

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**ЗВ'ЯЗОК КОНФОРМНОСТІ НОРМАМ МАСКУЛІННОСТІ ІЗ
ПОЧУТТЯМ САМОТНОСТІ У ЧОЛОВІКІВ**

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053-Психологія

ОПП «Психологія»

здобувача освіти 4 курсу,

денної форми навчання

ОС «Бакалавр»

Софії ДРОЖЖІНОЇ

Науковий керівник:

асистент кафедри загальної
психології, доктор філософії в галузі

психології,

Аліна БАХВАЛОВА

Допущено до захисту в ЕК 1 Протокол
засідання кафедри ____ Від ____ травня

2025 року Завідувачка кафедри загальної

психології: _____

Ганна РЧИНСЬКА

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ЗМІСТ | 2 |
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ КОНФОРМНОСТІ НОРМАМ МАСКУЛІННОСТІ | 8 |
| 1.1. Визначення поняття «конформність нормам маскулінності» у психології..... | 8 |
| 1.2. Гегемонна маскулінність. Сучасні теорії та наслідки..... | 11 |
| 1.3. Зв'язок конформності нормам маскулінності із почуттям самотності у чоловіків.... | 14 |
| Висновки до першого розділу. | 17 |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ | 18 |
| 2.1. Організація дослідження та обґрунтування методичного інструментарію. | 18 |
| 2.2. Опис вибірки..... | 23 |
| Висновки до другого розділу..... | 26 |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ | 27 |
| 3.1. Адаптація методики конформності нормам маскулінності..... | 27 |
| 3.2. Рекомендації щодо корекції дезадаптивного рівня маскулінності, пов'язаного із почуттям самотності у чоловіків..... | 36 |
| Висновки до третього розділу..... | 42 |
| ВИСНОВКИ | 44 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 47 |
| ДОДАТКИ | 55 |

ВСТУП

Актуальність. Тема конформності нормам маскулінності зараз є як ніколи актуальною. Враховуючи особливості українського менталітету, традицій та поглядів, в яких поколіннями виховувалися українці – ми часто можемо спостерігати дуже чітку межу розділення між жіночим та чоловічим, що особливо помітно в поглядах чоловіків. Розділення на дві категорії торкнулось як професійного аспекту життя, так і побуту. Хоча сучасне покоління все більше відходить від цього шаблону, а молоді пари більше схиляються до рівноправного розділення обов'язків, але, тим не менш, все ще існує дане розділення, яке достатньо часто проявляється в поведінці навіть серед молоді. Шкода дотримання такого шаблону поведінки полягає в обмеженні як чоловічих, так і жіночих прав та можливостей.

Дана тема є особливо актуальною для представників чоловічої статі, отже, для вивчення даного феномену ми використовуємо опитувальник Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30), а оскільки він не адаптований, то ми також проводимо процес його адаптації українською мовою. Високий рівень конформності нормам маскулінності, тобто високий рівень піддатливості суспільним нормам та уявленням того, яким має бути чоловік, негласно позбавляє їх права на прояв природних емоцій, слабкість, невпевненість, права на озвучення своїх почуттів... Статистика показує, що стримування негативних емоцій, таких як тривога та гнів, може порушити нормальне функціонування гормону стресу – кортизолу. Це призводить до зниження імунної функції та підвищення ризику розвитку хронічних хвороб. Відсутність вираження емоцій також є шлюзом до розвитку психічних розладів (Kentucky Counseling Center, 2022). Стимування емоцій, продиктоване маскулінністю, також провокує підвищення ризику надмірного вживання алкоголю серед чоловіків. Через це чоловіки більше схильні до нездорового прояву емоцій (White, 2020). Також такі психологічні риси, як

імпульсивність, низька самооцінка та потреба в схваленні (більшість з яких частіше притаманна чоловікам та є проявом маскулінності) можуть спонукати до зловживання алкоголем. Варто зазначити, що кожен фактор має різний вплив на індивідуума (Nathan та ін., 2012).

Чоловіки звикли набагато менше або взагалі не приділяти уваги своєму ментальному здоров'ю та набагато рідше звертаються за допомогою, що показує статистика серед американських чоловіків. Одним із факторів, який сприяє недостатньому зверненню за професійною допомогою, є конформність нормам маскулінності. Норми маскулінності — це соціальні правила та очікувана поведінка, пов'язана з чоловіками та мужністю в певній представленій культурі (Milner та ін., 2018). Дотримання цих жорстких чоловічих норм може призвести до:

- загострення депресії та тривоги
- зловживання психоактивними речовинами
- підвищеного ризику для здоров'я (наприклад, серцево-судинні та метаболічні захворювання)
- проблеми з міжособистісними стосунками/близькістю
- проблеми міжособистісного насильства
- посилення загального психологічного стресу
- знеохочення та розчарування в пошуку допомоги
- гомофобії (Chatmon, 2020)

Багато соціологів сходяться на думці, що справи у чоловіків йдуть не дуже добре — вони все частіше залишають ринок праці, зростає рівень їхньої залежності, і вони втричі частіше скоюють самогубства, ніж жінки.

У Канаді, Франції, Південній Кореї та інших країнах дівчата випереджають хлопців у початковій і середній школі — хоча жінки в кінцевому підсумку заробляють менше грошей на ринку праці. У Швеції дослідники кажуть, що їхня країна стикається з *rojkkrisen*, або «кризою

хлопчиків». В Індії дівчата отримують вищі бали, ніж хлопці, але їхня кількість в кінцевому підсумку зменшується. У Сполучених Штатах дівчат-студенток майже вдвічі більше, ніж хлопців.

Соціолог Майкл Кімел є лідером у так званих «дослідженнях маскулінності» і створив перший центр з вивчення маскулінності в Північній Америці. «Мене цікавить питання, — запитує Кімел, — чи страждають чоловіки через те, що жінки досягають успіху, чи вони страждають через те, що успадкували ідеологію маскулінності, яка більше не працює для них так, як працювала для їхніх дідів?».

Він каже, що хоча криза маскулінності наростає у 21 столітті, «криза набагато глибша і сягає набагато глибше в історію» (O'Connell, 2023).

Дана проблематика все ще не має способу вирішення на рівні суспільства, тому потребує подальшого глибокого дослідження, задля виявлення закономірностей та найкращих способів заохочення та нормалізації серед чоловіків здорового прояву емоцій, звернення за допомогою, коли це потрібно і так далі.

Мета дослідження. Метою є визначення зв'язку конформності нормам маскулінності з почуттям самотності у чоловіків. Для досягнення поставленої мети було обрано адаптувати скорочений опитувальник CMNI – Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30) та валідація адаптованого опитувальника, з урахуванням особливостей норм маскулінності в українському суспільстві, задля подальшого її використання в цілях дослідження та підвищення свідомості стосовно свого психічного здоров'я серед чоловіків.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз факторів (складових) конформності нормам маскулінності.
2. Адаптувати опитувальник CMNI-30 – Conformity to Masculine Norms Inventory українською мовою.

3. Перевірити гіпотезу зв'язку конформності нормам маскулінності з почуттям самотності.
4. Створити рекомендації щодо корекції дезадаптивного рівня маскулінності.

Об'єкт дослідження – конформність нормам маскулінності у чоловіків.

Предмет дослідження – зв'язок конформності нормам маскулінності з почуттям самотності у чоловіків.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- **теоретичні:** аналіз, узагальнення, моделювання, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно конформності, маскулінності та зв'язку конформності нормам маскулінності з дезадаптивною поведінкою.
- **емпіричні:** опитувальник Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30) (конформність нормам маскулінності з 30 пунктів); шкала Generalized Anxiety Disorder–7-Item Scale (GAD-7) (шкала генералізованого тривожного розладу з 7 пунктів), UCLA Loneliness Scale (адаптація методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності»).
- **математично-статистичні:** коефіцієнт кореляції Спірмена, коефіцієнт Альфа Кронбаха, кореляційний аналіз, описові статистики.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 30 осіб. З них чоловіки віком від 18 до 29 років. Дослідження проводилося за допомогою анкетування.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає в тому, що *вперше:*

- українською мовою адаптовано опитувальник Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30), який спрямований на визначення рівня конформності нормам маскулінності в чоловіків.
- виявлено наявність зв'язку між високими значеннями за окремими факторами конформності нормам маскулінності та дезадаптивною поведінкою в чоловіків, а саме між фактором «Покладання на свої сили» та почуттям самотності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у подальшій розробці психологічних та психотерапевтичних програм з метою покращення психологічного та психічного благополуччя чоловіків, звернення їх уваги на існуючі проблеми, з цим пов'язані, та заохочення вчасного звернення за допомогою. Отримані результати можуть використовуватися в консультативній психології, психотерапії, а також при розробці подальших методик та програм для підвищення обізнаності серед чоловіків стосовно свого ментального здоров'я.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу; трьох розділів із висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 65 найменувань (із них 61 іноземною мовою). Основний обсяг кваліфікаційної роботи викладено на 45 сторінках. Робота містить 10 таблиць (на 14, 24, 25, 27, 29, 30, 32, 33, 34 та 36 сторінці), 1 рисунок (на 16 сторінці) та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ КОНФОРМНОСТІ НОРМАМ МАСКУЛІННОСТІ

1.1. Визначення поняття «конформність нормам маскулінності» у психології.

Історія маскулінності та конформності нормам маскулінності - це складний наратив, який охоплює століття, відображаючи культурні тривоги, суспільні зміни та еволюцію визначень того, що означає бути чоловіком. Це дослідження показує, як маскулінність конструювалася, оскаржувалася і переосмислювалася в різних історичних контекстах.

Маскулінність має глибоке коріння в античних культурах, зокрема в Греції, де були поширені уявлення про «достатньо мужнього» (man enough) чоловіка. Саймон Голдхілл - професор грецької літератури та культури, підкреслює, що давньогрецька література часто зображувала чоловіків, як героїв, які відповідали ідеалам маскулінності, демонструючи заклопотаність суспільства доведенням своєї мужності різними способами, включаючи змагання у спорті та інтелектуальні заняття. Культурні наративи цього періоду підкреслювали чоловічу силу та ідею про те, що чоловіки несуть відповідальність за збереження цивілізації від уявних загроз.

За словами Саймона Голдхілла, автора книги «Любов, секс і трагедія: як античний світ формує наше життя», витoki формування маскулінності сягають 2 000 років тому - Стародавньої Греції.

«Це частина поширеного уявлення про маскулінність, тому що існувало величезне культурне занепокоєння щодо того, що ти не є «справжнім» чоловіком. Вона присутня у всіх грецьких комедіях і трагедіях», - сказав Голдхілл [48].

Середньовічні та ренесансні трансформації

З переходом суспільства до Середньовіччя маскулінність почала асоціюватися з християнськими чеснотами та лицарськими ідеалами.

Джеффри Річардс зазначає, що середньовічна маскуліність оберталася навколо мужності, поваги до жінок і щедрості. Однак в цю епоху також спостерігалось напруження між сексуальним бажанням і релігійним обов'язком, що призвело до таких практик, як утримання і навіть кастрація серед деяких чоловіків, як засіб контролювати свої імпульси [48].

Епоха Відродження принесла подальші зрушення. Поява гуманізму дала початок переосмисленню чоловічої гідності не лише як фізичної сили, але й як інтелектуальної доблесті. Цей період заклав основу для сучасних концепцій маскуліності, де від ідеального чоловіка очікується баланс між фізичною силою та моральною цілісністю і громадянською відповідальністю. [7].

