: «Яким я хочу вийти з цієї кризи? Що можу винести з цього досвіду?». Такий підхід активізує ресурсний потенціал навіть у складних обставинах.

Методологічно такі тренінги можуть базуватись на підходах позитивної психології, логотерапії, елементів екзистенційної психотерапії. Особлива увага приділяється розвитку рефлексії, смислових структур і вмінню жити в умовах невизначеності без втрати внутрішньої опори. Практики, які інтегруються до тренінгів, включають групову динаміку, психоосвіту, вправи на глибоку роботу з особистим досвідом, і завжди враховують індивідуальний темп і особливості переживань учасників. Завдяки такій побудові тренінгової програми життєстійкості стають простором безпечного діалогу з собою та іншими, де поступово формується здатність витримувати тиск, зберігаючи цілісність і гідність.

Зважаючи на підвищений рівень тривожності серед чоловіків призовного віку, особливо в умовах правової невизначеності та очікування мобілізації, доцільним є впровадження цілеспрямованих програм зниження тривожності та стресового навантаження. Робота у цьому напрямі має ґрунтуватися на принципах доказової психотерапії, зокрема когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), а також включати тілесно-орієнтовані та усвідомлювальні практики.

Одним з основних методичних елементів є когнітивна реструктуризація - процес виявлення, осмислення та трансформації ірраціональних, автоматичних думок, що сприяють виникненню або посиленню тривоги. Учасники програм навчаються розпізнавати типові когнітивні викривлення (наприклад, катастрофізацію, поляризоване мислення, знецінення позитивного) та замінювати їх на більш реалістичні й підтримувальні переконання. Робота з мисленням супроводжується рефлексивними вправами, заповненням когнітивних таблиць, аналізом конкретних стресових епізодів.

Ефективним інструментом зниження рівня фізіологічної збудженості є тілесно-орієнтовані техніки саморегуляції. До таких належать дихальні вправи (наприклад, дихання за методом 4–7–8 або черевне дихання), прогресивна м'язова релаксація, методи глибокої релаксації та тілесного заземлення. Регулярне використання цих технік сприяє зменшенню симптомів тривоги, покращенню сну, нормалізації вегетативних реакцій.

Практики усвідомленості (майндфулнес) є ще одним цінним компонентом допомоги. Вони навчають перебувати в теперішньому моменті без осуду й надмірного інтерпретування, що особливо важливо для людей, які схильні до тривожного очікування та постійного прогнозування негативного майбутнього. Учасникам пропонуються прості практики сканування тіла, дихального фокусування, уважного спостереження за своїми думками, емоціями та відчуттями. Майндфулнес сприяє підвищенню психологічної гнучкості та толерантності до невизначеності.

Корекційна робота також має включати емоційне самоспостереження, навчання навичкам заспокоєння в критичних ситуаціях, а також формування системи персональних стратегій подолання тривоги. Це можуть бути індивідуальні плани дій, нагадування про внутрішні ресурси, створення списку підтримувальних практик для щоденного використання. Програми зниження тривожності та стресу можуть мати як груповий, так і індивідуальний формат. Груповий підхід дозволяє нормалізувати переживання, зменшити почуття ізоляції та створити середовище підтримки. Індивідуальний - дає змогу адаптувати підхід до конкретної життєвої ситуації та глибших особистісних процесів. У поєднанні ці формати забезпечують більш цілісну підтримку та підвищують ефективність психологічного втручання.

Значущим елементом системної підтримки чоловіків у стані мобілізаційної напруги є психоосвіта. Її мета - сформувати у людини базове розуміння психологічних процесів, що відбуваються під впливом стресу, тривоги, переживання втрати контролю чи безсилля. Психоосвітні програми не лише інформують, але й створюють простір для самоспостереження, інтеграції досвіду та формування навичок самопомоги. Психоосвітня діяльність повинна охоплювати кілька рівнів. По-перше, це базові знання про механізми стресу: як він виникає, які фази проходить організм, як довготривалий стрес впливає на емоційний стан, мислення, сон, фізичне здоров'я. По-друге, вона має торкатися тем емоційної регуляції - як розпізнавати свої емоції, як розуміти їхній сенс і прояви, як безпечно їх виражати або перенаправляти. Крім того, психоосвіта може містити інформацію про особливості тривоги: її адаптивну і дезадаптивну роль, фактори, що її підтримують, способи зниження рівня емоційного напруження. Особливо важливо пояснювати роль мислення в підтриманні або послабленні тривожних станів, механізми самопідтримки, значення соціальних контактів і ресурсів. Психоосвітні матеріали можуть бути адаптовані до різних форматів: короткі інформаційні буклети, відео з

інструкціями щодо технік самопомоги, вебінари з інтерактивними вправами, інтерактивні онлайн-курси з модулями самоспостереження. Також можуть бути розроблені щоденники для ведення власних спостережень, трекери емоцій, шаблони для формування особистих планів підтримки. Такий підхід до психоосвіти не лише сприяє підвищенню рівня психологічної грамотності, а й формує у людини відчуття контролю, доступу до знань та ресурсів, які можуть допомогти у складний період. У поєднанні з іншими напрямками психологічної допомоги, психоосвіта забезпечує підґрунтя для активного включення людини у власне психологічне благополуччя, зменшуючи почуття розгубленості та дезорієнтації.

Соціальна підтримка є одним із найпотужніших буферів проти дії стресу, особливо в умовах затяжної невизначеності, емоційного напруження та відчуття ізоляції, з якими часто стикаються чоловіки призовного віку. Організація спеціалізованих груп підтримки дозволяє створити безпечний простір, де особи можуть поділитися власним досвідом, почути інших, побачити себе в контексті схожих переживань і відчутти, що вони не єдині у своєму стані. Такі групи не мають бути терапевтичними у вузькому розумінні - вони можуть мати формат фасилітованих зустрічей з акцентом на взаємопідтримку, нормалізацію переживань, обмін стратегіями подолання та колективне осмислення складного життєвого періоду. Проведення таких груп дозволяє знижувати рівень стигми щодо власного емоційного стану, підвищує рівень відкритості та сприяє емоційному розвантаженню. Одним із важливих аспектів є створення атмосфери довіри та відсутності оцінювання. Ведучі (психологи, соціальні працівники або підготовлені фасилітатори) повинні забезпечити психологічну безпеку учасників, підтримуючи принцип добровільності, конфіденційності та рівності. Учасники груп можуть обговорювати теми, пов'язані з власною тривогою, вибором, особистими втратами, труднощами у стосунках, цінностями, що допомагають вистояти. Групові формати особливо ефективні в контексті актуалізації колективного ресурсу. Завдяки згуртуванню, учасники не лише отримують підтримку, але

й самі стають джерелом допомоги іншим, що підсилює відчуття сенсу, значущості та власної компетентності. Учасники таких зустрічей часто вказують на зростання емпатії, послаблення самозвинувачення, стабілізацію емоційного фону та підвищення віри у власні сили. Додатковим ефектом є формування неформальних горизонтальних зв'язків, які можуть продовжувати існувати й поза межами структурованих сесій. Це сприяє соціальній інтеграції, зменшує ізоляцію та сприяє відновленню відчуття приналежності до спільноти. Групи можуть бути різного типу: відкриті або закриті, однотемні (наприклад, «як справлятися з тиском» або «вибір і цінності в умовах невизначеності») або загальні. Важливо, щоб формат враховував культурні й соціальні особливості учасників та був адаптований до контексту війни й мобілізаційної політики. У разі неможливості особистих зустрічей, ці групи можуть бути перенесені в онлайн-простір зі збереженням усіх принципів психологічної безпеки та підтримки.

В умовах обмеженого доступу до очної психологічної підтримки, особливо в періоди загострення воєнної ситуації або внаслідок вимушеної міграції, цифрові платформи стають необхідною і перспективною формою надання психологічної допомоги. Чоловіки призовного віку, які часто перебувають у психологічному ізолюванні, відчувають бар'єри до звернення по підтримку, або не мають стабільного доступу до офлайн-сервісів, можуть отримати суттєву допомогу через онлайн-інструменти. Розробка та впровадження онлайн-платформ дозволяє забезпечити доступ до психологічної допомоги незалежно від місця проживання, фізичного стану або соціального контексту. Однією з ключових переваг таких ресурсів є їхня анонімність, що особливо важливо у ситуаціях високого рівня стигматизації чоловічої вразливості, страху осуду або нерозуміння. Цифрові рішення можуть мати різні формати. Одним із базових є платформи асинхронного консультування, де користувач може написати про свій стан, описати ситуацію та отримати відповідь спеціаліста впродовж певного часу. Це дозволяє зняти бар'єр негайного діалогу, надаючи простір для обдуманого

вираження власних переживань. Іншим важливим форматом є онлайн-програми самопомоги -інтерактивні курси, що включають психоосвітні матеріали, вправи з самоспостереження, щоденники емоцій, тестування рівня тривожності, депресивності або життєстійкості з персоналізованими рекомендаціями. Ці програми можуть бути побудовані на принципах когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнесу, логотерапії або позитивної психології.