Вікторіанська епоха та її спадщина

Вікторіанська епоха ознаменувалася значними змінами в маскулінних нормах. Занепокоєння тим, що хлопчики стають «ефектними», призвело до посилення гендерних норм і запровадження окремого одягу для хлопчиків і дівчаток [48]. У цей період також спостерігалось зростання гегемонної маскуліності - термін, введений Рейвін Коннелл, - який описує домінуючу форму маскуліності, що підкреслює владу, контроль і підпорядкування жінок. Бокс став популярним видом спорту в цей час, символізуючи фізичне протистояння як ознаку мужності.

Розвиток 20-го століття

На початку 20-го століття занепокоєння суспільства щодо маскуліності посилювалося з появою таких рухів, як бойскаути, що пропагували традиційні чоловічі чесноти. Культурний наратив знову змінився після Другої світової війни, коли чоловіки повернулися з війни, прагнучи повернути собі роль годувальників у мінливій економіці, де зростала участь жінок у робочій силі. Ця зміна призвела до того, що багато чоловіків відчували невпевненість у своїй ідентичності, намагаючись

відповідати традиційним маскулінним нормам і водночас адаптуватися до нових суспільних ролей.

Сучасні перспективи

Нещодавні наукові дослідження розширили вивчення маскулінності за межі традиційних рамок. Робота Івана Яблоньки, – французького історика – наголошує на необхідності активної участі чоловіків у забезпеченні гендерної справедливості. Він стверджує, що розуміння впливу патріархату на чоловіків має вирішальне значення для переосмислення маскулінності таким чином, щоб сприяти рівності. Крім того, сучасні дискусії підкреслюють, що маскулінність не є статичним поняттям, а радше таким, що продовжує розвиватися залежно від культурного контексту та соціальних очікувань [7, 26].

Отже, історія маскулінності позначена її адаптивністю та постійним тиском на відповідність встановленим нормам. Від Давньої Греції та середньовічного лицарства – до сучасних дискусій про гендерну справедливість, маскулінність відображає ширші суспільні цінності та тривоги. Історичні дослідження показують, що моделі маскулінності не є статичними – вони еволюціонують у відповідь на соціальні зміни, такі як економічні кризи, війни та зміни в культурних цінностях. Розуміння цієї історії є важливим для вирішення сучасних проблем, пов'язаних із гендерними ролями та очікуваннями.

Історичною епохою, яка мала один з найсуттєвіших впливів на сучасну маскулінність, є вікторіанська епоха, зокрема через жорсткі гендерні ролі та появу специфічних маскулінних ідеалів, які продовжують резонувати і сьогодні.

Вікторіанський період (1837-1901) створив модель маскулінності, що характеризується силою, емоційною стриманістю та моральною цілісністю. Ця епоха підкреслювала фізичну доблесть і атлетизм, які вважалися невід'ємними рисами чоловіків. З'явилася концепція «м'язового

християнства» (muscular Christianity), яка пропагувала ідею, що фізична сила пов'язана з моральними чеснотами. Це призвело до постійного тиску на чоловіків, щоб вони відповідали ідеалам фізичної сили та емоційного контролю в сучасному контексті [28].

Наприкінці 19-го і на початку 20-го століть спостерігалася «криза маскулінності», коли традиційні чоловічі ролі були поставлені під сумнів соціальними змінами, в тому числі виборчими правами жінок та індустріалізацією. Ця криза спричинила реакції, які посилили певні маскулінні норми, такі як потреба в домінуванні (фактор «Влада над жінками») та емоційному придушенні (фактор «Емоційний контроль» [55].

1.2. Гегемонна маскулінність. Сучасні теорії та наслідки.

Традиційна маскулінність або гегемонна маскулінність — це підмножина маскулінних норм, які підкреслюють певні прояви маскулінності та закликають до влади, домінування та привілей деяких чоловіків над жінками та деякими чоловіками. Гегемонна маскулінність — це концепція, що описує домінуючу форму маскулінності в певному культурному або соціальному контексті. Вона була вперше сформульована австралійською соціологинєю Рейвін Коннел у 1980-х роках і з тих пір стала важливим інструментом для аналізу гендерних відносин. Гегемонна маскулінність відображає ідеали, які визначають, як "справжній чоловік" має поводитися, що включає в себе домінування над жінками та підпорядкування інших форм маскулінності.

Основною характеристикою гегемонної маскулінності є її панівна позиція в гендерних відносинах, що легітимізує патріархат і забезпечує домінування чоловіків над жінками [3, 11]. Вона включає в себе набір норм і цінностей, які формують уявлення про те, якими повинні бути чоловіки. Ці норми часто пов'язані з агресивністю, емоційною стриманістю, фізичною силою та гетеросексуальністю. Наприклад, дослідження показують, що

чоловіки, які дотримуються гегемонних норм маскулінності, тобто підпорядковані їм, частіше виявляють сексуальну агресію щодо жінок, оскільки ці норми підкріплюють їх потребу в домінуванні [27, 60].

Гегемонна маскулінність не є статичною - вона змінюється під впливом соціальних і культурних умов. У різні історичні епохи, такі як Вікторіанська епоха, формувалися специфічні уявлення про маскулінність, які продовжують впливати на сучасні стандарти. У Вікторіанську епоху чоловіки прагнули створити образ маскулінності, що відображав національні цінності, акцентуючи увагу на фізичній силі та моральній чесноті. Цей період заклав основи для сучасних очікувань щодо чоловічої поведінки та ролей у суспільстві.

Крім того, гегемонна маскулінність підтримується соціальними інститутами такими як сім'я, освіта та медіа. Вона формує не лише особистісну ідентичність чоловіків, а й їхні взаємодії з жінками та іншими чоловіками. Чоловіки часто стикаються з тиском дотримуватися цих норм, що може призводити до негативних наслідків для їхнього психічного здоров'я та стосунків [27, 53].

Сучасні дослідження також підкреслюють важливість розуміння різноманіття маскулінностей. Гегемонна маскулінність не є єдиною формою; існують альтернативні моделі маскулінності, які можуть бути менш агресивними та більш чуйними (R. W. Connell and James W. Messerschmidt, 2005). Однак гегемонна форма залишається домінуючою і продовжує визначати стандарти поведінки для багатьох чоловіків.

Отже, гегемонна маскулінність є спірною, її потрібно постійно доводити, зокрема через героїзацію та ризиковану поведінку (фактор «Прийняття ризику»). Вона часто асоціюється з образом "справжнього чоловіка", який успішний, здатний заробляти гроші та вирішувати проблеми [3].

Гегемонна маскулінність виникає там, де існує зв'язок між культурними ідеалами та інституційною владою. Вона підтримується основними соціальними інститутами, такими як сім'я, освіта та медіа. Ця концепція також передбачає субординацію немаскулінних ролей і образів чоловіків, що не відповідають гегемонним стандартам, таких як гомосексуали або чоловіки, які демонструють "фемінні" риси. Гегемонна маскулінність піддається критиці за свою роль у підтримці гендерної нерівності та насильства, а також за те, що вона може бути причиною криз у сучасному розумінні чоловічої ідентичності.

Таким чином, гегемонна маскулінність є складним і багатогранним явищем, яке впливає на гендерні відносини в суспільстві. Вона формує не лише особистісну ідентичність чоловіків, а й їхню взаємодію з навколишнім світом. Сучасні виклики, пов'язані з гендерною рівністю та змінами в суспільних нормах, ставлять під сумнів традиційні уявлення про маскулінність і відкривають нові можливості для переосмислення цих норм [5, 11].

Сучасні наслідки

Сучасні провідні фактори маскулінності - такі як емоційний контроль, перемога, прийняття ризику та покладання на свої сили - глибоко вкорінені в історичних контекстах. Тиск, спрямований на те, щоб відповідати цим ідеалам, може призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я чоловіків та їхніх стосунків [18, 25]. Таким чином, як жорсткі гендерні ролі вікторіанської епохи, так і давні культурні наративи глибоко вплинули та сформували сучасну маскулінність, що призвело до складної взаємодії очікувань, які продовжують впливати на поведінку та ідентичність чоловіків і сьогодні.

Таблиця 1.2.1

Рівні конформності нормам маскулінності за окремими факторами за результатами дослідження конформності нормам маскулінності 2024 р.

| Фактори | Низькі значення | Середнє | Високі значення |
|--------------------------------------|-----------------|-----------|-----------------|
| F1: Емоційний контроль | 0 - 1.9 | 2 - 4.6 | 4.7 - 6 |
| F2: Перемога | 0 - 3.5 | 3.6 - 5.3 | 5.4 - 6 |
| F3: Плейбой | 0 - 0.9 | 1 - 4 | 4.1 - 6 |
| F4: Насильство | 0 - 1.2 | 1.3 - 4 | 4.1 - 6 |
| F5: Гетеросексуальна самопрезентація | 0 - 0.9 | 1 - 4.6 | 4.7 - 6 |
| F6: Прагнення до статусу | 0 - 3.2 | 3.3 - 5 | 5.1 - 6 |
| F7: Пріоритетність роботи | 0 - 2.2 | 2.3 - 5 | 5.1 - 6 |
| F8: Влада над жінками | 0 - 0.9 | 1 - 3.6 | 3.7 - 6 |
| F9: Покладання на свої сили | 0 - 2.2 | 2.3 - 4.3 | 4.4 - 6 |
| F10: Прийняття ризику | 0 - 2.2 | 2.3 - 5 | 5.1 - 6 |

1.3. Зв'язок конформності нормам маскулінності із почуттям самотності у чоловіків.

У цьому підрозділі розглядається, як норми маскулінності диктують ідеал сильного, самодостатнього і незалежного (фактор «Покладання на свої сили»), що шкодить можливостям чоловіків налагоджувати соціальні та емоційні зв'язки з іншими, що призводить до відчуття тривожності та самотності.

Вілліс та ін. (2022) [63] підкреслили коливання між соціальною інерцією та активними зусиллями, спрямованими на подолання самотності. Намагаючись обійти відчуття обтяжливості чи нецікавості для інших, чоловіки часто уникали прохання про допомогу. Говорити про самотність було особливо складно через стигму та збентеження, пов'язані з самотністю, що ще більше відлякувало чоловіків від обговорення таких проблем та почуттів. Більше того, Огороднічук та ін. (2022) [49] підкреслили складний взаємозв'язок між покладанням на свої сили, самотністю, відчуттям, що тебе розуміють, і депресивними симптомами в психічному здоров'ї чоловіків. Вищий рівень покладання на власні сили був пов'язаний з підвищеним

почуттям самотності серед чоловіків, а відчуття, що тебе розуміють, пом'якшувало зв'язок між покладанням на свої сили та самотністю. Поняття «відчуття, що тебе розуміють» збігається з висновками Реткліффа та ін. (2023) [54], згідно з якими відчуття, що тебе бачать і поважають, є непохитним фактором, що запобігає самотності. Вілліс та ін. (2022) [63] також описали, як чоловіки відчували сильний тиск, що змушував їх підтримувати образ незалежності, тримати самотність і страждання при собі, замість того, щоб звернутися до когось за допомогою. Подібні наративи були знайдені в дослідженнях про чоловічі майстерні (Men's sheds) (Mackenzie et al., 2017) [41], де учасники, наприклад, висловлювали думку, що добровільність їхньої участі має вирішальне значення для залучення до запропонованих заходів. Суміжною з опорою на власні сили була також норма невразливості.