Окремої уваги заслуговують мобільні додатки, які дають змогу інтегрувати практики саморегуляції та рефлексії в повсякденне життя. Такі додатки можуть містити короткі аудіоінструкції з дихання, релаксації, вправи на фокусування уваги, нагадування про рутинні дії з догляду за собою, а також функціонал відстеження психоемоційного стану. Їхня перевага - доступність у будь-який момент часу, що підвищує регулярність користування. Крім того, важливо впроваджувати онлайн-групи підтримки, модератором яких виступає психолог або фасилітатор, навчені веденню розмов у кризовому або мобілізаційному контексті. Такі групи дозволяють об'єднати людей з подібними переживаннями в безпечному середовищі, де учасники можуть ділитися ресурсами, досвідом, отримувати емоційну підтримку.

Важливою умовою ефективності цифрових інтервенцій є адаптація контенту до мови, культури, потреб цільової аудиторії. В українському контексті доцільним є створення спеціальних платформ для чоловіків, які перебувають у стані мобілізаційного очікування або ухиляються від мобілізації, з урахуванням їхнього специфічного психологічного фону: високого рівня тривожності, амбівалентності, сорому, почуття провини та соціального тиску. Цифрові платформи також можуть включати функцію екстреної підтримки -прямий зв'язок із консультантом у кризових випадках, чат-боти з попередньо закладеними сценаріями допомоги, які скеровують людину до потрібного ресурсу. У поєднанні з рекомендаціями щодо професійної допомоги (адреси, контакти фахівців, інструкції), ці інструменти

підвищують рівень інформованості і знижують ризик затягування з пошуком підтримки. Залучення цифрових рішень до системи психологічної допомоги не лише відповідає сучасним технологічним тенденціям, а й відкриває можливості для інклюзивної, гнучкої, доступної підтримки, яка може діяти паралельно з офлайн-практиками або навіть слугувати основним засобом взаємодії в умовах воєнного часу. Ці рішення є особливо важливими для тих, хто відчуває себе ізольовано, не довіряє класичним формам психотерапії або прагне зберігати дистанцію в обговоренні особистих питань.

З метою практичного втілення окреслених рекомендацій та створення простору для внутрішньої трансформації чоловіків у кризовому стані мобілізаційної невизначеності, ми розробили програму онлайн-тренінгу під назвою «Опора всередині: як залишатися собою у стані невизначеності». Цей тренінг розроблено як психологічний інструмент підтримки чоловіків призовного віку в умовах мобілізаційної невизначеності. Програма базується на принципах когнітивно-поведінкової психології, екзистенційного підходу та методах розвитку життєстійкості. Ключовою ідеєю є формування внутрішньої опори через роботу з цінностями, емоційною регуляцією та трансформацією ставлення до кризи. Метою тренінгу є активізація внутрішніх ресурсів, розвиток навичок психологічної самопідтримки, підвищення усвідомленості в переживанні тривоги та кризи, а також зміцнення особистої життєстійкості через роботу з цінностями, реакціями на стрес та почуттям контролю над власним життям.

Цільова аудиторія тренінгу -чоловіки призовного віку, які перебувають у стані психологічної напруги, тривожного очікування, розгубленості або фрустрації, пов'язаної з мобілізаційною ситуацією. Тренінг передбачає онлайн-формат, що дозволяє долучатися з будь-якої точки країни чи за її межами, зберігаючи конфіденційність та психологічну безпеку.

Програма складається з 5 онлайн-сесій тривалістю по 90 хвилин. Між сесіями учасники отримують завдання для самостійного виконання, що сприяє перенесенню нових навичок у повсякденне життя.

Структура тренінгу.

Організаційні моменти.

- ❖ Формат: 5 онлайн-сесій по 90 хвилин.
- ❖ Періодичність: 1-2 рази на тиждень.
- ❖ Платформа: Zoom з можливістю поділу на малі групи.
- ❖ Кількість учасників: оптимально 8-12 осіб.
- ❖ Матеріали: робочий зошит учасника, надісланий в електронному форматі перед початком.
- ❖ Підтримка між сесіями: закрита група в месенджері для обміну досвідом та запитаннями.

Методичний підхід психолога

Психолог, який веде тренінг, дотримується наступних принципів:

Безоціночність та прийняття – будь-які реакції учасників визнаються нормальними в умовах кризи.

Баланс структури і гнучкості – чіткий план поєднується з готовністю реагувати на групову динаміку.

Екологічність процесу – відсутність примусу до саморозкриття, повага до темпу і меж кожного.

Психоедукація – кожна техніка супроводжується поясненням її психологічних механізмів.

Практична орієнтація – фокус на конкретних навичках, які можна застосовувати щодня.

Докладний опис сесій

Сесія 1. Моя ситуація: де я зараз і що зі мною відбувається

Підготовка психолога:

Перед початком сесії психолог створює презентацію з візуалізацією основних концепцій тренінгу, готує таблицю для «емоційного барометру» та пам'ятки з описом фізіологічних проявів тривоги. Важливо заздалегідь налаштувати онлайн-інструменти для інтерактивної роботи (Mentimeter, Miro або аналоги).

Вступ (15 хв):

Психолог починає з представлення себе, своєї кваліфікації та особистого досвіду роботи з кризовими станами. Задає доброзичливий, впевнений тон, говорить спокійним голосом середньої гучності. Чітко окреслює правила конфіденційності, підкреслюючи, що жодна інформація про склад групи, вислови учасників чи їхні особисті обставини не виноситься за межі групи. Пояснює формат роботи, регламент і технічні моменти онлайн-взаємодії (як включати/виключати мікрофон, використовувати чат, реагувати на запитання). Після цього проводить коротке знайомство учасників через вправу «Моє ім'я + один факт про мене + моє очікування від тренінгу». Психолог уважно слухає кожного, підтримує контакт очима через камеру, киває на знак уваги.

Основна частина (65 хв):

Вправа «Емоційний барометр» (20 хв):

Психолог демонструє на екрані візуальну шкалу з різними емоційними станами від «Спокій, рівноваженість» до «Критичний рівень стресу». Пропонує учасникам визначити свій поточний стан на цій шкалі та коротко описати 2-3 основні емоції або відчуття, які домінують зараз. Після індивідуальних відповідей психолог відзначає спільні тенденції: «Я бачу, що багато з вас відзначають тривогу/невизначеність/напругу...» - це створює відчуття нормалізації стану і спільності. Психолог звертає особливу увагу на невербальні прояви під час висловлювань: зміни в голосі, позі, особливості дихання учасників.

Психоедукаційний блок «Механізми стресу та тривоги» (15 хв):

За допомогою зрозумілих метафор та візуалізацій психолог пояснює принципи роботи нервової системи в умовах тривалого стресу. Особливу увагу приділяє поясненню функції тривоги як захисного механізму, що має еволюційне значення. Використовує модель «Трикутник стресу»: думки → емоції → тілесні реакції, підкреслюючи їх взаємозв'язок. Наводить приклади

автоматичних думок, характерних для ситуації мобілізаційної невизначеності, запитуючи в учасників, чи пізнають вони такі думки у себе.

Техніка «Коло впливу» (Стівен Кові) (30 хв):

Психолог пропонує практичну вправу: кожен учасник малює два кола - «коло впливу» (те, на що я можу вплинути) і «коло занепокоєння» (те, що турбує, але прямого впливу немає). Фасилітує процес, задаючи навідні питання: «Подумайте, які конкретні аспекти вашого життя зараз під вашим контролем? Які рішення ви можете приймати щодня? Які дії можете виконувати незалежно від зовнішніх обставин?». Далі пропонує поділитися у малих групах по 3-4 особи своїми спостереженнями. Після обговорення психолог збирає ключові інсайти та підкреслює важливість фокусування на зоні впливу для зниження тривоги. Відзначає типові патерни, які спостерігав під час вправи (наприклад, надмірний фокус на політичній ситуації чи ворожих діях, які не піддаються особистому контролю).

Завершення сесії (10 хв):

Психолог проводить коротку рефлексію: «Що сьогодні було для вас найціннішим? Яку думку або інсайт ви забираєте з собою?». Дає домашнє завдання: протягом тижня вести щоденник спостережень за своїми думками та емоціями, фіксуючи ситуації підвищеної тривоги та автоматичні думки, які їх супроводжують. Пояснює, як саме вести такий щоденник, демонструючи шаблон і приклад. Нагадує про наступну зустріч і попередньо анонсує її тему.

Нюанси та тонкощі роботи психолога під час першої сесії:

Психолог уважно відслідковує рівень залученості кожного учасника, делікатно заохочуючи мовчазних і тактовно обмежуючи надто активних. Помічає ознаки емоційного дискомфорту або надмірної тривоги в учасників (часте зітхання, напружена поза, тремтіння в голосі) і при потребі пропонує короткі техніки стабілізації. Використовує техніку валідації емоцій: «Те, що ви відчуваєте, абсолютно нормально в цій ситуації», «Багато людей у подібних обставинах переживають схожі емоції». Уникає політичних оцінок

чи категоричних суджень щодо ситуації в країні. Використовує інклюзивну мову, враховуючи, що серед учасників можуть бути люди з різним ставленням до військової служби.

Сесія 2. Внутрішня опора: що для мене важливо

Підготовка психолога:

Психолог готує адаптовану методику для визначення індивідуальних цінностей на основі теорії Шварца, розробляє структуру для вправи «щоденник значущих моментів», створює презентацію про зв'язок цінностей та психологічної стійкості. Також планує розподіл учасників на малі групи для обміну досвідом.

Початок сесії (15 хв):

Психолог вітає учасників, коротко нагадує про правила групи та анонсує тему зустрічі. Проводить «емоційну погоду» - коротке коло, де кожен учасник метафорично описує свій емоційний стан через погодні явища: «Мій настрій сьогодні як... (гроза/ясний день/туман тощо)». Психолог уважно слухає, відзначає зміни порівняно з першою сесією, делікатно коментує: «Бачу, що у декого погода стала більш сонячною, а хтось все ще переживає шторм». Після цього пропонує коротко обговорити виконання домашнього завдання, фокусуючись не на повноті виконання, а на інсайтах, які воно принесло.

Основна частина (65 хв):

Міні-лекція «Цінності як внутрішній компас» (10 хв):

Психолог пояснює поняття особистих цінностей як глибинних орієнтирів, які надають життю сенс і напрямок. Підкреслює, що в часи кризи та невизначеності саме цінності можуть стати внутрішнім компасом. Розповідає про дослідження життестійкості, які показують кореляцію між чітким усвідомленням власних цінностей та здатністю долати стрес. Використовує наочні приклади, метафори (цінності як маяки в бурхливому морі).

Вправа «Карта моїх цінностей» (25 хв):

Психолог пропонує учасникам адаптовану методику ідентифікації цінностей на основі теорії Шварца. Демонструє список із 20-25 загальнолюдських цінностей (свобода, безпека, досягнення, традиція, творчість тощо) і пропонує кожному обрати 5-7 найбільш значущих для них особисто. Надає час для індивідуальної роботи (7-10 хв), супроводжуючи процес медитативною музикою. Після вибору цінностей просить учасників розмістити їх ієрархічно або у вигляді сузір'я, відображаючи їх відносну важливість. Пропонує подумати і записати для кожної цінності: «Як ця цінність проявляється в моєму житті конкретно? Які дії, вибори чи рішення відображають цю цінність?». Психолог уважно спостерігає за процесом, відмічає реакції учасників (задумливість, хвилювання, зітхання), які можуть свідчити про емоційний відгук на вправу.

Вправа «Щоденник значущих моментів» (15 хв):

Психолог пропонує учасникам згадати і записати 3-5 моментів за останній місяць, які викликали сильні позитивні емоції - радість, задоволення, вдячність, любов. Просить проаналізувати кожен момент за схемою: «Що саме відбувалося? Які емоції я відчував? Яка цінність стояла за цим переживанням?». Психолог наводить приклад зі свого досвіду, демонструючи відкритість і створюючи безпечний простір для саморозкриття. Звертає увагу на тілесні прояви учасників під час виконання вправи (розслаблення, посмішка, зміна пози), які можуть вказувати на ресурсний стан.

Робота в малих групах «Історії стійкості» (15 хв):

Психолог ділить учасників на підгрупи по 3-4 особи, використовуючи функцію сесійних залів в Zoom. Дає інструкцію: «Поділіться в групі історією з вашого життя, коли ви зуміли подолати складну ситуацію. Що допомогло вам тоді вистояти? Які внутрішні якості чи зовнішні фактори підтримки були важливими?». Психолог почергово відвідує кожен групу, ненав'язливо спостерігаючи за процесом і допомагаючи, якщо виникають труднощі з

розкриттям теми. Після роботи в малих групах збирає учасників і пропонує поділитися ключовими спостереженнями (не деталями особистих історій).

Завершення сесії (10 хв):

Психолог проводить інтеграційну вправу: «Як мої цінності можуть допомогти мені в поточній ситуації мобілізаційної невизначеності? Яку опору вони можуть дати?». Пропонує кожному учаснику коротко сформулювати одне конкретне рішення або дію на наступний тиждень, яка буде узгоджена з його ключовими цінностями. Дає домашнє завдання: вести «Щоденник цінних моментів», щодня фіксуючи ситуації, які резонують з особистими цінностями. Завершує позитивним підкріпленням: відзначає активність, відкритість і мужність учасників у роботі з непростими темами.

Нюанси та тонкощі другої сесії:

Психолог відстежує, щоб робота з цінностями не перетворилася на абстрактну філософську дискусію, постійно заземлюючи її на конкретний досвід і щоденні практики. Враховує різний рівень психологічної грамотності учасників, підбираючи доступні пояснення і приклади. Делікатно працює з можливими ціннісними конфліктами, які можуть загостритися в умовах війни (наприклад, цінність безпеки vs цінність свободи). Визнає, що не всі цінності можуть бути однаково реалізовані в поточних умовах, але підкреслює можливість знаходження альтернативних способів їх втілення. Враховує культурний контекст та уникає нав'язування «правильних» цінностей.

Сесія 3. Мої реакції: як я справляюся з тиском

Підготовка психолога:

Психолог готує класифікацію копінг-стратегій з наочними прикладами, розробляє шаблон для «карти реагування», створює кейси для аналізу стресових ситуацій. Важливо мати готові приклади для демонстрації як адаптивних, так і дезадаптивних стратегій подолання стресу.

Початок сесії (15 хв):

Психолог проводить коротку практику заземлення (3-5 хв): пропонує учасникам відчутти контакт тіла зі стільцем, відзначити 5 речей, які вони бачать, 4 речі, які відчують тілом, 3 звуки, які чують, 2 запахи і 1 смак. Це допомагає сконцентруватися на «тут і зараз». Проводить коротке обговорення попередньої теми та домашнього завдання: «Які моменти, пов'язані з вашими цінностями, ви помітили за цей тиждень?». Пояснює фокус сьогоднішньої сесії: «Сьогодні ми будемо досліджувати, як ми реагуємо на стресові ситуації, які стратегії використовуємо і як можемо розширити наш репертуар реагування».

Основна частина (65 хв):

Психоедукаційний блок «Стратегії подолання стресу» (15 хв):

Психолог чітко й структуровано пояснює поняття копінг-стратегій, використовуючи наочну презентацію з мінімумом тексту і зрозумілими ілюстраціями. Диференціює адаптивні та дезадаптивні стратегії, уникаючи оціночних суджень, підкреслюючи, що кожна стратегія може бути доречною в певному контексті. Психолог наводить приклади з контексту мобілізаційної невизначеності, що робить інформацію безпосередньо релевантною для учасників. Представляє базову класифікацію копінг-стратегій:

- ❖ Проблемно-орієнтовані стратегії (вирішення проблеми, пошук інформації, планування)
- ❖ Емоційно-орієнтовані стратегії (вираження почуттів, пошук емоційної підтримки)
- ❖ Стратегії уникнення (відволікання, заперечення, вживання алкоголю/речовин)
- ❖ Соціально-орієнтовані стратегії (пошук допомоги, спілкування)
- ❖ Когнітивні стратегії (переоцінка ситуації, пошук сенсу)

Вправа «Карта реагування» (20 хв):

Психолог пропонує учасникам індивідуально заповнити спеціально розроблену схему, яка містить:

- ❖ Центральний блок: «Стрессова ситуація, пов'язана з мобілізаційною невизначеністю»
- ❖ 4 напрямки реагування: думки, емоції, тілесні реакції, поведінка
Для кожного напрямку учасники записують свої типові реакції. Психолог наводить приклад заповнення карти на основі власного або анонімізованого досвіду. Після індивідуальної роботи учасникам пропонується проаналізувати свої карти з точки зору:

- ❖ Які реакції допомагають мені впоратися з ситуацією?
- ❖ Які реакції посилюють мій стрес або створюють додаткові проблеми?
- ❖ Які альтернативні способи реагування можливі?