Реткліфф та ін. (2023) [54] досліджували готовність чоловіків висловлювати вразливість і звертатися по допомогу, а також те, як це, в свою чергу, може вплинути на їхнє психічне здоров'я та соціальні зв'язки. Таким чином, сприйняття себе як невразливих призводило до того, що чоловіки неохоче розкривали почуття самотності, щоб підтримувати свій імідж, що ускладнювало формування тісних соціальних зв'язків. Крім того, Оландер та ін. (2023) [6] дослідили труднощі вирішення проблем психічного здоров'я в контексті суспільних очікувань. Тиск, пов'язаний з дотриманням маскулінних норм, перешкоджав емоційному самовираженню. Це часто призводило до браку спілкування про проблеми психічного здоров'я та посилювало відчуття самотності. За даними Кінга та ін. (2020) [32], дотримання традиційних маскулінних норм, таких як бути «сильним і мовчазним» («the strong silent type»), перешкоджало емоційному самовираженню (фактор «Емоційний контроль») та зверненню по допомогу, коли це було необхідно. Близькі дружні стосунки не розглядалися як чоловічі, а зіткнення з фізичним занепадом разом із усвідомленням втрати відчуття невразливості через

втрата незалежності описувалося як загроза чоловічій ідентичності. Відчуття втрати незалежності та відчуття себе тягарем для інших навіть обговорювалися як вагомні причини для самогубства.



Рис. 1.3.1. Теоретична модель зв'язку фактору конформності нормам маскулінності «Покладання на свої сили» із почуттям самотності

Висновки до першого розділу.

Аналіз трансформації поняття «конформність нормам маскулінності» виявив складний історичний процес, позначений еволюцією соціальних очікувань та культурних норм. Від античних уявлень про героїзм і фізичну силу до середньовічних лицарських ідеалів і вікторіанської моральної цілісності, маскулінність постійно переосмислювалася у відповідь на суспільні зміни. Особливо важливим є вплив вікторіанської епохи, яка сформувала багато сучасних уявлень про гендерні ролі та очікування щодо чоловічої поведінки.

Концепція гегемонної маскулінності, запропонована Рейвін Коннелл, висвітлює домінуючу форму маскулінності, яка підтримує патріархат і гендерну нерівність. Ця модель, що підкреслює владу, контроль та емоційну стриманість, впливає на особистісну ідентичність чоловіків та їхні взаємодії з навколишнім світом. Сучасні дослідження показують, що дотримання гегемонних норм може мати негативні наслідки для психічного здоров'я чоловіків та їхніх стосунків.

Зв'язок конформності нормам маскулінності з відчуттям самотності розкриває, як соціальні очікування, зокрема ідеал сили та незалежності, можуть перешкоджати чоловікам у налагодженні емоційних зв'язків та зверненні по допомогу. Це призводить до відчуття самотності, що підсилюється стигмою навколо вразливості та емоційного самовираження.

Загалом, дослідження маскулінності вимагає критичного осмислення історичних та соціальних контекстів, а також врахування різноманітності маскулінних ідентичностей. Переосмислення традиційних норм маскулінності є важливим кроком до сприяння гендерній рівності та покращення психічного здоров'я чоловіків. Майбутні дослідження повинні бути зосереджені на розробці стратегій підтримки чоловіків у подоланні негативних наслідків конформності нормам маскулінності та створенні більш інклюзивних та емоційно здорових моделей чоловічої ідентичності.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування методичного інструментарію.

Дослідження показали, що гендерні норми засвоюються і закріплюються через соціальний досвід, починаючи з дитинства [29]. У сучасному західному суспільстві маскулінні гендерні норми заохочують чоловіків презентувати себе у стереотипно маскулінний спосіб: бути впевненими в собі, обмежувати емоційне самовираження та прагнути до високого соціального чи професійного статусу [34]. Від них також очікують, що вони матимуть кількох сексуальних партнерів – маскулінна норма, яку Левант та ін. [34] називають нормою "плейбоя". Що стосується прогалин в стані здоров'я чоловіків, то гендерні норми та стереотипи щодо чоловіків можуть спонукати їх до більш ризикованої для здоров'я поведінки (включаючи вживання алкоголю, куріння та неправильне харчування; наприклад, Fleming & Agnew-Brune, 2015) [19], до використання нездорових механізмів подолання труднощів [29], неохоче просити про допомогу (в тому числі звертатися за медичною допомогою, наприклад, Galdas et al., 2005) [20], уникати розмов про проблеми з психічним здоров'ям або звертатися за профілактичною допомогою з приводу проблем зі здоров'ям (наприклад., Yousaf et al., 2015) [65; 34].

Оригінальний опитувальник з 94 пунктів оцінював рівень відповідності індивіда 11 маскулінним нормам: перемога (орієнтація на успіх та перемогу в конкурентних змаганнях), емоційний контроль (схвалення контролю над емоційними проявами); пріоритетність роботи (схвалення роботи як основного життєвого фокусу), прийняття ризику (добровільна схильність до ризикованих ситуацій), насильство (схвалення насильства як прийнятної реакції на деякі ситуації), гетеросексуальна самопрезентація (важливість того, щоб не здаватися геєм для інших), плейбой (схвалення випадкових

сексуальних стосунків), покладання на свої сили (небажання звертатися за допомогою, а покладатися на себе), влада над жінками (загальний контроль над жінками), домінування (бажання бути головним і контролювати ситуації) та прагнення до статусу (бажання, щоб його вважали/сприймали важливою особою; Mahalik et al. , 2003) [39].

В оригінальному дослідженні при скороченні опитувальника з CMNI-94 до CMNI-30 питань було проведено попередню оцінку критеріальних доказів валідності. Враховуючи численні докази, що пов'язують бали за різними версіями CMNI з показниками психологічного благополуччя, було оцінено кореляції між балами за CMNI-30 та добре відомими методами вимірювання розладів настрою. Було передбачено, що три субшкали (плейбой, влада над жінками та покладання на свої сили), визначені Вонгом та ін. [64] як послідовно пов'язані з дезадаптивними наслідками психічного здоров'я, будуть помірно позитивно пов'язані з діагностичними показниками депресії та тривоги.

Отже, Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30) вимірює 10 факторів, отримані високі бали за якими можуть свідчити про виражену маскуліність:

- 1. Emotional control – емоційний контроль.** Даний фактор стосується визначення рівня емоційного самовираження та схвалення контролю над емоційними проявами. Визначає, чи притаманна чоловіку скутість та закритість у прояві своїх почуттів, що вважається в суспільстві типовою маскуліною рисою.
- 2. Winning – перемога.** Визначає орієнтацію чоловіка на успіх та перемогу в конкурентних змаганнях, а також рівень пріоритетності відчуття першості у всьому.
- 3. Playboy – плейбой.** У перекладі з англійської означає чоловіка, який веде безвідповідальний спосіб життя або має багато випадкових сексуальних

зв'язків. Визначає рівень схвалення чоловіком випадкових сексуальних стосунків.

4. **Violence – насильство.** Стосується схвалення насильства як прийнятної реакції на деякі ситуації.
5. **Heterosexual self-presentation – гетеросексуальна самопрезентація.** Стосується важливості презентації себе, як гетеросексуального чоловіка в суспільстві; важливості того, щоб не здаватися геєм для інших.
6. **Pursuit of status – прагнення до статусу.** Визначає рівень прагнення до досягнення певного становища або статусу в суспільстві. Даний фактор пов'язаний із бажанням мати високий соціальний статус, матеріальне благополуччя або визнання його суспільством важливою особою.
7. **Primacy of work – пріоритетність роботи.** Стосується рівня пріоритетності роботи перед іншими аспектами життя, такими як сім'я, відпочинок, хобі тощо, тобто схвалення роботи як основного життєвого фокусу.
8. **Power over women – влада над жінками.** Визначає загальне бажання контролю над жінками.
9. **Self-reliance – покладання на свої сили.** Визначає рівень самодостатності чоловіка, наскільки він покладається на себе та власні сили, а також його рівень прийняття допомоги від інших та небажання звертатися за нею.
10. **Risk-taking – прийняття ризику.** Визначає добровільну схильність чоловіка до ризикованої поведінки та участі у ризикованих ситуаціях.

Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30) мовою оригіналу включав наступні питання (див. [додаток А](#)). В представленій таблиці питання розподілені по факторам та не вказані в порядку, який застосовувався безпосередньо при опитуванні.

Наступним етапом був переклад питань та їх розміщення у відповідному до оригінального скороченого опитувальника Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30) порядку [[12](#)] (див. [додаток Б](#)).

Завірення та коригування перекладу виконувала викладач іноземної мови КНУ ім. Тараса Шевченка. Також для перекладу були використані такі варіанти перевірки та оцінки перекладу, як нейромережа GPT-4 та перекладачі DeepL, Reverso Context, а також Cambridge Dictionary.

При проведенні актуального дослідження задля валідизації адаптованої методики була використана методика під назвою Generalized Anxiety Disorder–7-Item Scale (GAD-7), яка була використана в аналогічних цілях при скороченні оригінального опитувальника CMNI-94.

Учасники заповнили опитувальник GAD-7 [38] для оцінки тривожності. В інструкції зазначалося: «Як часто за останні 2 тижні вас турбували наступні проблеми?». Прикладом тверджень, на які потрібно було надати відповідь є «Нездатність зупинити або контролювати хвилювання» або «Відчуття такого неспокою, що важко всидіти на одному місці». Пункти оцінюються за чотирибальною шкалою від 0 (Ніколи) до 3 (Майже щодня).

Повний список варіантів відповідей до GAD-7 включав наступне:

- Ніколи
- Декілька днів
- Більшу половину часу
- Майже щодня

GAD-7 використовувався для оцінки симптомів і тривоги в незліченних дослідженнях. Опитувальник продемонстрував сильні психометричні властивості, включаючи хорошу відповідність моделі даним, сильну конвергентну валідність з іншими показниками тривожності, інваріантність вимірювання незалежно від статі, хорошу надійність від тесту до тесту з внутрішньокласовою кореляцією .83 та хорошу внутрішню надійність (наприклад, Rutter & Brown, 2017; Spitzer, Kroenke, Williams, & Löwe, 2006) [57; 61].

Generalized Anxiety Disorder–7-Item Scale (GAD-7) мовою оригіналу має наступний вигляд (див. [додаток В](#)).

При проведенні актуального дослідження також була використана авторська адаптація методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale). Інструкція до шкали виглядала наступним чином:

Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Ключ до опрацювання результатів: підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Для проведення подальшого дослідження та збору необхідних даних була створена Google форма. Вона включала в себе вступ, інструкцію до адаптованого опитувальника Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30), адаптовані питання CMNI-30, розміщені у відповідному порядку із відповідними варіантами відповідей, інструкцію до Generalized Anxiety Disorder–7-Item Scale (GAD-7) та включені до нього питання з відповідними варіантами відповідей, а також авторську адаптацію методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) з інструкцією та питаннями. Інструкція до CMNI-30 мала наступний вигляд:

Наступні твердження стосуються Вашої типової поведінки. Будь ласка, заповніть опитувальник, обравши цифру, яка вказує на рівень Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Обирайте ту відповідь, яка найбільшою

мірою відповідає Вашим поглядам. Дайте лише одну відповідь на кожне твердження.