Психолог уважно спостерігає за виразами облич та мовою тіла учасників, відзначаючи ознаки інсайтів або дискомфорту.

Робота з кейсами в малих групах (15 хв):

Психолог ділить учасників на малі групи і дає кожній групі кейс, що описує типову стресову ситуацію, пов'язану з мобілізаційною невизначеністю.

Приклади кейсів:

- ❖ «Ви отримали повістку з військкомату на уточнення даних»
- ❖ «Ви почули новини про розширення категорій для мобілізації»
- ❖ «Ваші близькі наполягають, щоб ви виїхали за кордон»

Завдання для груп: проаналізувати можливі реакції на ситуацію, оцінити їх ефективність і запропонувати оптимальні стратегії. Психолог відвідує кожную групу, допомагаючи структурувати обговорення та пропонуючи глибші питання для рефлексії. Після обговорення кожна група коротко представляє свої висновки.

Техніка аналізу тривожної ситуації (15 хв):

Психолог представляє структурований метод аналізу та реагування на ситуації високої тривоги:

1. Факт: що реально відбувається? (без інтерпретацій).
2. Думки та інтерпретації: що я думаю про це?
3. Емоційна реакція: що я відчуваю?

4. Тілесні відчуття: як реагує моє тіло?
5. Поведінковий імпульс: що я хочу зробити?
6. Альтернативні реакції: які інші способи реагування доступні?
7. Вибір реакції: найбільш адаптивний варіант у цій ситуації.

Психолог демонструє застосування техніки на конкретному прикладі, промовляючи вголос свій внутрішній діалог. Пропонує учасникам застосувати техніку до однієї з їхніх поточних тривожних ситуацій.

Завершення сесії (10 хв):

Психолог проводить рефлексивне коло: «Яка найважливіша ідея з сьогоднішньої сесії?». Дає домашнє завдання: вести журнал стресових ситуацій протягом тижня, застосовуючи техніку аналізу тривожної ситуації. Надає шаблон для ведення такого журналу і пояснює, як його заповнювати. Підсумовує ключові моменти сесії, підкреслюючи важливість розширення репертуару реагування на стрес.

Нюанси та тонкощі третьої сесії:

Психолог уважно балансує між нормалізацією стресових реакцій (щоб уникнути почуття сорому) і стимулюванням до пошуку більш адаптивних стратегій. Відстежує можливі ознаки надмірного стресу під час обговорення тривожних ситуацій і при необхідності пропонує техніки стабілізації. Визнає культурні фактори, які можуть впливати на вибір стратегій подолання (наприклад, культурні очікування щодо прояву емоцій чоловіками). Підкреслює відсутність «універсально правильної» стратегії подолання і важливість гнучкості в різних ситуаціях. Враховує індивідуальні особливості учасників (наприклад, інтроверсія/екстраверсія) при обговоренні ефективності різних стратегій.

Сесія 4. Контроль і відповідальність: де моя сила

Підготовка психолога:

Психолог готує матеріали для вправи «мій вплив - мій вибір», розробляє приклади для демонстрації когнітивної реструктуризації, записує аудіо для

майндфулнес-практики або обирає відповідний запис. Також готує наочні матеріали, що ілюструють концепцію локусу контролю.

Початок сесії (15 хв):

Психолог вітає учасників і пропонує коротку практику усвідомленого дихання (3-5 хв), щоб сконцентруватися і «увійти» в простір тренінгу. Проводить коротке обговорення досвіду застосування техніки аналізу тривожних ситуацій з домашнього завдання: «Які ситуації вдалося проаналізувати? Які інсайти отримали?». Пояснює тему сьогоднішньої сесії: «Сьогодні ми будемо працювати з поняттями контролю і відповідальності – що насправді в наших руках і як можна посилити відчуття впливу на власне життя навіть у складних обставинах». Психолог особливо уважний до невербальних реакцій учасників на тему контролю, оскільки вона може викликати як опір, так і полегшення.

Основна частина (65 хв):

Міні-лекція «Локус контролю» (10 хв):

Психолог доступно пояснює концепцію локусу контролю (за Дж. Роттером), розрізняючи внутрішній (інтернальний) і зовнішній (екстернальний) локуси. Використовує візуальні метафори: людина за кермом vs пасажир, людина, що тримає парасольку vs та, що просто скаржиться на дощ. Відзначає переваги інтернального локусу контролю для психологічного благополуччя, особливо в кризових ситуаціях. Підкреслює, що мова йде не про контроль над зовнішніми подіями, а про здатність впливати на власні реакції та вибори. Наводить приклади досліджень, які показують зв'язок між внутрішнім локусом контролю та стресостійкістю.

Вправа «Мій вплив - мій вибір» (20 хв):

Психолог пропонує учасникам розділити аркуш на 3 колонки:

- ❖ «На що я не можу вплинути» (політична ситуація, рішення влади, дії інших людей)
- ❖ «На що я можу вплинути частково» (фізичне здоров'я, якість стосунків)

- ❖ «Що повністю в моїх руках» (реакції, думки, поведінка, повсякденні рішення)

Учасники заповнюють кожну колонку конкретними прикладами зі свого життя. Психолог фасилітує процес, задаючи уточнюючі питання: «Чи справді ви не можете вплинути на це зовсім? Може, є якісь аспекти, де вплив можливий?». Після індивідуальної роботи учасники діляться своїми спостереженнями. Психолог підкреслює, що фокусування уваги на зоні свого впливу – ключ до зниження безпорадності і тривоги.

Техніка когнітивної реструктуризації (20 хв):

Психолог пояснює взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою: «Наші думки про ситуацію визначають наші емоційні та поведінкові реакції». Вводить поняття «автоматичних думок» та «когнітивних спотворень», які виникають у стресових ситуаціях:

- ❖ Катастрофізація («Мене точно мобілізують і я загину»)
- ❖ Чорно-біле мислення («Якщо я не можу контролювати все, значить я не контролюю нічого»)
- ❖ Читання думок («Всі думають, що я боягуз»)
- ❖ Тунельне мислення («Немає жодного виходу з цієї ситуації»)

Демонструє техніку роботи з негативними автоматичними думками на конкретному прикладі, проговорюючи кожен крок:

- ❖ Виявлення автоматичної думки
- ❖ Визначення когнітивного спотворення
- ❖ Збір доказів «за» і «проти» цієї думки
- ❖ Формулювання більш збалансованої та реалістичної альтернативи

Психолог моделює процес вголос: «Коли я думаю «ця ситуація ніколи не закінчиться», я розумію, що це катастрофізація. Які в мене є докази на користь цієї думки? А які проти? Більш збалансована думка могла б звучати як...». Пропонує учасникам обрати одну зі своїх тривожних думок і застосувати до неї техніку когнітивної реструктуризації. Психолог ходить

між учасниками (або в онлайн-форматі – перевіряє, чи є запитання в чаті), надаючи індивідуальну підтримку при необхідності.

Майндфулнес-практика «Я тут і зараз» (15 хв):

Психолог пояснює значення практики усвідомленості для відновлення відчуття контролю: «Коли ми повертаємось у теперішній момент, ми виходимо з кола тривожних думок про майбутнє». Проводить коротку медитацію, спрямовану на заземлення та усвідомлене перебування в теперішньому моменті. Використовує спокійний, розмірений голос, робить паузи між інструкціями. Починає з фокусування на диханні, поступово розширюючи усвідомлення на тілесні відчуття, звуки, думки та емоції. Підкреслює позицію «спостерігача» – здатність помічати свої думки та емоції, не зливаючись з ними. Завершує практику повільним поверненням уваги до кімнати та поточного моменту. Після медитації фасилітує коротке обговорення досвіду: «Які відчуття виникали під час практики? Що було легко, а що складно?». Психолог нормалізує будь-які реакції: «Абсолютно нормально, що увага відволікалась. Сама практика полягає в тому, щоб помічати це і знову повертатись до об'єкту уваги».

Завершення сесії (10 хв):

Психолог пропонує учасникам поділитися одним інсайтом із сесії та одним конкретним рішенням, яке вони приймають на основі цього інсайту. Дає домашнє завдання подвійного характеру:

1. Практичне: щодня практикувати 5-хвилинну медитацію усвідомленості (надає аудіозапис для супроводу).
2. Аналітичне: вести щоденник когнітивної реструктуризації, записуючи тривожні думки та їх більш збалансовані альтернативи.

Наголошує на важливості регулярної практики для закріплення нових навичок. Нагадує про фінальну сесію і просить учасників поміркувати над своїм прогресом за час тренінгу.

Нюанси та тонкощі четвертої сесії:

Психолог уважно відстежує, щоб тема контролю не інтерпретувалася учасниками як заклик «взяти себе в руки» або «припинити хвилюватися». Підкреслює, що мова йде про розширення усвідомленості та гнучкості, а не про жорсткий самоконтроль. Враховує можливий опір до практик майндфулнесу, особливо серед людей, що звикли до активнішого подолання проблем. Адаптує практики когнітивної реструктуризації, враховуючи реальні загрози, з якими стикаються учасники – мета не в тому, щоб заперечити реальні ризики, а в тому, щоб знайти більш збалансований погляд. Використовує приклади реальних людей (анонімізовані або історичні), які зберігали внутрішню силу в умовах невизначеності та загрози. Звертає увагу на можливі ознаки дисоціації під час медитативних практик і готовий запропонувати альтернативні техніки заземлення при необхідності.

Сесія 5. Мій шлях крізь кризу

Підготовка психолога:

Психолог готує матеріали для створення «ресурсного портрету», розробляє структуру для рефлексивного обговорення, komponує цифровий набір самодопомоги (PDF-файл з техніками, трекером стану, вправами). Також готує невелику презентацію з ключовими темами всього тренінгу для інтеграції досвіду.

Початок сесії (20 хв):

Психолог створює особливу, урочисту атмосферу фінальної зустрічі: «Сьогодні ми завершуємо наше спільне подорож, але насправді це лише початок вашого особистого шляху інтеграції отриманого досвіду».

Проводить розширене коло знайомства, де кожен учасник ділиться:

- ❖ Своїм поточним емоційним станом
- ❖ Однією найважливішою річчю, яку він отримав від тренінгу
- ❖ Одним викликом, з яким він все ще стикається

Психолог уважно слухає кожного, підтримує контакт очима, відзначає зміни в емоційному стані та самопрезентації учасників порівняно з першою сесією.

Робить короткий огляд пройденого шляху, нагадуючи ключові теми і практики з попередніх сесій.

Основна частина (60 хв):

Інтеграційна вправа «Мій шлях крізь кризу» (20 хв):

Психолог пропонує учасникам намалювати (в онлайн-форматі – використовуючи віртуальну дошку) символічну карту або шлях свого проходження через кризу мобілізаційної невизначеності. Дає орієнтовну структуру:

- ❖ Де я був на початку шляху? (емоційний стан, думки, переконання)
- ❖ Які перешкоди я зустрів/зустрічаю на шляху?
- ❖ Які ресурси допомагають мені їх долати?
- ❖ Де я знаходжусь зараз?
- ❖ Куди я рухаюсь далі?

Заохочує використовувати символи, метафори, кольори для відображення емоційного аспекту шляху. Психолог відзначає, що пропонована структура є лише орієнтиром, і учасники можуть створювати свої карти інтуїтивно, як їм зручно. Після індивідуальної роботи учасники презентують свої карти у великому колі (3-4 хв на кожного). Психолог після кожної презентації підкреслює сильні сторони та ресурси, які демонструє учасник, відзначає прогрес і позитивні зміни.

Створення «Ресурсного портрету» (25 хв):

Психолог пояснює концепцію «ресурсного портрету» – персоналізованої системи підтримки, яка включає в себе всі інструменти, стратегії та ресурси, доступні людині для підтримки стабільності. Пропонує учасникам створити власні ресурсні портрети за наступною структурою:

- ❖ Цінності-якорі (3-5 ключових цінностей, які надають сенс і стійкість)
- ❖ Ефективні копінг-стратегії (що допомагає справлятися зі стресом)
- ❖ Соціальна підтримка (люди, на яких можна покластися)
- ❖ Ритуали самопідтримки (щоденні практики, які підтримують стабільність)
- ❖ Тригери тривоги (ситуації, які потенційно можуть дестабілізувати)

- ❖ Стратегії швидкої самопомоги (що робити в моменти гострої тривоги)
Психолог надає шаблон для заповнення і допомагає учасникам згадати ключові інсайти з попередніх сесій. Особливу увагу приділяє тому, щоб ресурсний портрет був максимально конкретним і практичним, а не загальним. Пропонує учасникам підготувати цей документ у зручному форматі (електронному або паперовому), щоб регулярно звертатися до нього після тренінгу.

Рефлексивне коло «Мої зміни» (15 хв):

Психолог фасилітує структуроване обговорення змін, які учасники помітили в собі за час тренінгу:

- ❖ «Як змінилося ваше ставлення до ситуації мобілізаційної невизначеності?»
- ❖ «Які нові стратегії подолання ви освоїли?»
- ❖ «Як змінилось ваше відчуття контролю над життям?»
- ❖ «Що ви помітили у своїх емоційних реакціях?»

Психолог записує відповіді на спільній дошці, відзначаючи як індивідуальні, так і групові тенденції. Після обговорення підсумовує спільний досвід, відзначаючи ключові зміни і вимальовуючи загальну картину трансформації. Підкреслює, що процес змін продовжується і після завершення тренінгу.

Завершення тренінгу (10 хв):

Психолог презентує цифровий набір самопомоги, який учасники отримають після тренінгу:

- ❖ PDF-посібник з описом всіх пройдених технік
- ❖ Шаблони для ведення щоденників і трекерів стану
- ❖ Аудіозаписи медитацій і практик
- ❖ Список рекомендованої літератури для подальшого саморозвитку

Пояснює, як використовувати матеріали для підтримки щоденної практики.

Проводить заключне ритуальне коло, де кожен учасник символічно завершує процес, промовляючи фразу: «З цього тренінгу я забираю з собою... (одне ключове слово або фразу)». Психолог завершує тренінг висловлюванням

вдячності за довіру та участь, підкреслює важливість подальшої практики і виражає віру в можливість кожного учасника.

Нюанси та тонкощі п'ятої сесії:

Психолог створює баланс між святкуванням досягнутого прогресу і визнанням того, що робота з психологічною стійкістю – це тривалий процес. Уникає позиції «експерта, який вирішив всі проблеми учасників», натомість підкреслює роль учасників як активних агентів власних змін. Враховує можливий страх завершення підтримки, який можуть відчувати деякі учасники, і пропонує конкретні стратегії для продовження роботи. Звертає увагу на учасників, які можуть потребувати додаткової індивідуальної підтримки після тренінгу, і за бажанням надає рекомендації щодо можливих ресурсів. Стимулює формування мережі взаємопідтримки між учасниками, але не наполягає на цьому, визнаючи право кожного на приватність. Підкреслює цінність маленьких кроків і щоденних практик, уникаючи створення нереалістичних очікувань радикальних змін.

Спеціальні методичні аспекти

Робота з потенційною травмою

Психолог усвідомлює, що серед учасників можуть бути люди з травматичним досвідом (попередня участь у бойових діях, втрата близьких, пережиті обстріли тощо). Тому він на початку тренінгу пояснює концепцію «вікна толерантності» і заохочує учасників відслідковувати свій стан. Пропонує додаткові техніки заземлення для повернення в зону комфорту при надмірному збудженні. Уникає вправ з закритими очима для тих, кому це може бути некомфортно. Завжди дає альтернативні варіанти завдань з різним рівнем емоційної включеності. Готовий надати кризову підтримку і контакти спеціалізованих фахівців у разі потреби.

Адаптація під різні цифрові компетенції

Враховуючи онлайн-формат, психолог на першій сесії детально пояснює базові функції платформи. Надсилає письмові інструкції для всіх технічних аспектів. Пропонує альтернативні способи участі для тих, хто має

технічні труднощі (наприклад, можливість участі через телефон).

Використовує прості і доступні цифрові інструменти, що не вимагають спеціальних навичок.