1 – Категорично не згоден

2 – Не згоден

3 – Частково не згоден

4 – Частково згоден

5 – Згоден

6 – Повністю згоден

2.2. Опис вибірки.

Для актуального дослідження була обрана вікова періодизація від 18 до 29 років. Тобто опитувальник був спрямований на визначення рівня конформності нормам маскулінності в українських чоловіків віком від 18 до 29 років. Дана вікова періодизація була обрана за теорією Еріка Еріксона, а також Джеффри Дженсен Арнетт, доктора філософії Університету Кларка.

За моделлю «8 стадій психосоціального розвитку» Еріксона, вік від 18 до 29 років – це VI стадія, стадія ранньої дорослості, головний конфлікт котрої – це "близькість – самотність" або "близькість – ізоляція". Головний психосоціальний виклик та завдання на даній стадії, за словами Еріксона, полягає в тому, щоб побудувати довгострокові люблячі стосунки, в яких люди почуваються в безпеці, знайти близьких людей за межами батьківської сім'ї, тобто створити власну сім'ю. Під близькістю Еріксон розуміє не тільки фізичну близькість, а й, головним чином, здатність піклуватися про іншу людину та ділитися з нею всім істотним. Молоді люди потребують формування близьких, люблячих стосунків з іншими людьми. Успіх на даному етапі психосоціального розвитку призводить до міцних стосунків, а невдача – до самотності та ізоляції [37].

Таблиця 2.2.1

Роберт Г. Сакко, переосмислені вісім стадій психосоціального розвитку
Еріксона мовою оригіналу [58]

| Stage | Period | Personality Attributes | Age |
|-------|------------------|---------------------------------|--------|
| 1 | Early Infancy | Trust vs. Mistrust | 1–2 |
| 2 | Toddler | Autonomy vs. Shame and Doubt | 2–4 |
| 3 | Early Childhood | Initiative vs. Guilt | 4–7 |
| 4 | Middle Childhood | Industry vs. Inferiority | 7–11 |
| 5 | Adolescence | Identity vs. Identity Confusion | 11–18 |
| 6 | Young Adulthood | Intimacy vs. Isolation | 18–29 |
| 7 | Middle Adulthood | Generativity vs. Stagnation | 29–48 |
| 8 | Older Adulthood | Integrity vs. Despair | 48–78+ |

Арнетт, в свою чергу, називав такий віковий період "перехідною дорослістю" або ж "становленням дорослості" (Emerging Adulthood) [44].

"Emerging Adulthood" (становлення дорослості) – це термін, який використовується для опису періоду розвитку, що охоплює вік від 18 до 29 років, який переживає більшість людей у двадцятирічному віці в західних культурах, а також, можливо, в інших частинах світу. Вперше Джеффри Дженсен Арнетт визначив його у 2000 році. Відтоді Арнетт багато досліджував цю вікову групу двадцятирічних (так званих "міленіалів"), зосереджуючись на розумінні часу та наслідків таких перехідних подій [8].

Таблиця 2.2.2

Роберт Г. Сакко, переосмислені вісім стадій психосоціального розвитку
Еріксона в перекладі

| Етап | Період | Особистісні атрибути | Вік |
|------|-------------------|-----------------------------------|------|
| 1 | Раннє немовляцтво | Довіра vs. Недовіра | 1-2 |
| 2 | Дошкільний вік | Автономія vs. Сором і сумнів | 2-4 |
| 3 | Раннє дитинство | Ініціатива vs. Вина | 4-7 |
| 4 | Середнє дитинство | Працьовитість vs. Неповноцінність | 7-11 |

| | | | |
|---|--------------------|--------------------------------------|--------|
| 5 | Підлітковий вік | Ідентичність vs. Рольова сплутаність | 11-18 |
| 6 | Рання дорослість | Близькість vs. Ізоляція | 18-29 |
| 7 | Середня дорослість | Продуктивність vs. Стагнація | 29-48 |
| 8 | Пізня дорослість | Цілісність Его vs. Відчай | 48-78+ |

Отже, була обрана саме вказана вікова періодизація у 18-29 років, а не менше, адже до 18-и років маскулінність, як якість, ще не розвинена, оскільки до цього віку проходить ідентифікація, що також підтверджується теорією Еріксона, який назвав це V стадією (11-18 років) – "ідентичність – рольова плутанина". Цю стадію життя Еріксон вважає однією з найважливіших у розвитку особистості, оскільки вона пов'язана з формуванням цілісного уявлення про своє "Я" і свої зв'язки із суспільством [2].

Висновки до другого розділу.

Важливим етапом у адаптації скороченого опитувальника конформності нормам маскулінності на 30 питань був переклад питань та їх розміщення у відповідному до оригінального скороченого опитувальника Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30)

При проведенні актуального дослідження задля валідизації адаптованої методики була використана методика під назвою Generalized Anxiety Disorder–7-Item Scale (GAD-7), яка була використана в аналогічних цілях при скороченні оригінального опитувальника CMNI-94.

Для проведення подальшого дослідження та збору необхідних даних була створена Google форма. Вона включала в себе вступ, інструкцію до адаптованого опитувальника Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30), адаптовані питання CMNI-30, розміщені у відповідному порядку із відповідними варіантами відповідей, інструкцію до Generalized Anxiety Disorder–7-Item Scale (GAD-7) та включені до нього питання з відповідними варіантами відповідей, а також авторську адаптацію методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) з інструкцією та питаннями в цілях перевірки гіпотези щодо можливого зв'язку конформності нормам маскулінності із відчуттям самотності.

Для актуального дослідження була обрана вікова періодизація від 18 до 29 років. Тобто опитувальник був спрямований на визначення рівня конформності нормам маскулінності в українських чоловіків віком від 18 до 29 років. Дана вікова періодизація була обрана за теорією Еріка Еріксона, а також Джеффри Дженсен Арнетт, доктора філософії Університету Кларка.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Адаптація методики конформності нормам маскулінності.

Для проведення валідизації адаптованої методики були використані коефіцієнт кореляції Спірмена, а також коефіцієнт альфа Кронбаха для встановлення внутрішньої надійності. Була проведена оцінка конкурентної валідності, оцінка внутрішньої узгодженості тесту. За браком часу не було проведено повторне дослідження. Першим етапом було оцінювання описових статистик (див. таблицю 3.1.1).

Середні значення для кожної шкали дають уявлення про типові рівні вираженості тих чи інших характеристик у досліджуваних.

Мінімальні та максимальні значення показують діапазон відповідей учасників.

Результати наданих описових статистик допомагають зрозуміти загальні тенденції в даних і рівень вираженості різних характеристик в учасників. Висока варіативність у деяких шкалах вказує на різноманітність у відповідях, що може бути корисним для подальшого аналізу.

Таблиця 3.1.1

Описові статистики

Описові статистики

| | F1: Емоційний контроль | F2: Перемога | F3: Плейбой | F4: Насильство | F5: Гетеросексуальна самопрезентація | F6: Прагнення до статусу | F7: Пріоритетність роботи | F8: Влада над жінками | F9: Покладання на свої сили | F10: Прийняття ризику | Конформність нормам маскулінності |
|-----------------------|---------------------------|-----------------|----------------|-------------------|---|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Середній | 3.18 | 3.38 | 2.00 | 2.75 | 2.60 | 3.66 | 2.60 | 2.24 | 3.24 | 3.74 | 29.4 |
| Стандартне відхилення | 0.941 | 0.927 | 1.01 | 1.20 | 1.61 | 0.758 | 1.10 | 1.04 | 1.02 | 1.14 | 4.85 |

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Мінімум | 1.30 | 1.60 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 2.30 | 1.00 | 1.00 | 1.30 | 1.30 | 19.0 |
| Максимум | 5.30 | 5.30 | 4.30 | 5.60 | 6.00 | 4.60 | 6.00 | 5.67 | 5.30 | 5.60 | 39.3 |
| Шاپіро-Уілк W | 0.978 | 0.962 | 0.877 | 0.926 | 0.850 | 0.906 | 0.928 | 0.863 | 0.982 | 0.951 | 0.989 |
| Шапіро-Уілк P | 0.829 | 0.437 | 0.005 | 0.061 | 0.001 | 0.021 | 0.070 | 0.003 | 0.905 | 0.247 | 0.991 |
| 20й проценти | 2.60 | 2.60 | 1.00 | 2.00 | 1.00 | 3.00 | 1.60 | 1.30 | 2.30 | 2.60 | 26.6 |
| 80й проценти | 4.00 | 4.00 | 3.00 | 4.00 | 4.33 | 4.30 | 3.30 | 2.60 | 4.00 | 4.67 | 33.8 |

Найвищі середні значення спостерігаються за шкалами «Прийняття ризику» (3.74) та «Прагнення до статусу» (3.66) — це свідчить про те, що досліджувані чоловіки мають схильність до ризикованої поведінки й надають значення досягненню соціального статусу. Високе середнє також демонструє шкала «Перемога» (3.38) — респонденти загалом орієнтовані на досягнення та змагальність.

Найнижчі середні значення виявлено за шкалами «Плейбой» (2.00) та «Влада над жінками» (2.24) — це вказує на відносно низьке прийняття норм, пов'язаних із сексуальною активністю та домінуванням над жінками. Такий результат може свідчити про зниження підтримки патріархальних установок серед молодих чоловіків.

Мінімальні показники по всіх шкалах коливаються від 1.00 до 2.30, що вказує на наявність учасників з дуже низьким рівнем конформності до окремих маскулітних норм.

Максимальні значення на деяких шкалах сягають 5.60–6.00 (наприклад, «Гетеросексуальна самопрезентація» та «Пріоритетність роботи»), що

свідчить про виражену різномірність у ставленні до даних маскулінних норм серед досліджуваних.

Отже, загальний середній бал конформності до маскулінних норм становить 29.4 із можливих 60, що свідчить про помірний рівень прийняття традиційної маскулінної моделі у вибірці.

Найбільш підтримуваними є норми, пов'язані з досягненням успіху, соціальним визнанням та готовністю до ризику, що може вважатися соціально схвалюваними рисами молодого чоловіка. Найменш підтримуваними є норми, що асоціюються з сексуальною домінантністю та агресією.

Для виявлення зв'язку між дотриманням традиційних маскулінних норм та рівнем тривожності було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена (ρ). У дослідженні порівнюються результати за трьома факторами CMNI-30, які в теоретичних та емпіричних джерелах, а також в оригінальному дослідженні найчастіше пов'язуються з дезадаптивними наслідками: F3 (Плейбой), F8 (Влада над жінками) та F9 (Покладання на свої сили). Оцінка тривожності здійснювалася за шкалою GAD-7.

Таблиця 3.1.2

Конкурентна валідність GAD-7, F3: Плейбой, F8: Влада над жінками та F9: Покладання на свої сили

Кореляційна матриця

| | | F3: Плейбой | F8: Влада над жінками | F9: Покладання на свої сили | GAD- 7 |
|-------------|--------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------------|-----------|
| F3: Плейбой | Спірмен ρ (rho) | — | | | |
| | df (ступенів свободи) | — | | | |
| | p-значення | — | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--------|-------|--------|---|
| F8: Влада над жінками | Спірмен $\rho(\rho)$ | -0.071 | — | | |
| | df (ступенів свободи) | 24 | — | | |
| | p-значення | 0.730 | — | | |
| F9: Покладання на свої сили | Спірмен $\rho(\rho)$ | -0.300 | 0.317 | — | |
| | df (ступенів свободи) | 24 | 24 | — | |
| | p-значення | 0.137 | 0.115 | — | |
| GAD-7 | Спірмен $\rho(\rho)$ | -0.014 | 0.182 | 0.454* | — |
| | df (ступенів свободи) | 24 | 24 | 24 | — |
| | p-значення | 0.945 | 0.373 | 0.020 | — |

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

У таблиці 3.1.3 подано порівняння коефіцієнтів кореляції та рівнів статистичної значущості між факторами CMNI-30 і GAD-7 у вибірках 2024 та 2025 років.