Створення безпечного середовища

Психолог особливо уважний до формування атмосфери психологічної безпеки: впроваджує правило «немає правильних чи неправильних відповідей»; реагує на будь-які прояви засудження чи критики серед учасників; нормалізує різні емоційні реакції, підкреслюючи їх валідність; пропонує можливість анонімної участі для тих, хто не готовий розкривати своє ім'я; надає можливість для індивідуальних консультацій поза групою при необхідності.

Робота з груповою динамікою

Психолог активно керує груповими процесами: відслідковує баланс активності учасників, заохочуючи тихіших і делікатно обмежуючи домінуючих; помічає і використовує природні коаліції та підгрупи для взаємної підтримки; відзначає і підкреслює прояви емпатії, підтримки та інсайтів у групі; рефреймує можливі конфлікти як прояв різних стратегій реагування на стрес; звертає увагу на особливості онлайн-комунікації (відключені камери, мовчання) і делікатно досліджує причини.

Етичні аспекти роботи

Психолог дотримується високих етичних стандартів: чітко окреслює межі своєї компетенції, не даючи порад щодо юридичних аспектів мобілізації; підкреслює добровільність участі у вправах і повагу до особистих кордонів; уникає політизації обговорень, фокусуючись на психологічних аспектах ситуації; не розголошує особисту інформацію учасників іншим особам; отримує інформовану згоду на запис сесій, якщо такий планується; надає чіткі рекомендації щодо подальшої допомоги для тих, хто потребує більш інтенсивної підтримки.

Оцінка ефективності тренінгу

Для оцінки результативності тренінгу психолог використовує: вхідне і вихідне анкетування учасників із самооцінкою стану за шкалами тривоги, депресії, життестійкості; якісні показники змін через структуровану рефлексію; відстрочене опитування через 2-4 тижні після завершення для оцінки стійкості ефекту; анонімний зворотний зв'язок щодо корисності окремих технік і загального формату; спостереження за змінами в поведінці, мові і самопрезентації учасників протягом тренінгу.

Методи підтримки мотивації

Для підтримки залученості протягом усього тренінгу психолог: надсилає нагадування про сесії та домашні завдання; пропонує «тренувальних партнерів» серед учасників для взаємної підтримки; відзначає і святкує навіть маленькі успіхи та інсайти учасників; демонструє власну залученість і ентузіазм щодо процесу; підтримує баланс між викликом і підтримкою, пропонуючи завдання, які є достатньо складними, але виконуваними; регулярно збирає зворотний зв'язок і гнучко адаптує програму відповідно до потреб групи.

Очікувані трансформації та цільові показники

В результаті проходження тренінгу учасники досягають: зниження інтенсивності і частоти тривожних станів (на 30-40% за суб'єктивною оцінкою); формування чіткої системи самопідтримки з конкретними практиками і стратегіями; підвищення усвідомленості щодо власних емоційних реакцій і тригерів; розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій (мінімум 3-4 нові стратегії); покращення здатності розрізняти зону контролю і зону впливу; зміцнення відчуття опори на власні цінності та внутрішні ресурси; відновлення відчуття життєвої перспективи попри невизначеність; подолання почуття ізоляції через створення спільного досвіду у групі; тренінг не ставить за мету повністю усунути тривогу чи змінити зовнішні обставини, а допомагає учасникам розвинути внутрішню опору і психологічну гнучкість, необхідні для проживання кризового періоду

з мінімальними психологічними втратами і потенціалом для особистісного зростання.

Висновки до III розділу

У ході дослідження було проведено комплексний аналіз зв'язку між ціннісними орієнтаціями, копінг-стратегіями та рівнем життєстійкості у чоловіків призовного віку, які уникають мобілізації. Отримані результати підтвердили гіпотезу про наявність статистично значущих взаємозв'язків між цими психологічними конструктами. Було встановлено, що у досліджуваній групі домінують емоційно-орієнтовані та унікальні копінг-стратегії, що вказує на переважання непродуктивних способів реагування на стрес у контексті мобілізаційної невизначеності. Цей факт супроводжується підвищеним рівнем сприйнятого стресу та тривожності, що ускладнює адаптацію чоловіків до екзистенційно загрозової ситуації. У структурі ціннісних орієнтацій спостерігається посилена значущість таких типів цінностей, як безпека, доброзичливість, прихильність та гедонізм, що свідчить про фокусування на збереженні фізичного і психічного благополуччя, турботі про близьких, прагненні до стабільності та уникненні ризику. Водночас цінності влади, досягнення, традиції мають нижчий рівень вираженості. Це може вказувати на знижену орієнтацію на зовнішній соціальний статус і меншу мотивацію до соціального конформізму. Виявлено значущу роль життєстійкості як медіатора між ціннісними орієнтаціями та копінг-стратегіями. Зокрема, чоловіки з вищим рівнем життєстійкості продемонстрували більшу схильність до використання адаптивних стратегій подолання труднощів (проблемно-орієнтованого копіngu), а також меншу вираженість тривожних станів.

Факторний аналіз дозволив виокремити три незалежні компоненти, що структурно репрезентують специфіку психоемоційного функціонування чоловіків, які уникають мобілізації: психологічні ресурси життєстійкості, дезадаптивне реагування та психоемоційний стан, соціальні цінності та

прагнення до стабільності. Ці фактори разом визначають внутрішню динаміку переживання мобілізаційного конфлікту, а також вказують на ключові напрямки психологічного впливу, що мають бути враховані у процесі інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та адаптацію чоловіків у кризових умовах. Завдяки проведеному дослідженню ми сформуваємо емпіричну базу для розробки цільової психокорекційної програми, яка враховує особливості внутрішньої мотивації, домінуючих копінг-механізмів та рівня життєстійкості досліджуваних осіб.

Висновки

1. Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити тему впливу ціннісних орієнтацій на вибір копінг-стратегій у чоловіків призовного віку в умовах мобілізаційної невизначеності. У рамках теоретичного аналізу були систематизовані сучасні уявлення про природу ціннісних орієнтацій, копінг-стратегій та життєстійкості як важливих регуляторів психоемоційного функціонування особистості в умовах стресу. Було з'ясовано, що саме ціннісні орієнтації слугують основою для когнітивного оцінювання кризової ситуації та впливають на вибір копінг-стратегій. Аналіз наукової літератури показав, що система цінностей особистості визначає не лише оцінку загрозової ситуації, а й мотивацію до вибору конкретних стратегій подолання. Життєстійкість розглянуто як диспозиційний ресурс, який посилює здатність особистості адаптуватися до невизначеності та подолання тривалого психоемоційного навантаження, особливо в контексті мобілізаційної невизначеності та пов'язаних із нею екзистенційних викликів.

2. У результаті емпіричного вивчення було виявлено, що чоловіки, які уникають мобілізації, демонструють переважання емоційно-орієнтованих та уникаючих копінг-стратегій, а також мають помірні або низькі рівні життєстійкості. У структурі ціннісних орієнтацій таких осіб фіксується акцент на цінностях безпеки, доброзичливості, гедонізму та прихильності, що свідчить про фокусування на збереженні стабільності, близьких стосунків і власного благополуччя. Менш вираженими виявилися такі цінності, як досягнення, влада, традиція та конформність. Виявлена конфігурація ціннісних орієнтацій демонструє спрямованість на уникнення ризику та прагнення до особистої безпеки, що корелює з вибором відповідних стратегій подолання стресу.

3. Отримані результати порівняння копінг-стратегій та рівня життєстійкості між основною групою (чоловіками, які уникають мобілізації) та контрольною (чоловіками, які мають відтермінування від мобілізації)

засвідчують наявність низки відмінностей. Зокрема, використання стратегії уникнення є значно більш характерним для основної групи, що свідчить про більшу схильність до пасивного захисного стилю реагування у її представників. Проте, слід зазначити, що дана стратегія не є домінуючою. Також виявлено, що представники контрольної групи (ті, що мають відстрочку) демонструють вищі показники життєстійкості за компонентами контролю та прийняття ризику, що свідчить про більшу суб'єктивну впевненість у здатності впливати на власне життя та готовність до невизначених ситуацій. Проте, як вже зазначалося, такий результат потребує детальнішого контекстуального дослідження, оскільки право на відстрочку саме по собі може бути чинником більшої впевненості у собі і у найближчому майбутньому порівняно з чоловіками, які відстрочки не мають.