Таблиця 3.1.3

Порівняння кореляційних зв'язків між трьома факторами опитувальника CMNI-30 та тривожністю за результатами адаптацій CMNI-30 2024 та 2025 років

| Зв'язок | Адаптація CMNI-30 2024: ρ (p) | Адаптація CMNI-30 2025: ρ (p) |
|----------------------------------|--|--|
| GAD-7 — F3: Плейбой | 0,048 (p = 0,796) | -0,014 (p = 0,945) |
| GAD-7 — F8: Влада над жінками | 0,076 (p = 0,678) | 0,182 (p = 0,373) |
| GAD-7 — F9: | 0,427 (p = 0,015) | 0,454 (p = 0,020) |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| Покладання на свої сили | | |
|-------------------------|--|--|

- GAD-7 — F3: Плейбой

У жодному з років не виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем тривожності та підтримкою норми «Плейбой». У 2024 році коефіцієнт кореляції був позитивним, але близьким до нуля ($\rho = 0.048$), тоді як у 2025 році зв'язок змінив напрямок на негативний ($\rho = -0.014$). В обох випадках р-значення залишаються значно вищими за 0.05, що свідчить про відсутність зв'язку між даним фактором та рівнем тривожності у вибірках молодих чоловіків. Можна припустити, що даний тип поведінки не є емоційно значущим для більшості учасників або не викликає внутрішнього конфлікту, який міг би впливати на тривожність.

- GAD-7 — F8: Влада над жінками

Зв'язок між тривожністю та схильністю до домінування над жінками також залишається несуттєвим обидва роки. У 2024 році коефіцієнт був низьким ($\rho = 0.076$), а у 2025 році дещо підвищився ($\rho = 0.182$), проте р-значення в обох випадках залишились статистично незначущими.

- GAD-7 — F9: Покладання на свої сили

Найбільш послідовний і статистично значущий результат отримано за фактором F9 (Покладання на свої сили). У 2024 році спостерігався помірний позитивний зв'язок ($\rho = 0.427$, $p = 0.015$), що повторився у 2025 році з подібною силою ($\rho = 0.454$, $p = 0.020$). Ці результати свідчать про стійкий зв'язок між уникненням звернення по допомогу, покладанням на свої сили та вищим рівнем тривожності. Така залежність підтверджує гіпотезу, що відмова від звернення за допомогою, нав'язана маскулінною нормою самодостатності, може підвищувати рівень психологічного дистресу. Цей

ефект спостерігається стабільно у двох незалежних вибірках, що є тенденцією та підсилює довіру до результату.

У 2025 році всі коефіцієнти кореляції між CMNI-факторами й GAD-7 стали трохи нижчими або набули від'ємного напрямку, що може свідчити про загальну тенденцію до послаблення впливу деяких традиційних маскулінних норм або зростання психологічної гнучкості у вибірці.

Найважливіший висновок — зв'язок між самостійністю (F9) та тривожністю (GAD-7) лишається статистично значущим два роки поспіль.

Цікаво, що у 2025 році коефіцієнти трохи схиляються до негативного знаку (особливо для F3 та F9), що може вказувати на можливу трансформацію у сприйнятті маскулінності та її психологічного впливу.

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між показниками конформності до маскулінних норм, тривожністю та почуттям самотності, було здійснено аналіз трьох блоків даних: описової статистики за шкалами GAD-7 та UCLA Loneliness Scale, кореляційної матриці між основними змінними дослідження, а також оцінки надійності адаптованої версії опитувальника CMNI-30.

Для опису рівнів тривожності та самотності було обчислено середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення, а також проведено перевірку на нормальність розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка (див. таблицю 3.1.4).

Таблиця 3.1.4

Описова статистика за шкалами GAD-7 та UCLA Loneliness Scale

| Описові статистики | | |
|------------------------------|-------|-----------------------|
| | GAD-7 | UCLA Loneliness Scale |
| Середній | 7.69 | 21.3 |
| Стандартне відхилення | 4.84 | 13.4 |
| Мінімум | 0 | 0 |

| | | |
|----------------------|-------|-------|
| Максимум | 17 | 48 |
| Шапіро-Уїлк W | 0.962 | 0.958 |
| Шапіро-Уїлк p | 0.430 | 0.349 |

Середній показник за шкалою GAD-7 становить 7.69 (SD = 4.84), що відповідає слабкому рівню генералізованої тривожності. Для шкали UCLA Loneliness Scale середнє значення склало 21.30 (SD = 13.4), що можна розглядати як середній рівень переживання самотності у вибірці. Діапазон значень для обох шкал є широким (від 0 до 17 для GAD-7 і від 0 до 48 для UCLA), що свідчить про наявність значної індивідуальної варіативності у рівнях психологічного дистресу. Перевірка нормальності розподілу не виявила статистично значущих відхилень ($p = 0.430$ для GAD-7 і $p = 0.349$ для UCLA).

З метою виявлення взаємозв'язків між основними показниками було обчислено коефіцієнти кореляції Пірсона між загальним балом за шкалою CMNI-30, рівнем тривожності (GAD-7) та самотністю (UCLA Loneliness Scale) (див. таблицю 3.1.5).

Таблиця 3.1.5

Кореляційний аналіз між загальним рівнем конформності нормам
маскулінності, тривожністю та самотністю

Кореляційна матриця

| | Конформність нормам маскулінності | GAD-7 | UCLA Loneliness Scale |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------|--------------------------|
| Конформність нормам маскулінності | r Пірсона | — | — |
| | df (ступенів свободи) | — | — |
| | p-значення | — | — |

| | | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------|-------|---|
| GAD-7 | r Пірсона | 0.128 | — | |
| | df (ступенів свободи) | 24 | — | |
| | p-значення | 0.532 | — | |
| UCLA Loneliness Scale | r Пірсона | -0.135 | 0.765 | — |
| | df (ступенів свободи) | 24 | 24 | — |
| | p-значення | 0.510 | <.001 | — |

Отримані результати свідчать, що зв'язок між загальною конформністю до маскулінних норм та тривожністю є слабким і статистично незначущим ($r = 0.128$; $p = 0.532$). Аналогічно, зв'язок між маскулінністю та самотністю ($r = -0.135$; $p = 0.510$). Натомість, найбільш виразний і статистично значущий зв'язок спостерігається між тривожністю та самотністю ($r = 0.765$; $p < 0.001$), що свідчить про певний рівень кореляції між цими двома психологічними станами. Таким чином, можна зробити висновок, що загальний рівень конформності нормам маскулінності не є предиктором тривожності чи самотності, натомість, зв'язок між тривожністю та переживанням самотності є сильним і стабільним.

Для перевірки внутрішньої узгодженості адаптованої української версії опитувальника CMNI-30 було розраховано коефіцієнт α Кронбаха. Отримане значення становить 0.597, що є нижчим за традиційно прийнятий поріг надійності 0.70. Це вказує на помірну, але недостатню внутрішню узгодженість шкали, що може бути пов'язано з кількома факторами: невеликою кількістю пунктів у деяких субшкалах, лінгвістичними особливостями перекладу, або ж неоднорідністю вибірки. Також важливо зазначити про різнонаправленість факторів конформності нормам маскулінності, що знижує значення Альфа Кронбаха та може пояснювати отриманий результат.

Водночас, слід зауважити, що значення $\alpha > 0.6$ може вважатися прийнятним у випадку досліджень, в контексті первинної адаптації психодіагностичних інструментів. Таким чином, опитувальник потребує подальшого психометричного вдосконалення та, за можливості, розширення емпіричної бази для стабілізації показників надійності.

У результатах лінійної регресії (див. таблицю 3.1.7) розглядалася залежність рівня самотності (за шкалою UCLA) від різних факторів конформності нормам маскулінності. Загальна модель є доволі сильною: коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.579$ (див. таблицю 3.1.6), тобто приблизно 58% варіації самотності можна пояснити введеними предикторами. Це свідчить про хорошу відповідність моделі.

Серед усіх предикторів лише один показав статистично значущий зв'язок із рівнем самотності — фактор «**Покладання на свої сили**» ($\beta = 10.04$, $p = 0.008$). Це означає, що чим вище чоловік покладається виключно на себе (і, ймовірно, уникає звернення по допомогу), тим вищий у нього рівень самотності. Цей результат має психологічну вагу, адже вказує на потенційно шкідливу сторону маскулінної норми автономії.

Інші предиктори (емоційний контроль, прагнення до перемоги, влада над жінками тощо) не досягли статистичної значущості ($p > 0.05$), хоча деякі мали наближення до порогу (наприклад, насильство $p = 0.100$, емоційний контроль $p = 0.176$). Це може свідчити про тенденцію до зв'язку, яка могла б проявитися в більшій вибірці.

Тест Шапіро-Уїлка ($p = 0.808$) підтвердив нормальність залишків, що дозволяє довіряти результатам регресійного аналізу.

Таблиця 3.1.6

Показники відповідності моделі

| Модель | R | R ² |
|--------|---|----------------|
|--------|---|----------------|

| | | |
|---|-------|-------|
| 1 | 0.761 | 0.579 |
|---|-------|-------|

Примітка. Models estimated using sample size of N=26

Таблиця 3.1.7

Регресійний аналіз

Коефіцієнти моделі - UCLA Loneliness Scale

| Предиктор | Оцінити | SE | t | p |
|--------------------------------------|---------|-------|---------|-------|
| Перехват | 31.5186 | 17.89 | 1.7619 | 0.098 |
| F1: Емоційний контроль | -4.8154 | 3.39 | -1.4217 | 0.176 |
| F2: Перемога | -2.6101 | 3.71 | -0.7034 | 0.493 |
| F3: Плейбой | 1.4644 | 2.51 | 0.5836 | 0.568 |
| F4: Насильство | -4.4525 | 2.54 | -1.7542 | 0.100 |
| F5: Гетеросексуальна самопрезентація | -2.0858 | 1.72 | -1.2141 | 0.243 |
| F6: Прагнення до статусу | 0.1306 | 4.08 | 0.0320 | 0.975 |
| F7: Пріоритетність роботи | -0.0502 | 2.70 | -0.0186 | 0.985 |
| F8: Влада над жінками | -0.8870 | 3.03 | -0.2927 | 0.774 |
| F9: Покладання на свої сили | 10.0365 | 3.31 | 3.0359 | 0.008 |
| F10: Прийняття ризику | -0.5837 | 2.33 | -0.2502 | 0.806 |

3.2. Рекомендації щодо корекції дезадаптивного рівня маскулінності, пов'язаного із почуттям самотності у чоловіків.