4. Кореляційний та факторний аналізи підтвердили наявність значущих взаємозв'язків між ціннісними орієнтаціями, рівнем життєстійкості та копінг-стратегіями. Вищі показники життєстійкості були асоційовані з переважанням проблемно-орієнтованого копіngu та зниженою тривожністю. Встановлено, що особи з вищими показниками життєстійкості та орієнтацією на цінності досягнення і самостійності частіше використовують конструктивні стратегії подолання стресу. Були виокремлені три незалежні компоненти, які відображають специфіку психоемоційного функціонування чоловіків призовного віку, що уникають мобілізації: психологічні ресурси життєстійкості, дезадаптивне реагування та психоемоційний стан, соціальні цінності та стабільність. Вказані фактори мають визначальне значення для психодіагностики, профілактики та подальшої психологічної роботи з цільовою групою.

5. На основі отриманих результатів розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку чоловіків призовного віку в умовах мобілізаційного стресу. У структурі запропонованих заходів передбачено: роботу з ціннісними орієнтаціями, розвиток адаптивних копінг-стратегій, тренінги життєстійкості, психоосвіту, цифрову психологічну підтримку та

формати групової взаємодії. Розроблено спеціальні методики, що враховують виявлені взаємозв'язки між ціннісними орієнтаціями, копінг-стратегіями та життєстійкістю. Практичним втіленням цих рекомендацій став авторський онлайн-тренінг «Опора всередині», спрямований на розвиток самопідтримки, зниження тривожності та посилення внутрішнього контролю в умовах екзистенційної та соціальної невизначеності.

Отримані висновки не лише поглиблюють розуміння психологічного стану чоловіків у кризовій ситуації мобілізаційного тиску, а й формують підґрунтя для створення гуманістично орієнтованих програм психологічної допомоги, здатних враховувати внутрішню реальність, потреби й цінності таких осіб. Результати дослідження можуть бути використані для розробки ефективних стратегій психологічного супроводу та інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу чоловіків призовного віку в умовах військового конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14.
2. Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signaling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422.
3. Bardi, A., & Guerra, V. M. (2011). Cultural values predict coping using culture as an individual difference variable in multicultural samples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42, 908-927.
4. Bardi, A., & Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(10), 1207–1220.
5. Bar-Haim, Y., Kerem, A., Lamy, D., & Zakay, D. (2010). When time slows down: The influence of threat on time perception in anxiety. *Cognition and Emotion*, 24(2), 255-263.
6. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
7. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
9. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Multi-Health Systems.
10. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
11. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Consulting Psychologists Press.

12. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
13. Frankl, V. E. (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy* (Expanded edition). Meridian.
14. Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. Hogarth Press.
15. Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. Hogarth Press.
16. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. Harper & Brothers.
17. Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public Self and Private Self* (pp. 189-212). Springer-Verlag.
18. Habermas, J. (1987). *The Theory of Communicative Action, Vol. 2: Lifeworld and System: A Critique of Functionalist Reason*. Beacon Press.
19. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
20. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421.
21. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315.
22. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2010). Emotion dysregulation model of anxiety disorders: A meta-analytic review. *Behavior Research and Therapy*, 48(9), 778–793.
23. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
24. Knight, G. P., Carlo, G., Mahrer, N. E., & Davis, A. N. (2016). The socialization of culturally related values and prosocial tendencies among Mexican-American adolescents. *Child Development*, 87(6), 1758–1771.

25. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
26. Krok, D. (2015). Value systems and religiosity as predictors of nonreligious and religious coping with stress in early adulthood. *Archive for the Psychology of Religion*, 17(3), 21-31.
27. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw Hill.
28. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
29. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-21.
30. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
31. LeDoux, J. E. (2014). Coming to terms with fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(8), 2871-2878.
32. Lotze, H. (1856-1864). *Mikrokosmos: Ideen zur Naturgeschichte und Geschichte der Menschheit, Versuch einer Anthropologie* [3 тома]. Leipzig: S. Hirzel.
33. Maddi, S. R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In J. P. Opatz (Ed.), *Health promotion evaluation* (pp. 101-115). National Wellness Institute.
34. Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer.
35. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Dow Jones-Irwin.
36. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
37. McClelland, D. C. (1987). *Human motivation*. Cambridge University Press.

38. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904.
39. Miller, G., & Smith, R. (2022). War-induced behavioral responses: A psychological perspective. *Journal of Conflict Psychology*, 18(3), 145–159.
40. Pyszczynski, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2020). Terror management theory and the COVID-19 pandemic. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(2), 173-189.
41. Rohan, M. J. (2000). A rose by any name? The values construct. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 255-277.
42. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.
43. Sagar-Ouriaghli, I., Godfrey, E., Bridge, L., Meade, L., & Brown, J. S. (2019). Improving mental health service utilization among men: A systematic review and synthesis of behavior change techniques within interventions targeting help-seeking. *American Journal of Men's Health*, 13(3), 1-18.
44. 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.
45. Schwartz, S. H. (2006). A theory of cultural value orientations: Explication and applications. *Frontiers in Psychology*, 10.
46. Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550–562.
47. Schwartz, S. H., & Boehnke, K. (2004). Evaluating the structure of human values with confirmatory factor analysis. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 230–255.
48. Spielberger, C. D., & Gorsuch, R. L. (1983). *State-trait anxiety inventory: A comprehensive bibliography*. Consulting Psychologists Press.
49. Whitbeck, L. B., & Gecas, V. (1988). Value attributions and value transmission between parents and children. *Journal of Marriage and Family*, 50(3), 829–840.

50. White, R. W. (1974). Strategies of adaptation: An attempt at systematic description. In G. Coelho, D. Hamburg & J. Adams (Eds.), *Coping and adaptation* (pp. 47–68). Basic Books.
51. Wong, Y. J., Steinfeldt, J. A., Speight, Q. L., & Hickman, S. J. (2010). Content analysis of psychology of men & masculinity (2000-2008). *Psychology of Men & Masculinity*, 11(3), 170-181.
52. Анциферова, Л. И. (1994). Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій і психологічний захист. *Психологічний журнал*, 1.
53. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*, 2, 16-27.
54. Данилюк, І., Предко, В., & Бондар, М. (2023). Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(17), 30-35.
55. Жилина, Л. Н. (1988). *Потребности, культура потребления и ценностные ориентации личности: Социологический аспект*. АОН.
56. Кокун, О. М. (2021). Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 5(21).
57. Кокун, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2023). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник*. Центр учбової літератури.
58. Краева, О. Л., & Воронин, Г. Л. (1995). Типология ценностно-нормативных ориентаций. *Социологический журнал*, 3, 151–158.
59. Носенко, Е. Л., & Четверик-Бурчак, А. Г. (2016). *Теорія емоційного інтелекту: курс лекцій із завданнями для самоконтролю*. Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара.

60. Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 981(47), 168-172.
61. Орбан-Лембрик, Л. (2003). Особистість у контексті соціально-психологічної парадигми. В С. Максименко, В. Циба, Ю. Шайгородський та ін. (Ред.), *Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні* (с. 378–392). Український центр політичного менеджменту.
62. Панок, В. Г., & Предко, В. В. (2024). Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2, 137-142.
63. Предко, В. В. (2022). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи*, 33(72)(2).
64. Савчин, М. В. (2001). *Духовний потенціал людини*. Івано-Франківськ.
65. Титаренко, Т. М. (2018). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Марич.
66. Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя*. Імекс-ЛТД.
67. Чиханцова, О. (2021). *Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія*. Талком.
68. Шаблистий, В. В., & Александрова, А. Ю. (2019). *Кримінальна відповідальність за ухилення від призову за мобілізацією: монографія*. Видавець Біла К. О.
69. Шварц, С. Х., & Сортейкс, Ф. М. (2018). Цінності та суб'єктивне благополуччя. В Е. Дінер, С. Ойші, & Л. Тей (Ред.), *Довідник з благополуччя (серія довідників Noba Scholar: Суб'єктивне благополуччя)*. DEF.
70. Шрейдер, Ю. А. (1994). *Лекції по етике*. М.: МИРОС.

71. Юркевич, П. Д. (2010). *Идея; Разум по учению Платона и опыт по учению Канта*. ЛИБРОКОМ.
72. Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-SOPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 10, 66–89.
73. Яковицька, Л. С., Помиткіна, Л. В., Карпілянський, Д. А., Дідух, М. М., Мужанова, Н. В., Ковальова, А. П., & Ходанович, Е. М. (2025). *Життєстійкість особистості як фактор здоров'язбереження в умовах невизначеності: монографія*. Державний університет «Київський авіаційний інститут».

ДОДАТКИ

Додаток А

I. Результати перевірки нормальності емпіричних розподілів (основна вибірка)

1.1. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

	N	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
					W	p
Сприйманий стрес	60	21.9	22.0	4.52	0.855	<.001

1.2. Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна

	N	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
					W	p
Реактивна тривожність	60	38.8	39.0	5.78	0.960	0.047
Особистісна тривожність	60	44.7	45.0	4.93	0.947	0.011

1.3. Методика діагностики індивідуальних цінностей Ш. Шварца

	N	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
					W	p
Саморегуляція	60	4.97	5.00	0.753	0.982	0.542
Стимулювання	60	4.58	4.71	0.874	0.958	0.036
Гедонізм	60	4.48	4.50	0.722	0.968	0.115
Досягнення	60	5.33	5.33	0.748	0.976	0.280
Влада	60	3.77	3.80	1.079	0.985	0.674
Безпека	60	4.83	4.86	1.018	0.911	<.001
Конформність	60	4.08	3.94	1.012	0.860	<.001
Традиції	60	3.38	3.29	0.986	0.989	0.867
Прихильність	60	4.19	4.10	0.930	0.949	0.015

	N	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
					W	p
Саморозвиток	60	5.46	5.50	0.691	0.939	0.005

1.4. Тест життєстійкості С. Мадді

	N	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
					W	p
Залученість	60	49.9	51.0	8.74	0.961	0.051
Контроль	60	41.6	41.0	7.21	0.953	0.022
Прийняття ризику	60	23.0	23.0	4.31	0.979	0.402

1.5. Опитувальник Brief-COPE

	N	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
					W	p
Копінг, фокусований на проблемі	60	2.76	2.75	0.476	0.974	0.223
Копінг, фокусований на емоціях	60	2.46	2.50	0.354	0.969	0.130
Унікаючий копінг	60	2.37	2.50	0.488	0.934	0.003

II. Результати перевірки нормальності емпіричних розподілів (контрольна вибірка)

2.1. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

	N	Missing	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
						W	p
Сприйманий стрес	30	0	22.0	21.0	3.78	0.953	0.207

2.2. Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна

	N	Missing	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
						W	p
Реактивна тривожність	30	0	40.5	40.5	5.69	0.954	0.214
Особистісна тривожність	30	0	44.2	44.5	6.12	0.972	0.583

2.3. Методика діагностики індивідуальних цінностей Ш. Шварца

	N	Missing	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
						W	p
Саморегуляція	30	0	5.35	5.36	0.650	0.956	0.242
Стимулювання	30	0	4.47	4.29	0.666	0.980	0.817
Гедонізм	30	0	4.27	4.25	0.947	0.986	0.948
Досягнення	30	0	5.39	5.50	0.663	0.955	0.236
Влада	30	0	3.91	4.00	0.955	0.974	0.645
Безпека	30	0	5.02	5.21	0.861	0.916	0.021
Конформність	30	0	4.38	4.31	1.061	0.928	0.042
Традиції	30	0	3.53	3.43	0.722	0.980	0.823
Прихильність	30	0	4.97	5.20	0.808	0.952	0.191
Саморозвиток	30	0	5.18	5.00	1.030	0.871	0.002

2.4. Тест життєстійкості С. Мадді

	N	Missing	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
						W	p
Залученість	30	0	52.5	52.0	8.31	0.967	0.466
Контроль	30	0	45.3	47.0	7.59	0.938	0.080
Прийняття ризику	30	0	25.2	25.5	4.79	0.957	0.254

2.5. Опитувальник Brief-COPE

	N	Missing	Mean	Median	SD	Shapiro-Wilk	
						W	p
Копінг, фокусований на проблемі	30	0	2.79	2.75	0.477	0.974	0.651
Копінг, фокусований на емоціях	30	0	2.35	2.42	0.369	0.962	0.346
Унікаючий копінг	30	0	2.01	1.94	0.654	0.945	0.126

Результати перевірки придатності масиву даних до факторизації

Bartlett's Test of Sphericity

χ^2	df	p
638	171	<.001

KMO Measure of Sampling Adequacy	
	MSA
Overall	0.667
Сприйманий стрес	0.426
Реактивна тривожність	0.562
Особистісна тривожність	0.713
Саморегуляція	0.799
Стимулювання	0.852
Гедонізм	0.760
Досягнення	0.717
Влада	0.719
Безпека	0.609
Конформність	0.512
Традиції	0.736
Прихильність	0.605
Самоорієнтація	0.631
Залученість	0.591
Контроль	0.648
Прийняття ризику	0.792
Копінг, фокусований на проблемі	0.612
Копінг, фокусований на емоціях	0.553
Унікаючий копінг	0.690

Авторська анкета на початку опитування

1. Ваш вік

- 1 - 18-25 років
- 2 - 26-35 років
- 3 - 36-45 років
- 4 - 46-55 років
- 5 - 56-60 років
- 6 - 61 та більше років

2. Ваш сімейний стан

- 1 - Без стосунків
- 2 - У вільних стосунках
- 3 - У цивільному шлюбі
- 4 - Одружений
- 5 - Розлучений
- 6 - Вдівець

3. Чи маєте ви дітей

- 1 - Ні
- 2 - Так, одна дитина
- 3 - Так, двоє дітей
- 4 - Так, троє і більше дітей

4. Ваш рівень освіти

- 1 - Неповна середня освіта (9 класів)
- 2 - Повна середня освіта (11 класів)
- 3 - Середня спеціальна освіта (технікум, училище)
- 4 - Незакінчена вища освіта
- 5 - Вища освіта (бакалавр, спеціаліст, магістр)
- 6 - Вчений ступінь (аспірантура, докторантура)

5. Ваш основний рід зайнятості

- 1 - Студент
- 2 - Найманий працівник
- 3 - Фрілансер
- 4 - Підприємець/власний бізнес

- 5 - Військовослужбовець
- 6 - Пенсіонер
- 7 - Безробітний
- 8 - Інше

6. Формат вашої переважної зайнятості

- 1 - Повністю офісна робота
- 2 - Повністю дистанційна онлайн робота
- 3 - Гібридний формат (частково офіс, частково віддалено)
- 4 - Робота з частими роз'їздами (відрядженнями)
- 5 - Інше

7. Ваше фінансове положення

- 1 - Ледь вистачає на основні потреби
- 2 - Вистачає на основні потреби, але не більше
- 3 - Можу дозволити собі деякі додаткові витрати
- 4 - Живу комфортно, можу заощаджувати
- 5 - Живу дуже забезпечено

8. Де ви проживаєте зараз

- 1 - Україна
- 2 - За кордоном
- 3 - Живу на дві/декілька країн

9. Чи маєте можливість виїхати з країни

- 1 - Так, можу виїхати без перешкод.
- 2 - Можу виїхати на короткий строк (по роботі, волонтерству тощо)
- 3 - Ні, не можу виїхати через законодавчі обмеження.
- 4 - Ні, не можу виїхати через особисті обставини (робота, сім'я тощо).
- 5 - Маю обмеження, але планую вирішити питання для виїзду.

10. Ваш мобілізаційний статус

- 1 - Не підлягаю мобілізації
- 2 - Підлягаю мобілізації, але ще не отримував повістку
- 3 - Отримав повістку, чекаю призову
- 4 - Призваний, проходжу оформлення на службу
- 5 - Призваний, але не проходжу оформлення
- 6 - Звільнений від мобілізації за станом здоров'я
- 7 - Маю офіційне право на відстрочку
- 8 - Перебуваю на службі

11. Наявність бронювання

- 1 - Маю довготривале офіційне бронювання (рік і більше)
- 2 - Маю короткочасне бронювання (місяць-декілька місяців)
- 3 - Ні, бронювання немає

12. Ваші плани стосовно мобілізації

- 1 - Вже перебуваю на військовій службі
- 2 - В процесі оформлення військової служби
- 3 - Найближчим часом добровільно мобілізуюсь
- 4 - Якщо отримаю повістку, то мобілізуюсь
- 5 - Навіть якщо отримаю повістку, мобілізуватися не хочу
- 6 - Важко відповісти

13. Ваш спосіб життя за останній місяць

- 1 - Продовжую жити звичайним життям, без змін.
- 2 - Уникаю великих публічних місць (торгові центри, вокзали, громадський транспорт).
- 3 - Планую завчасно вихід у публічні місця (перевіряю у пабліках наявність облав)
- 4 - Виходжу лише на територію близьку до місця проживання (радіус до 1 км)
- 5 - Не виходжу з дому взагалі