Дезадаптивний рівень маскулінності, особливо у вимірі надмірного покладання на власні сили, може призводити до значних психологічних проблем у чоловіків, зокрема до почуття самотності. Сучасні дослідження демонструють значущий зв'язок між традиційною маскулінною нормою надмірної самостійності (покладання на свої сили) та психологічним благополуччям чоловіків. Покладання виключно на власні сили як прояв маскулінності стає фактором ризику для розвитку почуття самотності, соціальної ізоляції та, у довгостроковій перспективі, депресивних і

тривожних розладів. Особливо небезпечним є те, що чоловіки, які сильно ідентифікують себе як самостійних, демонструють підвищений ризик суїцидальних думок. При цьому, чоловіки рідше визнають самотність порівняно з жінками, незважаючи на наявність проблеми, через небажання визнавати власну вразливість, що лише поглиблює їхню ізоляцію.

Наведені рекомендації спрямовані на корекцію дезадаптивного рівня маскулінності з особливим фокусом на подолання проблем, пов'язаних із надмірним покладанням на себе та відчуттям самотності у чоловіків.

1. Розвиток емоційної грамотності з акцентом на визнання вразливості

Традиційна маскулінність часто передбачає емоційну стриманість та заперечення власної вразливості, що може посилювати самотність. Важливо розвивати у чоловіків здатність розпізнавати, називати та виражати свої емоції, особливо пов'язані з почуттям самотності та потребою у підтримці. В цьому можуть бути ефективними:

- Проведення тренінгів з емоційної грамотності, спеціально адаптованих для чоловіків. Для ефективності такі тренінги повинні використовувати маскулінно-орієнтовану мову та метафори, що резонують із чоловічим досвідом (наприклад, спортивні аналогії або технічні порівняння для пояснення емоційних процесів).
- Навчання навичкам самоспостереження та рефлексії щодо власних емоційних станів. У цьому аспекті корисним є ведення структурованого щоденника емоцій із фокусом на ситуації, коли виникає почуття самотності, та пов'язаних із цим думках.
- Впровадження практик усвідомленості (mindfulness) для розвитку здатності розпізнавати емоції без осуду.

2. Формування здорової моделі самостійності

Дослідження показують, що надмірна самостійність та відмова від допомоги значно підвищують ризик психологічних проблем у чоловіків. Важливо трансформувати дезадаптивну модель самостійності у більш гнучку та здорову, яка дозволяє звертатися за підтримкою без втрати відчуття власної компетентності.

- Проведення психоедукації щодо різниці між здоровою та дезадаптивною самостійністю. Ключовим елементом є донесення розуміння, що звернення за допомогою є ознакою сили та емоційної зрілості, а не слабкості.
- Розвиток навичок звернення за допомогою без відчуття втрати власної гідності. Важливо навчити чоловіків конкретним формулюванням та стратегіям пошуку підтримки, які дозволяють зберегти відчуття компетентності та контролю.
- Використання рольових моделей – успішних чоловіків, які демонструють здорову самостійність з умінням звертатися за підтримкою. Приклади відомих лідерів, спортсменів чи бізнесменів, які відкрито говорять про важливість підтримки в їхньому житті, можуть бути особливо переконливими.
- Розвиток здатності до здорової взаємозалежності у стосунках без втрати індивідуальності. Це передбачає формування навичок, які дозволяють бути одночасно автономним і зв'язаним з іншими людьми.

3. Групова терапія для чоловіків зі схожим досвідом

Групова терапія з іншими чоловіками, які мають подібний досвід, є особливо ефективним методом для подолання самотності та переосмислення маскулінних норм. У групі чоловіки можуть спостерігати за тим, як інші

виражають свої емоції, що зменшує відчуття ненормальності власних переживань.

- Створення терапевтичних груп для чоловіків, де акцент робиться на спільному досвіді та взаємній підтримці. Оптимальний формат включає 6-8 учасників зі схожими проблемами, пов'язаними з самотністю та надмірною самостійністю.
- Забезпечення безпечного середовища для практикування відкритого вираження емоцій та вразливості. Важливими є чіткі правила конфіденційності та атмосфера прийняття, що дозволяє учасникам експериментувати з новими способами емоційного самовираження.
- Використання структурованих активностей, спрямованих на розвиток навичок взаємодії та емоційного саморозкриття. Поступове збільшення рівня саморозкриття через спеціальні вправи.
- Заохочення групової дискусії про традиційні маскулінні ролі та їх вплив на психологічне благополуччя. Колективне дослідження та переоцінка традиційних маскулінних норм допомагає учасникам формувати більш адаптивні уявлення про чоловічу ідентичність.

4. Розвиток соціальних зв'язків та побудова мережі підтримки

Корекція самотності, пов'язаної з надмірною самостійністю, вимагає цілеспрямованої роботи над розширенням соціальних зв'язків. Важливо допомогти чоловікам побудувати мережу підтримки, в якій вони зможуть отримувати та надавати допомогу, що підтримує відчуття власної цінності.

- Навчання навичкам ініціювання та підтримання соціальних контактів. Це включає комунікативні техніки знайомства, підтримання розмови та поглиблення стосунків, адаптовані під особливості чоловічого спілкування.

- Залучення до спільної діяльності, орієнтованої на виконання завдань та заохочення до участі в спільнотах за інтересами, що створює можливості для природного формування зв'язків. Для чоловіків особливо ефективним є розвиток соціальних зв'язків через спільні проекти, спорт та волонтерство, що полегшує соціальну взаємодію. Наприклад проект, де чоловіки збираються разом, щоб зайнятися садівництвом або змайструвати щось.
- Розвиток навичок активного слухання та емпатії для поглиблення міжособистісних стосунків.

5. Когнітивно-поведінкова терапія для роботи з дезадаптивними схемами

Дезадаптивна самостійність часто підтримується глибоко вкоріненими переконаннями про те, що звернення за допомогою є ознакою слабкості. Когнітивно-поведінкова терапія дозволяє ідентифікувати та трансформувати ці схеми, адаптуючи їх під особливості чоловічої психології.

- Ідентифікація та робота з дезадаптивними переконаннями, пов'язаними з маскуліністю та самостійністю. Техніки сократівського діалогу та когнітивної реструктуризації є ефективними для виявлення та трансформації дисфункціональних переконань щодо звернення за допомогою.
- Розвиток більш реалістичних та гнучких установок щодо сили, вразливості та пошуку підтримки. Важливо формувати нові когнітивні схеми, які інтегрують визнання власних обмежень та потреби у підтримці в позитивний образ себе як чоловіка.
- Модифікація КПТ з урахуванням особливостей чоловічої психології та використанням раціонального, орієнтованого на дії підходу. Для чоловіків часто більш прийнятним є структурований, проблемно-

орієнтований формат терапії з чіткими цілями та вимірюваними результатами.

- Навчання технікам саморегуляції для управління дистресом, пов'язаним із відчуттям самотності. Це включає практичні стратегії управління стресом, тривогою та негативними думками, які супроводжують самотність.

Запропоновані рекомендації спрямовані на трансформацію дезадаптивних аспектів маскулінності при збереженні позитивних її аспектів, що має призвести до зменшення відчуття самотності та поліпшення психологічного благополуччя чоловіків.

Важливо підкреслити, що робота з маскулінністю не передбачає її заперечення, а спрямована на розвиток більш гнучких та адаптивних форм чоловічої ідентичності. Інтервенції мають бути чутливими до індивідуальних особливостей кожного чоловіка та враховувати соціокультурний контекст, в якому формувалось його розуміння маскулінності.

Для ефективної імплементації запропонованих рекомендацій важливим є підготовка фахівців, які володіють навичками гендерно-чутливого консультування та терапії, а також створення спеціалізованих програм психологічної допомоги, орієнтованих на чоловіків різних вікових категорій та соціальних груп. Такий підхід забезпечить комплексне вирішення проблеми самотності, пов'язаної з дезадаптивним рівнем маскулінності, та сприятиме підвищенню загального психологічного благополуччя чоловіків у сучасному суспільстві.

Висновки до третього розділу.

У третьому розділі висвітлено результати емпіричного дослідження та розроблено рекомендації щодо корекції дезадаптивного рівня маскулінності, пов'язаного із почуттям самотності у чоловіків.

Аналіз описових статистик за шкалами адаптованої методики CMNI-30 засвідчив, що найвищі середні значення спостерігаються за шкалами «Прийняття ризику» (3.74) та «Прагнення до статусу» (3.66), що вказує на схильність досліджуваних чоловіків до ризикованої поведінки та надання значної уваги досягненню соціального статусу. Найнижчі середні значення виявлено за шкалами «Плейбой» (2.00) та «Влада над жінками» (2.24), що може свідчити про зниження підтримки патріархальних установок серед молодих чоловіків. Загальний середній бал конформності становить 29.4 із можливих 60, що відповідає помірному рівню прийняття традиційної маскулінної моделі у вибірці.

Регресійний аналіз продемонстрував, що серед усіх досліджуваних факторів конформності нормам маскулінності «Покладання на свої сили» є статистично значущим предиктором почуття самотності ($\beta = 10.04$, $p = 0.008$), пояснюючи близько 58% варіативності цього показника. Водночас, не було виявлено значущої кореляції між загальним рівнем конформності нормам маскулінності та рівнем самотності, що вказує на необхідність диференційованого підходу до розуміння впливу окремих аспектів маскулінності на психологічне благополуччя чоловіків.

Коефіцієнт внутрішньої надійності адаптованої методики (α Кронбаха = 0.597) виявився нижчим за традиційно прийнятий поріг, проте може вважатися прийнятним для первинної адаптації психодіагностичного інструментарію, особливо з огляду на різнонаправленість факторів конформності нормам маскулінності.

У результатах лінійної регресії розглядалася залежність рівня самотності (за шкалою UCLA) від різних факторів конформності нормам

маскулінності. Загальна модель є доволі сильною: коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.579$, тобто приблизно 58% варіації самотності можна пояснити введеними предикторами. Це свідчить про хорошу відповідність моделі.

Серед усіх предикторів лише один показав статистично значущий зв'язок із рівнем самотності — фактор «Покладання на свої сили» ($\beta = 10.04$, $p = 0.008$). Це означає, що чим вище чоловік покладається виключно на себе (і, ймовірно, уникає звернення по допомогу), тим вищий у нього рівень самотності. Це підтверджує висловлену гіпотезу про позитивний зв'язок фактору «Покладання на свої сили» із самотністю.

На основі отриманих емпіричних даних було розроблено рекомендації щодо корекції дезадаптивного рівня маскулінності, зокрема надмірного покладання на власні сили як фактора ризику розвитку самотності та психологічного дистресу у чоловіків. Рекомендації структуровано за чотирма ключовими напрямками: розвиток емоційної грамотності з акцентом на визнання вразливості; формування здорової моделі самостійності, що дозволяє звертатися за підтримкою без втрати відчуття власної компетентності; застосування групової терапії для чоловіків зі схожим досвідом; розвиток соціальних зв'язків та побудова мережі підтримки.

Отримані результати та розроблені рекомендації мають практичне значення для психологів, що працюють із чоловіками, та відкривають перспективи для подальших досліджень у сфері впливу гендерних норм на психологічне благополуччя. Перспективним напрямом вбачається розробка та впровадження спеціалізованих психоедукаційних та психокорекційних програм, спрямованих на формування здорової маскулінності, що поєднує самостійність із здатністю звертатися за підтримкою.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного теоретичного аналізу було з'ясовано, що конформність нормам маскулінності є складним і багатограним соціальним явищем, яке формується під впливом культурних, історичних та соціальних чинників. У процесі розвитку суспільства змінювалися уявлення про те, яким повинен бути «справжній чоловік». Особливо значущим виявився внесок теорії гегемонної маскулінності, яка акцентує увагу на домінуючих нормах чоловічої поведінки або факторах конформності нормам маскулінності, таких як емоційна стриманість, прагнення до контролю, незалежність, схильність до ризику тощо.

Згідно з науковими джерелами, дотримання цих норм може мати як адаптивні, так і дезадаптивні наслідки для психічного здоров'я чоловіків. Зокрема, підвищена орієнтація на незалежність, придушення емоцій та уникнення звернення по допомогу часто корелюють із відчуттям емоційної ізоляції та самотності. У сучасному суспільстві все більш актуальним стає критичне переосмислення традиційних маскулінних норм і пошук шляхів до їх трансформації у більш гнучкі й психологічно безпечні.

2. В ході дослідження було проведено адаптацію скороченої версії опитувальника, а саме Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30) українською мовою. В процесі адаптації було враховано культурні особливості та лексичні відповідники, характерні для українського контексту. Переклад був перевірений і скоригований із залученням експертів з англійської мови та сучасних інструментів перекладу.

У межах емпіричного дослідження було виявлено, що адаптована версія CMNI-30 має помірну, але недостатню внутрішню узгодженість шкали, що може бути пов'язано з кількома факторами: невеликою кількістю пунктів у деяких субшкалах, лінгвістичними особливостями перекладу, або ж неоднорідністю вибірки. Також важливо зазначити про різнонаправленість

факторів конформності нормам маскулінності, що знижує значення Альфа Кронбаха та може пояснювати отриманий результат.

3. Аналіз результатів показав, що найбільш статистично значущий зв'язок із самотністю має саме та складова конформності, яка пов'язана з покладанням на власні сили. Тобто чоловіки, які демонструють надмірну самостійність та уникають звернення за підтримкою, схильні частіше переживати самотність. Це підтверджує висловлену у теоретичній частині гіпотезу про те, що саме фактор «Покладання на свої сили» і відповідні традиційні уявлення про маскулінність можуть ускладнювати розвиток близьких стосунків і перешкоджати емоційній відкритості чоловіків.

4. На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено рекомендації, спрямовані на корекцію дезадаптивного рівня маскулінності з особливим фокусом на подолання проблем, пов'язаних із надмірним покладанням на себе та відчуттям самотності у чоловіків. Основні напрями рекомендацій включають:
 - Освітню роботу щодо наслідків дотримання жорстких маскулінних стандартів;
 - Формування емоційної грамотності серед чоловіків через псих просвіту, тренінги, тощо;
 - Сприяння нормалізації звернення по допомогу, зокрема психологічну;
 - Популяризацію альтернативних моделей маскулінності, які включають співчуття, відкритість, партнерство, здорову самостійність, тощо;
 - Психокорекційну роботу з дезадаптивними установками.

Впровадження таких підходів у практику психологічного консультування потенційно може значно знизити рівень емоційної ізоляції серед чоловіків і сприяти формуванню більш здорових моделей самовираження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти. (2017, December 29). *Деадаптивна поведінка учнівської молоді як соціально-психологічна проблема*. URL: <https://op.ua/pedclass/naukova-stattya/dezadaptivna-povedinka-uchnivskoyi-molodi-yak-socialno-psihologichna-problema>
2. Котигорошко, В. (2023, June 19). *Стадії Психосоціального Розвитку за Еріком Еріксоном*. Gas For Mind. URL: <https://www.gasformind.com/vikova-periodizatsiya-eriksona/>
3. Марценюк, Т. (2020, April 16). *Уривок із нової книги Тамари Марценюк «Захисники галактики»: влада і криза в чоловічому світі»*. Гендер В Деталях. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/heforshe/urivok-z-zahisniki-galaktiki-vlada-i-kriza-v-cholovichomu-sviti-tamari-martsenyuk-1341399.html>
4. Освіта.UA. (2012, February 12). *Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання*. URL: https://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/#google_vignette
5. Aboim, S., Hearn, J., & Howson, R. (2016). Hegemonic masculinity. *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*, 1–4. URL: <https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosh022.pub2>
6. Åhlander, A., Strömbäck, M., Sandlund, J., & Wiklund, M. (2023). Living (dys)regulated and alienated young masculinity—Young men’s embodied experiences of mental disorders and suicidality. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(4), 893–905. URL: <https://doi.org/10.1002/capr.12647>
7. Aresti, N. (2021, November 25). *On masculinities, bodies and history – IDEES*. IDEES. URL: <https://revistaidees.cat/en/on-masculinities-bodies-and-history/>
8. Arnett, J.J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, Second Edition. *Oxford University Press*. URL: <https://www.unh.edu/pacs/emerging-adulthood>

9. Asch, S. E., (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgment, in H. Guetzkow (ed.), *Groups, Leadership and Men*, Pittsburgh, PA, Carnegie Press.
10. Berns, G. S. et al., (2005). Neurobiological correlates of social conformity and independence during mental rotation', *Biol. Psychiat.* 58, 245–53.
11. Buschmeyer, A., & Lengersdorf, D. (2016). The differentiation of masculinity as a challenge for the concept of hegemonic masculinity. *NORMA*, 11(3), 190–207. URL: <https://doi.org/10.1080/18902138.2016.1217672>
12. Cavite State University. (2018). *CMNI-30 and scoring*. Studocu. URL: <https://www.studocu.com/ph/document/cavite-state-university/understanding-the-self/cmni-30-and-scoring-csawfg/38030055>
13. Chatmon, B. N. (2020). Males and mental health stigma. *American Journal of Men's Health*, 14(4). URL: <https://doi.org/10.1177/1557988320949322>
14. Clark, R., (1998). Minority influence: The role of the rate of majority defection and persuasive arguments', *European Journal of Social Psychology*. 28, 787–96.
15. Clark, R., (1999). Effect of number of majority defectors on minority influence. *Group Dynamics: Theory, Research, & Practice*. 3, 305–12.
16. Cornell University. (2015, November 20). *Autokinetic effect and Social Norms*. URL: <https://blogs.cornell.edu/info2040/2015/11/20/autokinetic-effect-and-social-norms/>
17. Dutil, A. (2024, May 1). *What is maladaptive Behavior? Definition and Symptoms / BetterHelp*. URL: <https://www.betterhelp.com/advice/behavior/what-is-maladaptive-behavior-definition-and-symptoms/>
18. Ellis, H., & Meyer, J. (2024, November 30). *Masculinity and the other: Historical perspectives*. Sheffield. URL: https://www.academia.edu/215213/Masculinity_and_the_Other_Historical_Perspectives

19. Fleming, P. J., & Agnew-Brune, C. (2015). Current trends in the study of gender norms and health behaviors. *Current Opinion in Psychology*, 5, 72–77. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.05.001>
20. Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: Literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 49(6), 616–623. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03331.x>
21. Gerdes, Z. T., & Levant, R. F. (2018). Complex relationships among masculine norms and health/well-being outcomes: Correlation patterns of the Conformity to Masculine Norms Inventory subscales. *American Journal of Men's Health*, 12, 229–240. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/1557988317745910>
22. Hammer, J. H., & Good, G. E. (2010). Positive psychology: An empirical examination of beneficial aspects of endorsement of masculine norms. *Psychology of Men & Masculinity*, 11, 303–318. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/a0019056>
23. Haney, C., Banks, W. C. & Zimbardo, P. G., (1973a). Study of prisoners and guards in a simulated prison. *Naval Research Reviews*, 9, Washington, DC, Office of Naval Research, pp. 1–17.
24. Haney, C., Banks, W. C. & Zimbardo, P. G., (1973b). Interpersonal dynamics in a simulated prison. *International Journal of Criminology & Penology*, 1, 69–97.
25. Harvey, K. (2005). The History of Masculinity, circa 1650–1800. *Journal of British Studies*, 44(2), 296–311. URL: <https://doi.org/10.1086/427126>
26. Jablonka, I. (2023, February 3). *A history of masculinity*. URL: <https://www.penguin.co.uk/books/319406/a-history-of-masculinity-by-jablonka-ivan/9780141993706>
27. Jewkes, R., Morrell, R., Hearn, J., Lundqvist, E., Blackbeard, D., Lindegger, G., Quayle, M., Sikweyiya, Y., & Gottzén, L. (2015). Hegemonic masculinity: combining theory and practice in gender interventions. *Culture Health & Sexuality*, 17(sup2), 112–127. URL: <https://doi.org/10.1080/13691058.2015.1085094>
28. Jobbins, J. (2017, May 12). *Man Up – The Victorian Origins of Toxic Masculinity* – *The Historian*. URL:

<https://projects.history.qmul.ac.uk/thehistorian/2017/05/12/man-up-the-victorian-origins-of-toxic-masculinity/>

29. Keener, E., Mehta, C. M., & Smirles, K. E. (2017). Contextualizing bem: The developmental social psychology of masculinity and femininity. *In Discourses on gender and sexual inequality*, (Vol. 23, pp. 1–18). Emerald Publishing. URL: <https://doi.org/10.1108/S1529-212620170000023001>
30. Kelman, H. C., (1958). Compliance, identification, and internalization: Three processes of attitude change. *Journal of Conflict Resolution*, 2, 51–60.
31. Kentucky Counseling Center. (2022, October 26). Why is bottling up your emotions bad for you? URL: <https://kentuckycounselingcenter.com/how-bottling-up-your-emotions-is-bad-for-you/#:~:text=Your%20physical%20and%20mental%20health,of%20developing%20a%20chronic%20illness>
32. King, K., Dow, B., Keogh, L., Feldman, P., Milner, A., Pierce, D., Chenhall, R., & Schlichthorst, M. (2020). “Is life worth living?”: The role of masculinity in the way men aged over 80 talk about living, dying, and suicide. *American Journal of Men S Health*, 14(5). URL: <https://doi.org/10.1177/1557988320966540>
33. Levant, R. F., Hall, R. J., & Rankin, T. J. (2013). Male Role Norms Inventory-Short Form (MRNI-SF): Development, confirmatory factor analytic investigation of structure, and measurement invariance across gender. *Journal of Counseling Psychology*, 60, 228 –238. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/a0031545>
34. Levant, R. F., McDermott, R., Parent, M. C., Alshabani, N., Mahalik, J. R., & Hammer, J. H. (2020). Development and evaluation of a new short form of the Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30). *Journal of Counseling Psychology*, 67(5), 622–636. URL: <https://doi.org/10.1037/cou0000414>
35. Levant, R. F., & Pryor, S. (in press). *The tough standard: The hard truths about masculinity*. New York, NY: Oxford University Press.
36. Levant, R. F., Wimer, D. J., & Williams, C. M. (2011). An evaluation of the Health Behavior Inventory-20 (HBI-20) and its relationships to masculinity and

- attitudes toward seeking psychological help among college men. *Psychology of Men & Masculinity*, 12, 26 – 41. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/a0021014>
37. Lewis, R. (2023, February 8). *Erikson's 8 stages of psychosocial Development, explained for parents*. Healthline. URL: <https://www.healthline.com/health/parenting/erikson-stages#6-relationships>
38. Löwe, B., Decker, O., Müller, S., Brähler, E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. *Medical Care*, 46, 266 – 274. URL: <http://dx.doi.org/10.1097/MLR.0b013e318160d093>
39. Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4, 3–25. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
40. Matud, M. P., Ibáñez, I., Fortes, D., & Bethencourt, J. M. (2023). Adolescent stress, psychological distress and well-being: A gender analysis. *Child & Youth Services*, 1–24. URL: <https://doi.org/10.1080/0145935X.2023.2210833>
41. McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: men's diverse patterns of practice. *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1247–1261. URL: <https://doi.org/10.1177/1557988318772732>
42. Messerschmidt, R. W. C. a. J. W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the concept. *Gender and Society*, 19(6), 829–859. URL: <https://www.jstor.org/stable/27640853>
43. Milner, A., Kavanagh, A., King, T., & Currier, D. (2018). The influence of masculine norms and occupational factors on mental health: evidence from the baseline of the Australian Longitudinal Study on Male Health. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 696–705. URL: <https://doi.org/10.1177/1557988317752607>

44. Munsey, C. (2006, June). Emerging adults: The in-between age. *American Psychological Association*. URL: <https://www.apa.org/monitor/jun06/emerging>
45. Nathan, P. E., Wallace, J., Zweben, J., & Horvath, A. T. (2012, March 1). Understanding alcohol use disorders and their treatment. *American Psychological Association*. URL: <https://www.apa.org/topics/substance-use-abuse-addiction/alcohol-disorders>
46. National Democratic Institute. (2021). *The Meaning of Masculinities*.
47. Nayak, A. (2023). Decolonizing care: hegemonic masculinity, caring masculinities, and the material configurations of care. *Men And Masculinities*, 26(2), 167–187. URL: <https://doi.org/10.1177/1097184x231166900>
48. O’Connell, M. (2023, May 18). 'Man Up!': How history has shaped masculinity. *CBC*. URL: <https://www.cbc.ca/radio/ideas/man-up-masculinity-crisis-part-one-1.6844883>
49. Ogrodniczuk, J. S., Oliffe, J. L., Kealy, D., Seidler, Z. E., Black, N., & Rice, S. M. (2021). Conditional process modeling of the relationship among Self-Reliance, loneliness, and depressive symptoms, and the moderating effect of feeling understood. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 210(1), 32–36. URL: <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001407>
50. O’Neill, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men’s gender role conflict using the Gender Role Conflict Scale. *The Counseling Psychologist*, 36, 358 – 445. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/0011000008317057>
51. Owen, J. (2011). Assessing the factor structures of the 55- and 22-item versions of the conformity to masculine norms inventory. *American Journal of Men’s Health*, 5, 118 –128. URL: <http://dx.doi.org/10.1177/1557988310363817>
52. Parent, M. C., & Moradi, B. (2011). An abbreviated tool for assessing conformity to masculine norms: Psychometric properties of the Conformity to Masculine Norms Inventory-46. *Psychology of Men & Masculinity*, 12, 339 –353. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/a0021904>

53. Peake, S. (2024, June 12). *Breaking the chains of traditional masculinity: another hidden driver of gender inequality - Shape Talent*. Shape Talent. URL: <https://shapetalent.com/breaking-the-chains-of-traditional-masculinity-another-hidden-driver-of-gender-inequality/>
54. Ratcliffe, J., Kanaan, M., & Galdas, P. (2023). Reconceptualising men's loneliness: An interpretivist interview study of UK-based men. *Social Science & Medicine*, 332, 116129. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116129>
55. Rizzo, D. (2019). *Ving-cinq ans après*. URL: <https://doi.org/10.4000/books.efr.35922>
56. Rohrer, J. H. et al., (1954). The stability of autokinetic judgments. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, 49, 595–97.
57. Rutter, L. A., & Brown, T. A. (2017). Psychometric properties of the Generalized Anxiety Disorder Scale-7 (GAD-7) in outpatients with anxiety and mood disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39, 140–146. URL: <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-016-9571-9>
58. Sacco, R. G. (2013). Re-Envisaging the eight developmental stages of Erik Erikson: the Fibonacci Life-Chart Method (FLCM). *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1). URL: <https://doi.org/10.5539/jedp.v3n1p140>
59. Sherif, M., (1936). *The Psychology of Social Norms*. New York, Harper.
60. Smith, R. M., Parrott, D. J., Swartout, K. M., & Tharp, A. T. (2014). Deconstructing hegemonic masculinity: The roles of antifemininity, subordination to women, and sexual dominance in men's perpetration of sexual aggression. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(2), 160–169. URL: <https://doi.org/10.1037/a0035956>
61. Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166, 1092–1097. URL: <http://dx.doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
62. White, A. M. (2020, October 29). *Gender differences in the epidemiology of alcohol use and related harms in the United States | Alcohol Research: Current*

reviews. URL: <https://arcr.niaaa.nih.gov/volume/40/2/gender-differences-epidemiology-alcohol-use-and-related-harms-united-states>

63. Willis, P., Vickery, A., & Jessiman, T. (2020). Loneliness, social dislocation and invisibility experienced by older men who are single or living alone: accounting for differences across sexual identity and social context. *Ageing and Society*, 42(2), 409–431. URL: <https://doi.org/10.1017/s0144686x20000914>
64. Wong, Y. J., Ho, M. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64, 80–93. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000176>
65. Yousaf, O., Popat, A., & Hunter, M. S. (2015). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(2), 234–237. URL: <https://doi.org/10.1037/a0036241>

ДОДАТКИ

Додаток А

Стандартизоване факторне навантаження за результатами одногрупового
підтверджуючого факторного аналізу CMNI-30

Table 3
Standardized Factor Loading From Single-Group Confirmatory Factor Analysis of the CMNI-30

| CMNI item | F1 | F2 | F3 | F4 | F5 | F6 | F7 | F8 | F9 | F10 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| F1: Emotional control | | | | | | | | | | |
| 77. I tend to share my feelings (R) | .86 | | | | | | | | | |
| 52. I like to talk about my feelings (R) | .84 | | | | | | | | | |
| 36. I bring up my feelings when talking to others (R) | .83 | | | | | | | | | |
| F2: Winning | | | | | | | | | | |
| 75. For me, the best feeling in the world comes from winning | | .77 | | | | | | | | |
| 2. I will do anything to win | | .67 | | | | | | | | |
| 6. In general I must get my way | | .66 | | | | | | | | |
| F3: Playboy | | | | | | | | | | |
| 47. I would feel good if I had many sexual partners | | | .89 | | | | | | | |
| 3. I would change sexual partners often if I could | | | .84 | | | | | | | |
| 72. I would find it enjoyable to date more than one person at a time | | | .78 | | | | | | | |
| F4: Violence | | | | | | | | | | |
| 68. It's never ok for me to be violent (R) | | | | .77 | | | | | | |
| 44. I think that violence is sometimes necessary | | | | .71 | | | | | | |
| 25. I dislike any kind of violence (R) | | | | .67 | | | | | | |
| F5: Heterosexual self-presentation | | | | | | | | | | |
| 51. It would be awful if people thought I was gay | | | | | .89 | | | | | |
| 73. I would get angry if people thought I was gay | | | | | .88 | | | | | |
| 37. I would be furious if someone thought I was gay | | | | | .87 | | | | | |
| F6: Pursuit of status | | | | | | | | | | |
| 59. Having status is not important to me (R) | | | | | | .82 | | | | |
| 7. I think that trying to be important is a waste of time (R) | | | | | | .61 | | | | |
| 26. I would hate to be important (R) | | | | | | .54 | | | | |
| F7: Primacy of work | | | | | | | | | | |
| 76. Work comes first for me | | | | | | | .91 | | | |
| 64. I feel good when work is my first priority | | | | | | | .76 | | | |
| 84. I need to prioritize my work over other things | | | | | | | .79 | | | |
| F8: Power over women | | | | | | | | | | |
| 86. I love it when men are in charge of women | | | | | | | | .86 | | |
| 61. The women in my life should obey me | | | | | | | | .78 | | |
| 81. Things tend to be better when men are in charge | | | | | | | | .77 | | |
| F9: Self reliance | | | | | | | | | | |
| 85. It bothers me when I have to ask for help | | | | | | | | | .75 | |
| 74. I am not ashamed to ask for help (R) | | | | | | | | | .73 | |
| 53. I never ask for help | | | | | | | | | .67 | |
| F10: Risk-taking | | | | | | | | | | |
| 24. I enjoy taking risks | | | | | | | | | | .86 |
| 40. I take risks | | | | | | | | | | .77 |
| 60. I put myself in risky situations | | | | | | | | | | .72 |

Note. Item numbers refer to the number of the item in the original Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI). F = factor; R = reverse scored.

Повний упорядкований список питань CMNI-30

1. Я схильний ділитися своїми почуттями.
2. Я би розсердився, якби люди вважали мене геєм.
3. Мені несприятливий будь-який прояв насильства (фізичного, психологічного, тощо).
4. Мені ніяково, коли потрібно просити допомоги.
5. Я обговорюю свої почуття з іншими людьми.
6. Робота – це найважливіша частина мого життя.
7. Найкраще почуття для мене – це почуття власної перемоги.
8. Мені подобається ризикувати.
9. Зазвичай я не прагну підкреслити свою значущість (свій авторитет).
10. Я поведжу себе з жінками на рівних.
11. Я був би розлючений, якби хтось припустив, що я гей.
12. За можливості я би будував романтичні стосунки з кількома партнерами одночасно.
13. Я люблю говорити про свої почуття.
14. Для мене нормально зустрічатися з декількома партнерами одночасно.
15. Насильство (фізичне, психологічне, тощо) для мене неприйнятне.
16. Мені важливо відчувати себе переможцем в різних ситуаціях.
17. Було б жахливо, якби люди подумали, що я гей.
18. Для мене не важливо мати високий статус (авторитет).
19. Я люблю ризикувати.
20. Чоловіки та жінки повинні бути рівноправними партнерами (у стосунках, на роботі, тощо).
21. Для мене головний пріоритет – робота.
22. Мені некомфортно, коли люди вважають, що я – важлива персона.
23. Понад усе я прагну відчувати себе переможцем.

24. Навіть якби людина мене дуже розізлила, я б не вдавався до агресивної поведінки (грубості, тиску, використання сили, тощо).
25. Я ніколи не прошу допомоги.
26. Я схильний ставити роботу вище за все інше.
27. Мені подобається, коли чоловіки та жінки рівноправні партнери (в міжособистісних відносинах).
28. Якби я попросив допомоги – це було б ознакою слабкості.
29. Для мене цілком нормально, якби в мене було багато сексуальних партнерів.
30. Я отримую найбільше задоволення, коли сильно ризикую.

Шкала генералізованого тривожного розладу з 7 пунктів мовою оригіналу

(GAD-7) [61]

| GAD-7 | | | | |
|--|------------|--------------|-------------------------|------------------|
| Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by the following problems? | Not at all | Several days | More than half the days | Nearly every day |
| 1. Feeling nervous, anxious or on edge | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Not being able to stop or control worrying | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Worrying too much about different things | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Trouble relaxing | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Being so restless that it is hard to sit still | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Becoming easily annoyed or irritable | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Feeling afraid as if something awful might happen | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total Score _____ = Add Columns _____ + _____ + _____

If you checked off any problems, how difficult have these problems made it for you to do your work, take care of things at home, or get along with other people?

| | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Not difficult at all | Somewhat difficult | Very difficult | Extremely difficult |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |