

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О. А. Чаркіна

«_____» _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

«_____» _____ 2024 р.

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І СТРЕС ЯК ЧИННИКИ
ЗВЕРНЕННЯ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

Кваліфікаційна робота студента
групи ПП-м-23
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Третякова Віктора Анатолійовича

Керівник: канд. психол. наук, доц.
кафедри практичної психології
Гергель Є.Л.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Третяков Віктор Анатолійович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСУ ЯК ЧИННИКІВ ЗВЕРНЕННЯ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ.....	8
1.1. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен.....	8
1.2. Стрес та його вплив на суб'єктивне благополуччя особистості.....	16
1.3. Чинники звернення по психологічну допомогу.....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РІВНЯ СТРЕСУ ЯК ЧИННИКІВ ЗВЕРНЕННЯ ПО ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ.....	26
2.1. Організація дослідження рівня суб'єктивного благополуччя та стресу цивільного населення в умовах збройної агресії.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	28
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО ПРАКТИЧНУ ЗНАЧУЩІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ.....	40
3.1. Обґрунтування та особливості проведення просвітницької програми з формування уявлень про психологічну допомогу серед цивільного населення.....	40
3.2. Оцінка ефективності просвітницької програми та рекомендації щодо шляхів покращення суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах збройної агресії	44
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна – це криза в нашому світі. Вона, як стрімкий вогонь, приносить тільки руйнування та порожнечу як у зовнішньому світі, так і всередині кожної людини.

Війна в Україні триває від 2014 року, і кожен день, який проживають наші громадяни, є стресовим для них. З початку повномасштабного вторгнення цей стан вже стосується усіх мешканців нашої країни. Вже не тільки військовослужбовці і жителі окупованих територій, а й ті, кому пощастило покинути лінію зіткнення, ті, які живуть у відносно спокійних областях, також відчують погіршення свого психічного та фізичного здоров'я.

Нині громадяни нашої держави постійно перебувають у стані стресу, який породжує відчуття страху, тривоги, паніки, хвилювання, що призводить до апатії чи агресії, порушення фізіологічних та психічних функцій, здатності до встановлення та підтримки міжособистісних стосунків, а загалом – знижує відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.

Виходячи з цього, постає головне питання: як з цим впоратись, як допомогти собі та близьким у подоланні стресу? У пошуку відповідей на це питання в Україні стрімко почали розвиватися різноманітні напрями психологічної допомоги, почали з'являтися численні психологічні центри, фонди, волонтерські організації. Але наскільки люди в Україні готові звернутися по допомогу до психологічної служби, наскільки вони довіряють спеціалістам цих служб?

20 лютого 2024 року компанія Viber (Rakuten Viber Україна) провела всередині свого застосунку опитування: «а чи зверталися люди по психологічну допомогу за останні два роки?», у якому брали участь 56340 респондентів, з яких лише 9% опитуваних зверталися по допомогу. Повні результати опитування наведені у додатку А.

Нестача інформації та необізнаність про психологічну допомогу

призводить до того, що більшість людей замикається у собі та наодинці намагається вирішити свої психологічні та соціальні проблеми, що впливає на суб'єктивне благополуччя особистості.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають поняття стресу та його впливу на суб'єктивне благополуччя особистості (С. Картрайт, В. Кеннон, К. Купер, Р. Лазарус, Р. Сапольські, Г. Сельє, С. Фолкман, Л. Лепіхова, Т. Титаренко), “бойового стресу” як різновиду стресу, їх обґрунтування та результати вивчення (І. Приходько, Л. Тютюнник), розуміння моделей суб'єктивного та психологічного благополуччя (М. Аргайл, Н. Бредберн, Е. Десі, Е. Дінер, Е. Еріксон, А. Кемпбел, А. Маслоу, Р. Райана, К. Ріфф, К. Роджерс, М. Ягода), моделі суб'єктивного соціального благополуччя (Т. Данильченко), результати вивчення суб'єктивного благополуччя із застосуванням різних підходів, як-от: гедоністичний підхід (Н. Бредберн, Е. Дінер, М. Аргайл, З. Фрейд та ін.), евідемоністичний підхід (М. Ягода, К. Ріфф, А. Маслоу, Г. Олпорт, Р. Райан, Е. Десі, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Юнг та ін.).

Маловивченим є розуміння того, які чинники, з яких складається суб'єктивне благополуччя особистості в умовах воєнної агресії, допомагають самостійно впоратися з впливом стресу, а які змушують шукати професійної допомоги; вияв чинників суб'єктивного благополуччя різних вікових груп в умовах воєнного стану, що страждають від впливу стресу, що призводить до потреби звернення по психологічну допомогу, чим власне й обумовлена актуальність кваліфікаційної роботи *“Суб'єктивне благополуччя і стрес як чинники звернення по психологічну допомогу”*.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив стресу на суб'єктивне благополуччя особистості як чинник звернення по психологічну допомогу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену суб'єктивного благополуччя особистості, змісту і чинників, що його утворюють.
2. Дослідити вплив стресу на суб'єктивне благополуччя особистості як

чинник звернення по психологічну допомогу.

3. Емпірично дослідити рівень суб'єктивного благополуччя особистості та стресу в умовах воєнного стану, оцінити вплив досліджуваних феноменів на готовність до звернення про психологічну допомогу, оцінити додаткові чинники, які на це впливають.

4. Розробити та впровадити просвітницьку програму з формування усвідомлення практичної значущості психологічної допомоги для людини, яка цього потребує, та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя і стрес як психологічні феномени, особливості їх переживання в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – суб'єктивне благополуччя і стрес як чинники звернення по психологічну допомогу.

Методи дослідження:

- *теоретичні* – аналіз і систематизація теоретичних відомостей з проблематики суб'єктивного благополуччя і стресу, впливу стресу на суб'єктивне благополуччя особистості як чинників звернення по психологічну допомогу;

- *емпіричні* – комплекс стандартизованих методик: методика «Шкала сприйнятого стресу PSS» (Perceived Stress Scale), адаптована в Україні: «ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ; методика «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»). Адаптація на українській вибірці методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)»

- *методи математичної статистики* – усі розрахунки проводилися за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Office Excel, розрахунки були переведені та оброблені за допомогою програми Jamovi.

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблена й апробована просвітницька програма з формування уявлення про практичну значущість психологічного знання й психологічної допомоги людини, яка може

бути використана в психологічній практиці.

Організація і база дослідження. Дослідження і корекційна робота проводилися на базі інтернет-ресурсів Viber, Telegram, ZOOM (опитування у вигляді гугл форми та просвітницька програма у вигляді тренінгу). У дослідженні брали участь 105 осіб віком від 22 до 71 років, зокрема жінок 75%, чоловіків 25%.

Апробація результатів дослідження.

Структура роботи. Робота має вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел і додатки. Список використаних джерел налічує 82 найменування. Загальний обсяг становить 89 сторінок. Робота містить 11 таблиць; вміщує 4 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСУ ЯК ЧИННИКИ ЗВЕРНЕННЯ ПО ПСИХОСОЦІАЛЬНУ ДОПОМОГУ

1.1. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен

З давніх часів люди прагнули щастя та благополуччя. Задоволення своїм життям, розуміння того, що приносить їм щастя, а що змушує страждати, спонукало їх до пошуків причин у зовнішньому світі та всередині себе. Уперше опис цього явища з'являється у Давній Греції під назвою *Гедонізм* (від грец. ἡδονή – задоволення), фундатором якого вважається Арістіпп (435—355 до н. е.), сучасник Сократа. Арістіпп вважав, що шлях до щастя полягає в досягненні максимального задоволення та уникненні болю. Сенс життя, за Арістіппом, полягає саме у фізичному задоволенні [43, с. 115].

Найбільш пізньою теоретичною формою гедонізму був утилітаризм Дж.Бентама і Дж.С.Мілля (кінець 18-19 ст.). Їх цінності спираються на задоволення та біль, які є психологічними станами розуму. Задоволення – це психологічний стан розуму, який є за суттю хорошим, тоді як біль – це психологічний стан розуму, який є за суттю поганим [43, с. 115].

Інший напрям опису цього явища отримав назву «*Евдемонізм*» (від грец. eudemonia - «щастя»). Його засновником вважають давньогрецького філософа Епікура. Вищим благом Епікур вважав стан атараксії, тобто незворушності, «свободи від тілесних страждань і душевних тривог». Аристотель вважав, що *щастя* - це вид самореалізації, що супроводжується насолодою.

У східній філософії до евдемонізму можна віднести буддизм з його постулатом про позбавлення від усіх страждань з метою досягнення нірвани. За словами Далай-Лами XIV, “Основна мета людського життя – щастя...” [41, с. 125].

У психології, також як і в філософії, відбувається поділ суджень про

розуміння благополуччя. Але спочатку треба зрозуміти, що таке благополуччя. *Благополуччя* – це цінність, процвітання або якість життя, що відноситься до того, що є внутрішньо цінним для когось. Отже, благополуччя людини – це те, що зрештою добре саме для цієї людини, що відповідає власним інтересам цієї людини [82]. Відповідно до цього можна зробити висновок, що благополуччя – це суб'єктивне поняття, і кожна людина має власне розуміння того, що їй приносить благо та щастя, а що страждання.

У психології внаслідок вивчення такого явища як благополуччя сформувалися такі поняття: «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «задоволеність життям», «якість життя», «щастя» та ін.

Тому, на нашу думку, важливою є проблема відокремлення різних понять та визначення універсальної термінології.

Як зазначає у своїй роботі український науковець Б. Пахоль, різні дослідження, пов'язані з благополуччям, відбивали різні поняття благополуччя: щастя (W. Wilson, N. Bradburn, M. Argyle, Ed Diener, D. Kahneman, Ed Diener, & N. Schwarz, S. Lyubomirsky, L. King); психічне здоров'я (M. Jahoda); задоволеність життям (N. Bradburn, F. M. Andrews & S. B. Withey, Ed Diener, Ed Diener, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons); задоволеність у конкретних царинах (Ed Diener, Ulrich Schimmack); якість життя (A. Campbell, D. P. Crowne, D. A. Marlowe); благополуччя (N. Schwarz, G. L. Clore, R. M. Ryan, E. L. Deci, H. T. Reis, R. M. Ryan); психологічне благополуччя (N. Bradburn, C. Riff, Chan Mei Fen, A. S. Waterman; D. Kahneman; M. Seligman); суб'єктивне благополуччя (Ed Diener, P. T. Costa, R. R. McCrae, Ed Diener, J. S. Larsen, S. Cohen, S. Levine, R. A. Emmons, M. W. Fordyce, K. Magnus & Ed Diener, Ed Diener, J. S. Larsen, Ed Diener, E. Sandvik, W. G. Pavot, Ed Diener, S. Oishi, U. Schimmack, M. Eid, R. J. Larsen) [74].

Також у психологічній науці наявний поділ на гедоністичний підхід (Н. Бредберн, Е. Дінер, М. Аргайл, З. Фрейд та ін.) та евдемоністичний підхід (М. Ягода, К. Ріфф, А. Маслоу, Г. Олпорт, Р. Райан, Е. Десі, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Юнг та ін.). Обидва підходи намагаються сформулювати/сформувати своє

розуміння благополуччя.

Ми поділяємо думку Н. Єзерської, яка у своїй дисертаційній роботі дає опис цих двох напрямів, згідно з яким *евдемоністичний підхід* акцентує увагу на особливостях особистості, необхідних для позитивного функціонування, що полягає у продовженні її розвитку. Його науковиця визначає як особистісно-психологічний. І *гедоністичний підхід*, що більше уваги приділяє соціальним обставинам життя та впливу суспільства на те, як людина оцінює зміст власного існування, а позитивність його вбачає у досягненні стану задоволеності потреб. І тут авторка цей підхід розглядає як соціально-психологічний [11, с. 18, 21].

Першим, на нашу думку, представником гедоністичного підходу був батько-засновник психоаналізу, Зигмунд Фрейд, який презентував принцип задоволення як фундаментальний аспект людської мотивації. Він зробив акцент на несвідомих процесах і ролі задоволення і болю у формуванні поведінки людини, що визначило подальший розвиток психології і продовжує залишатися центральною концепцією у психоаналітичній теорії [60].

Одним з головних представників гедоністичного підходу в психології був Н. Бредберн, який першим ввів поняття «психологічного благополуччя». Він спробував дослідити благополуччя за допомогою зібрання різних емпіричних даних з дослідження психологічного здоров'я людини. У передмові до своєї роботи під назвою «Структура Психологічного благополуччя» (The Structure of Psychological Well-Being, 1969 р.) науковець через опис есе «Їжак і Лисиця» англійського філософа Ісайї Берліна розділяє дослідників психологічного здоров'я того періоду на два табори. До «войовничих їжаків» він відносить теоретиків З. Фрейда і К. Г. Юнга та інших дослідників, які намагалися відстояти свою теоретичну позицію, а до «лисиць» – емпіриків, наприклад, М. Ягоду (Jahoda, 1958). Н. Бредберн описує розкол між дослідниками, де одних вважає теоретиками-їжаками, а інших емпіриками-лисицями, і наголошує на тому, що: «Дуже часто теорії відокремлюються від даних, і дані збираються без урахування їхнього теоретичного значення» [47, с. 5-6].

Н. Бредберн створив модель «Психологічне благополуччя» («Psychological

well-being», N. Bradburn, 1969), яка передбачає баланс між постійною взаємодією позитивного і негативного афектів / подій повсякденного життя [48, с. 53-70].

Ще один з відомих дослідників благополуччя, який представляє гедоністичний підхід, це американський психолог Е. Дінер, який, спираючись на теорію Н. Бредберна, висунув своє розуміння феномену психологічного благополуччя і ввів термін «суб'єктивне благополуччя». Найбільш відомою є його гедоністична трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя, що складається із *задоволеності життям, відсутності негативного афекту, а також наявності позитивних емоцій*. Е. Дінер розробив і запровадив шкалу вимірювань – Шкала задоволеності життям («Satisfaction with Life Scale», Ed Diener, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons, 1983), що є стандартом для вимірювання суб'єктивного благополуччя, – Модель «Суб'єктивне благополуччя» Е. Дінера («Subjective Well-being», Ed Diener, 1984, 1995, 2002, 2009; Ed Diener, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons, 1985; Ed Diener, E. Sandvik, W. G. Pavot, 1991; Ed Diener & J. S. Larsen, 1993). Е. Дінер та Р. Еммонс підтвердили висновок Н. Бредберна та запропонували новий концепт «суб'єктивне благополуччя» як більш суттєвий та змістовний, ніж «щастя» та «задоволеність життям» [51].

Е. Дінер підтвердив, що суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною і довгостроковою конструкцією [72, с. 32].

При оцінюванні життя людиною значну роль відіграють соціальні і культурні настанови. Такі висновки роблять прихильники гедоністичного підходу.

М. Аргайл та М. Мартін, вивчаючи суб'єктивне благополуччя, спираються на розуміння задоволеності життям через прийняття позитивної інформації при винесенні суджень щодо свого життя [45].

Інший напрямок у дослідженні благополуччя має дуже велику аудиторію. Термін «*евдемонія*» останнім часом став доволі популярним у позитивній зарубіжній психології. Основою евдемонії є реалізація суб'єктом свого потенціалу, осмисленість та функціонування життя. Одним з перших, хто

вказував на розуміння благополуччя в аспекті евдемоністичного підходу, був Карл Густав Юнг. Згідно з К.Г. Юнгом, життєва мета особистості – це повна реалізація «Я», тобто становлення єдиного, неповторного й цілісного індивіда. Розвиток кожної людини в цьому напрямку унікальний, він триває протягом усього життя й містить у собі процес, що одержав назву індивідуація [35].

Продовжив розвиток розуміння благополуччя в аспекті самоактуалізації американський психолог А. Маслоу – один із засновників гуманістичної теорії, якій вважав, що головною характеристикою особистості є потяг до самоактуалізації, самовираження, до творчості та любові, підґрунтям яких є гуманістична потреба нести людям добро [46, с. 370-396].

Ще один з представників гуманістичної психології, один із творців і лідерів цього напрямку, Карл Роджерс, вважав, що природі людини властива тенденція до зростання і розвитку так, як у насінні рослини. Варто лише створити сприятливі умови – і зі здорового та позитивного ядра особистості буде виростати (актуалізуватися) повноцінна особистість [3].

Одним з головних представників евдемоністичного підходу у вивченні благополуччя є А. Воттерман. Він створив анкету «Евдемоністичне благополуччя», у якій вимірюється рівень евдемоністичності. А. Воттерман вважав, що евдемоністичний спосіб життя може привести до гедоністичної насолоди, але як супутній чи побічний результат. А ось зворотнє не тільки не можливо, а й потенційно руйнівне [81, с. 41-61].

М. Селігман, вивчаючи феномен «благополуччя особистості», виокремив три основних напрями для досліджень: 1) позитивні емоції і суб'єктивне відчуття щастя; 2) позитивні риси характеру людини; 3) соціальні структури, що сприяють щастю і розвитку людей [78, с. 5-14].

Вивчення та усвідомлення розуміння благополуччя зумовило прагнення дослідників визначити співвідношення між гедоністичним та евдемоністичним напрямками.

К. Ріфф вважала, що всі концепції можна поділити на гедоністичні та евдемоністичні. Науковиця з колегами розділяє суб'єктивне благополуччя і

психологічне благополуччя, характеризуючи їх як стан людини і динамічне та напружене переживання. За розумінням К. Ріфф, суб'єктивне благополуччя має властивість спрямованості у майбутнє, оскільки містить екзистенційні компоненти («цілі в житті» і «особистісне зростання»). Модель «Психологічне благополуччя» К. Ріфф («Psychological well-being», C. Riff, 1986; C. D. Ryff, & C. L. M. Keyes, 1995) [77, с. 14-23] зробила значний внесок у дослідження благополуччя. На сьогодні багатовимірною моделлю К. Ріфф є однією з головних з-поміж моделей благополуччя, а методика вимірювання є однією з провідних у дослідницькій практиці з суб'єктивного благополуччя.

На відміну від гедоністичної моделі суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, що складається з трьох компонентів, модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яку вважають евдемоністичною, складається з 6 елементів, а саме: прийняття себе; контроль над обставинами; позитивні стосунки з іншими; наявність мети в житті; особистісне зростання; самодетермінація [77] – відповідно до неї є головними з-поміж чинників благополуччя.

Продовжують дослідження благополуччя, але у вимірі стосунків, Р. Райан і Е. Десі. Порівнюючи свою теорію з моделлю К. Ріфф, наголошують на схожості розуміння благополуччя як результату повноцінного функціонування особистості, а не як результату досягнення бажань. Їхня «шкала базових психологічних потреб у стосунках» («The Basic Need Satisfaction in Relationships Scale», R. M. Ryan, E. L. Deci, 2000; J. G. La Guardia, R. M. Ryan, C. E. Couchman, & E. L. Deci, 2000) пов'язана з їхньою теорією самодетермінації, де виокремлено три вроджені (початкові) заданості у людини: потреба в автономії, потреба в компетентності, взаємозв'язок з іншими людьми [75, с. 529-565].

Серед наших співвітчизників можна відмітити таких дослідників благополуччя, як Л. Карамушка, І. Горбаль, Т. Данильченко, Т. Титаренко, Н. Єзерська, В. Демчук, Н. Каргіна та ін.

У своїй роботі «Соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в

Україну» Л.Карамушка відзначила наступне: «встановлено відмінності суб'єктивного благополуччя різних груп населення в умовах війни, які виділені за такими соціально-професійними характеристиками, як соціальна сфера, де працюють респонденти, та посада, яку вони обіймають. Констатовано, що більш низький рівень суб'єктивного благополуччя в умовах війни спостерігається в осіб, які не працюють, порівняно з тими, хто працює; в осіб, які працюють в менш престижних та менш «стабільних» сферах, порівняно з тими, хто працює в більш престижних та стабільних сферах; серед працівників організацій порівняно із керівниками» [14, с. 64-65].

І. Горбаль, досліджуючи суб'єктивне благополуччя, доходить таких висновків: "суб'єктивне благополуччя є як динамічна когнітивно-емоційна оцінка людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, що залежить, з одного боку, від самої людини та її властивостей, з іншого – від зовнішніх факторів її життя" [8, с. 293-303].

Т. Титаренко у своїх дослідженнях з психічного здоров'я вважає, що «базисною складовою психологічного здоров'я, що свідчить про самовідновлення після травматизації, є щастя як стійка особистісна реалія. Щастя поєднує враження, переживання та осмислення, інтерпретацію психічних станів та ключових подій. Ключовими індикаторами психологічного здоров'я особистості є особистісна цілісність, самореалізованість та самоврегульованість» [39, с. 146].

Т. Данильченко у своїх роботах вивчає та досліджує «Суб'єктивне соціальне благополуччя». Досліджуючи цей феномен, створює Модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. В. Данильченко (Т. В. Данильченко, 2015). На думку Т. Данильченко, «суб'єктивне соціальне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що відображає суб'єктивну оцінку (позитивне переживання) успішності функціонування індивіда в соціальному середовищі. Відповідно, його атрибутами є соціальна рефлексія, самовизначення, задоволеність соціальних потреб і позитивний афект щодо соціального функціонування» [80, с. 104].

Н. Єзерська, досліджуючи суб'єктивне благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату, зробила наступні висновки: «основними психологічними чинниками суб'єктивного благополуччя учнів фізико-математичних ліцеїв є особистісна адаптованість, гностична та альтруїстична спрямованість, низький рівень шкільної тривожності та високий рівень самоактуалізації» [10].

В. Демчук вивчала благополуччя в структурі особистості молоді та виявила важливі зв'язки між психологічними чинниками, що впливають на благополуччя. Дослідниця дійшла таких висновків: «Співчуття до себе і здорова адекватна самооцінка, а також їх взаємозв'язок відіграють велику роль у формуванні психологічного благополуччя в структурі особистості молоді» [9].

Н. Каргіна в своїй роботі досліджувала ресурси та чинники психологічного благополуччя і дійшла певних висновків: «встановлено, що існує дефіцит психодіагностичного інструментарію, котрий задовольнив би наші потреби у вивченні психологічного благополуччя. У зв'язку з цим було створено авторську методику, спрямовану на виявлення особливостей психологічного благополуччя: "Діагностика психологічного благополуччя особистості» (ДПБО)"» [2, с. 51].

Після проведення дослідної та аналітичної роботи Н. Каргіна зробила такі висновки: «емпірично доведено наявність додатних зв'язків показників психологічного благополуччя з широким спектром рис особистості, що супроводжують його прояви (сила Я, совісність, сміливість, радикалізм, схильність до почуття провини, висока самооцінка, самоконтроль, екстраверсія, задоволеність життям, віра в справедливий світ, щастя, рефлексивність, самоефективність, життестійкість, оптимізм та ін.). Отримано від'ємні взаємозв'язки показників психологічного благополуччя з підозрілістю, наївністю, тривожністю, кортикальною жвавістю, песимізмом, дифузним стилем ідентичності тощо. Встановлено, що до чинників належить характерна зосередженість на фаталістичному теперішньому, рефлексивність як суб'єктивна позиція у суспільних відносинах, переживання щастя, самоефективність,

суб'єктивна вітальність, інтелектуальні характеристики, саморозуміння, радикалізм, відчуття задоволеності життям; залученість як віра в те, що життя має мету та сенс; зрозумілість, свідомість, відповідальність тощо» [16, с. 205].

На основі аналізу теоретичних даних можемо сказати, що всі описані вище напрями дослідження феномену *суб'єктивне благополуччя* дуже широко розкривають це поняття, його розуміння та складові. Суб'єктивне благополуччя досліджувалося багатьма науковцями як зарубіжними, так і вітчизняними, як минулими, так і сучасниками, створено багато різних моделей, у яких науковці віддзеркалюють своє бачення цього феномену.

Ми вважаємо, що модель психологічного благополуччя К. Ріфф дуже близька до того розуміння суб'єктивного благополуччя, до якого ми схиляємося у своїй роботі. І саме визначення феномену суб'єктивне благополуччя К. Ріфф, у якому говориться: «суб'єктивне благополуччя характеризує стан людини, тоді як психологічне благополуччя є її динамічним і напруженим переживанням», ми вважаємо для своєї роботи дієвим і актуальним.

У нашому дослідженні ми розглянемо, які чинники суб'єктивного благополуччя під впливом стресу спонукають звертатися по психологічну допомогу.

1.2. Стрес та його вплив на суб'єктивне благополуччя особистості

Війна в Україні стала дуже важким викликом для українців. Вона, з одного боку, мобілізує людину, а з іншого – спричиняє стан тривоги та стресу. Постійна напруга та невизначеність загострює проблеми з фізичним та психічним станом людини. Стрес повністю чи частково змінює рівень благополуччя людини.

Що таке стрес і як він впливає на суб'єктивне благополуччя особистості в аспекті психологічної науки.

Стрес – це стан психічної напруги, що виникає в процесі різноманітної діяльності, яка виходить за рамки комфорту та безпеки. Наше життя само собою є великим стресом, особливо в теперішній час, коли в нашій державі йде війна.

У психології існують різні наукові підходи до розуміння стресу.

Дослідженням стресу та його впливу на особистість та її благополуччя займалися такі науковці: С. Картрайт, В. Кеннон, К. Купер, Р. Лазарус, Р. Сапольські, Г. Сельє, С. Фолкман, Л. Лепіхова, Т. Титаренко та ін.

Уперше наукові дослідження щодо розуміння такого явища, як стрес, розпочав відомий канадський фізіолог Ганс Сельє. Він ввів у науку поняття “біологічний стрес”.

Г. Сельє був першим, хто виокремив фази розвитку стресу: *фаза тривоги, фаза опору (резистентності), фаза виснаження*.

Також Г. Сельє поділив стрес на корисний і шкідливий. Корисний стрес – *еустрес*, якій супроводжується позитивними емоційними переживаннями, підвищує рівень суб’єктивного благополуччя, та шкідливий стрес – *дистрес*, який супроводжується негативними емоційними станами, знижує стійкість людини проти несприятливих факторів, виснажує імунну систему, є підґрунтям захворювань [34].

Ще один всесвітньо відомий дослідник стресу та його впливу на особистість, Роберт Сапольські, всесвітньо відомий біолог, професор Стенфордського університету, нейробіолог, який вивчає поведінку та фізіологію тварин, зокрема й людини, який розробив своє бачення фізіології хронічного стресу.

Вивчаючи фізіологію стресу, Р. Сапольські дослідив, як впливає стрес на фізіологію людини та реакцію її організму під час стресу, а саме: погіршення процесу навчання, збільшення страху та тривоги, що призводить до депресії, втрата самоконтролю та прояви агресивної поведінки і зниження емпатії до людей, що породжує емоційну фригідність та зачерствіння [12].

Ще одними з видатних дослідників стресу, які визначили психологічний стрес як реакцію на взаємодію між особистістю і навколишнім світом, були Р.С. Лазарус і Р. Лаутер.

Експеримент Річарда Лазаруса – відомий експеримент у психології, проведений ним та групою дослідників задля вивчення впливу когнітивної

оцінки ситуації загрози на формування стресової реакції. На основі результатів цього дослідження Р. Лазарусом та його колегами було розроблено теорію психологічного стресу.

Виходячи з результатів експерименту, Р. Лазарус з'ясував, що «захисний стан на стресову ситуацію значною мірою є продуктом наших пізнавальних (когнітивних) процесів, продуктом наших думок і оцінки ситуації. Неабияке значення має знання власних можливостей (ресурсів), колишній досвід подолання аналогічних ситуацій. Велику роль відіграє також ступінь володіння засобами управління ситуацією і стратегією самоуправління поведінкою в екстремальних умовах, їх адекватний і своєчасний вибір» [71, с. 19-30].

Р. Лазарус і С. Фолкман визначили психологічний стрес як певний взаємозв'язок між людиною і надмірними вимогами довкілля, що пов'язано з перевищенням її ресурсів і створенням загрози для особистого благополуччя. Одним із вкладів цих науковців в дослідження стресу та його впливу на особистість є Опитувальник способів самоконтролю (адаптація методики WCQ) Р. Лазаруса і С. Фолкмана [70, с. 189-206], що був адаптований в Україні Т. Крюковою, Е. Куфтяк, М. Замишляєвою. Багато науковців нашого часу використовують його у своїх дослідженнях.

Британські психологи С.Картрайт та К.Купер розглядають стрес як певну силу, що впливає на різні функції організму, що виводить людину зі стану її стійкості, викликаючи в неї відчуття напруження. І розуміння того, що стрес може виникнути в будь-який момент, призводить людину до відчуття тривоги. І дослідники вважають, що саме тривога здатна викликати в людини відчуття морального напруження [73].

Серед сучасних українських вчених, які займаються дослідженням такого явища, як стрес та його впливу на особистість, слід назвати таких науковців: М.Корольчук, К.Кравченко, В.Крайнюк, Л.Лепіхова, С.Мамченко, В.Осьодло, О.Охременко, І.Приходько, Н.Родіна, В.Стасюк, Ю.Тептюк, Т.Титаренко, О.Тімченко, Л.Тютюнник, О.Хміляр, Ю.Широкобоков.

Т.Титаренко та Л.Лепіхова розглядають стрес як адаптаційну функцію,

переживання емоційного стану. Розглядаючи адаптацію як подолання стресу, науковці вивели три фази адаптації: *переадаптація, адаптація (адаптування), постадаптація* [38, с. 51].

Натомість, сучасна українська психологиня Н.Родіна розподіляє вплив негативних чинників на фізичний та психологічний, зауважуючи, що стрес – це загальна реакція організму на вплив цих чинників. *Фізіологічний стрес* спричинений зовнішніми чинниками, що впливають на організм людини, порушуючи ендокринну систему організму, а *психологічний стрес* зумовлений способом інтерпретації того, що відбувається навкруги, та виявляється в підвищеному роздратуванні, агресивності і збудженні [29, с. 165].

І. Приходько вивчав вплив стресу серед військовослужбовців і у своїй роботі зробив такі висновки щодо розуміння поняття «бойовий стрес»: «*бойовий стрес* – це процес впливу факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця, що супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які у сукупності уявляються поняттям “бойова психологічна травма особистості” або сягають специфічних нозологічних ознак психічних розладів, об’єднаних у категорію “бойова психічна травма”» [26, с. 139].

На підставі результатів свого дослідження він розробив систему профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців, яка складається із заходів психологічної роботи, проведених на трьох етапах: підготовчому (перед виконанням службово-бойових завдань), етапі безпосереднього виконання СБЗ у зоні АТО, завершальному етапі (після виконання СБЗ при поверненні в пункт постійної дислокації) [26].

Виходячи з описаного вище, можна зробити такі висновки:

Стрес – це реакція організму на зовнішні подразники, у відповідь на які мобілізуються резерви організму, що призводить до фізичної активності типу супротиву, боротьби чи втечі.

Під впливом стресу страждає наше благополуччя:

1. Фізіологічне – під впливом стресу в організмі відбувається розлад

усіх систем, які відповідають за здоров'я людини, її працездатність, відновлення та розвиток. В організмі відбувається загострення хвороб, які до того не були повністю діагностовані, чи виникають нові через спад рівня імунітету.

2. Емоційне – з'являється тривога, страх, які можуть породжувати апатію чи агресію, що може призвести до депресії.

3. Когнітивне – порушується мислення, починають плутатися думки, чи людина може потрапити в стан «ступору», що не дає людині швидко та об'єктивно оцінити ситуацію.

4. Соціальне – порушується розуміння та довіра у спілкуванні з іншими, людина зачиняється в собі чи стає надто агресивною до інших.

1.3. Чинники звернення по психологічну допомогу

З початком повномасштабного вторгнення потреба в психологічній підтримці населення в Україні значно зросла, адже люди зіткнулися з такими кризовими подіями, до яких неможливо бути готовим. Багато людей втратили близьких, житло, перебували під обстрілами чи тимчасовою окупацією. Більшість людей опинилися сам на сам зі своїм психоемоційним станом, який призвів до стресу, дистресу та хронічного стресу.

Згідно з результатами міжнародного дослідження [58], проведеного у серпні 2023 р. в деяких країнах світу, лише один з семи випадків психологічного розладу був діагностований серед фахівців. Якщо у більш розвинених країнах, таких як Німеччина, Велика Британія та США, цей показник становить 1 з 4 випадків, то в Україні цей показник лише 1 з 50 випадків.

Такий низький рівень виявлення психічних розладів у нашій країні свідчить про низький рівень обізнаності, стереотипне мислення щодо культури звернень по психологічну допомогу до фахівців. І хоча з початку повномасштабного вторгнення все більше українців користуються професійними психологічними послугами, застарілі програми мислення людей та низький рівень обізнаності щодо психічного здоров'я впливають на рівень

звернень до спеціалістів та, відповідно, кількість діагностованих випадків [58].

До психолога люди звертаються із різних причин, але є перелік розповсюджених запитів [52,54,56]:

- через складнощі у відносинах з близькими;
- через конфліктні відносини у сім'ї;
- для вирішення дитячо-батьківських проблем;
- через самотність, втрату сенсу, кризу самовизначення;
- через нестабільну самооцінку, невпевненість у собі;
- через складнощі у розумінні та прояві емоції;
- у ситуації горя, втрат, розлучень та інших життєвих криз;
- для проведення психодіагностики, психокорекції, профорієнтації та інших випадках.

Основу роботи психолога складає проведення консультацій щодо проблем в особистій, соціальній, робочій, педагогічній сферах життя, а також сфері відносин та здоров'я [56].

За два роки повномасштабної агресії змінилися запити щодо надання психологічної допомоги [52,59,61,62,64,66]. Головними запитами є:

- тривожність,
- втрата близьких на війні,
- невизначеність у подальшому майбутньому,
- самотність після втрати,
- апатія,
- депресія,
- емоційна нестабільність,
- відчуття виснаженості,
- втрата сенсу життя,
- панічні атаки, нав'язливі негативні думки.

Відповідно до проблематики нашої роботи, ми розглянемо головні запити під час повномасштабного вторгнення.

Тривожність. Відчуття тривоги, яке виникає без наявності об'єктивних

причин, агресивність без активного подразника, прискорене серцебиття, утруднене дихання і задишка, внутрішнє тремтіння, запаморочення – все це прояви стану тривожності. Зазвичай це проявляється після пережитої стресової ситуації, де людина була свідком травмуючих подій. З початку російської агресії багато людей потрапили у такі ситуації, а з лютого 2024 року велика кількість українців стали свідками таких подій.

Втрата сенсу життя. З початку військової агресії багато людей відчують цей стан. Зміна обставин, місця чи умов життя призводять до того, що людина може втратити відчуття спрямованості та мети, день за днем людина відчуває безглуздість та марність життя. Цей стан спричиняє відчай, апатію, через які виникає стрес, який призводить до психічних розладів. Найчастіше люди у цьому стані шукають розраду у вживанні алкоголю чи наркотичних речовин, що призведе до більш тяжких наслідків для як психічного, так і фізичного здоров'я.

Втрата близьких. До цього неможливо якось підготуватися морально, ментально чи емоційно. Це глибоке страждання, яке є наслідком великого стресу, що приносить емоційне спустошення, душевний біль, смуток, безпорадність, гнів та розпач. Переживання тієї чи іншої втрати виявляється в кожній людині індивідуально, але є, з урахуванням дослідів та спостережень, стадії проходження, що відомі як «*Модель Кюблер-Росс*», згідно з якою Е. Кюблер-Росс виокремила п'ять основних етапів психологічних переживань, які можуть проходити в довільному порядку або вибірково: *заперечення, гнів, компроміс, депресію та прийняття.*

1. Заперечення. Отримавши трагічну звістку, людина переживає шок, вона не вірить у те, що сталося, не приймає та заперечує цю новину.

2. Гнів. Людина намагається зрозуміти трагічну новину, але, знаходячись у пригніченому емоційному стані, не в змозі раціонально мислити і починає звинувачувати всіх у тому, що сталося.

3. Компроміс. Людина намагається домовитися зі світом, через відчуття провини сподівається укласти угоду з ким завгодно, аби змінити

невідворотне.

4. Депресія. Розуміння того, що назад вже нічого повернути не можна, людина віддаляється від соціуму, втрачає сенс життя, зникає інтерес до буденних проблем.

5. Прийняття. Людина повністю усвідомлює те, що сталося, та приймає. Пошук сенсу життя та способів відновлення [69].

Самотність – це емоційний стан, який пов'язаний з відчуттям відірваності чи ізоляції від інших людей та браком спілкування і близьких стосунків. З початку та за час повномасштабної агресії велика кількість людей відчули цей стан через втрату близьких. Більшість з тих, хто втратив близьких, мають страхи до цього світу, до того, що тепер вони залишились на самоті, у них зруйнована довіра до життя, зникли близькі стосунки. Це відчуття самотності пригнічує психоемоційний стан, та людина ще більше замикається у собі.

Самотність, якщо людина самотійно не спроможна з цим станом впоратися, призводить до депресії, розладу фізичного та психічного здоров'я.

Панічна атака. «Панічна атака - напад тривоги, неспокою і сильного страху, що виникає раптово, без існування очевидної причини або реальної небезпеки для здоров'я і життя» [59]. Однією з головних причин у наш час є посттравматичний стресовий розлад (скор. - ПТСР), який з'являється після травматичної події. Під час панічного нападу в людини відбуваються фізичні та емоційні реакції, які виявляються страхом, нервозністю, нападами ядухи, прискореним серцебиттям, тремтінням, запамороченням та відчуттям, що зараз людина помре.

Важливо зрозуміти, що така реакція на стрес є нормальна, але з цим треба працювати, щоб людина навчилася долати цей стан самотужки.

Нав'язливі негативні думки. Виникнення такого стану зумовлене пережитою травмуючою ситуацією, після якої у людини спогади перетворюються на нав'язливі думки, які часто поєднуються з негативними судженнями. Частіше за все людина втрачає контроль цього негативного мислення, яке породжує страх і тривогу та перетворюється на депресивний стан.

У одних людей це призводить до пасивного захисту, коли людина зачиняється в квартирі в кімнаті, забиваючись у куток, а в інших це виявляється як активний захист, і ці люди можуть кидатися на інших, вбачаючи в них загрозу.

Депресія. Усі вище описані чинники без своєчасної допомоги призведуть до депресії. Причинами депресії можуть бути як зовнішні, так і внутрішні чинники, але, з огляду на проблематику нашої роботи, ми вважаємо, що головною причиною є стресова ситуація, яка вчасно не була опрацьована, що призвело до психічного розладу.

Симптоми, які вказують на депресію: проблеми зі сном та апетитом, тривале відчуття пригніченості, втрата відчуття задоволення, відчуття безпорадності та безглуздості життя, проблеми з увагою та концентрацією, відсутність активності та зацікавлень.

Отже, головними чинниками звернення по допомогу з початку повномасштабного вторгнення є тривожність, втрата близьких та сенсу життя, самотність, панічні атаки, негативні нав'язливі думки, депресія, що у свою чергу без своєчасної допомоги може призвести до негативних наслідків хронічного характеру.

Виходячи з результатів дослідження з психічного здоров'я, яке проводилося у вересні 2022 року [53], велика кількість опитаних відчували різні негативні стани: тривожність, напругу (50%), поганий настрій (45%), погіршення сну (41%) та роздратування і злість (38%) та ін. Маючи різні негативні почуття та відчуваючи потребу у психологічній допомозі (42%), лише 1% звернулися по допомогу і 46% ніколи не зверталися і не планують.

Ми можемо констатувати, що з початку повномасштабного вторгнення стресовий стан є невід'ємною частиною життя українців, через що рівень потреби у психологічній допомозі зростає, але рівень звернень не змінюється, що свідчить про проблему у сфері психічного здоров'я та професійної допомоги. Тому нами була поставлена завдання з'ясувати, що змушує людину звернутися по допомогу і що заважає.

Висновки до розділу 1

Відповідно до аналізу та узагальнення результатів теоретичного дослідження суб'єктивного благополуччя, викладених у цьому розділі:

1. Встановлено, що благополуччя досліджувалося багатьма науковцями, які вкладали в нього свої уявлення про цей феномен, такі як суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, щастя, задоволеність життям, якість життя, психічне здоров'я та ін.

2. Було визначено два головних напрями опису феномену «благополуччя»:

– гедоністичний, що пов'язаний з впливом суспільства та соціальними обставинами у житті особистості, які допомагають задовольнити потреби та досягти цілей чи, навпаки, стати перешкодою на шляху до задоволення. Результатом розгляду феномена «благополуччя» відповідно до гедоністичного напрямку є трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера;

– евдемоністичний, що пов'язаний з особистістю, з її особливостями, які допомагають їй у досягненні мети на шляху розвитку та самопізнання. Втіленням результатів опису феномена «благополуччя» відповідно цього напрямку є модель психологічного благополуччя К. Ріфф.

3. З'ясовано, що стрес впливає на суб'єктивне благополуччя, а саме на його чинники, такі як фізичне здоров'я, що призводить до розвитку різних захворювань; психічне здоров'я, зокрема на емоційну та когнітивну функції; стосунки, а саме – погіршення відносин з рідними та суспільством.

4. Визначено низку найбільш актуальних чинників, з якими звертаються по психологічну допомогу. Найбільш актуальними, в умовах воєнного стану, є: тривожність, втрата близьких чи сенсу життя, апатія, самотність, панічні атаки, нав'язливі негативні думки, невизначеність у подальшому майбутньому, відчуття виснаженості, емоційна нестабільність, депресія.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РІВНЯ СТРЕСУ

2.1. Організація та процедура дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження стало з'ясування впливу стресу на суб'єктивне благополуччя особистості як чинника звернення по психологічну допомогу.

Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою гугл-форми з діагностичними методиками, яку було розміщено на базі таких інтернет-платформ, як Вайбер і Телеграм. Експериментальну вибірку склали 105 респондентів віком від 22 до 71 років. Задля більш детального вивчення проблеми учасників дослідження було розподілено на три вікові групи: 1) 18 - 30 років, 2) 30 - 50 років, 3) 50+ років.

Програма нашого експериментального дослідження передбачала такі *етапи*:

1. Визначення дослідно-експериментальної бази дослідження.
2. Діагностичний етап. Проведення діагностики рівня суб'єктивного благополуччя та рівня стресу особистості.
3. Обробка емпіричних даних за допомогою методів математичної статистики та інтерпретація отриманих результатів.
4. Висновки емпіричного дослідження.

Для проведення нашого емпіричного дослідження ми використали наступний діагностичний інструментарій:

Методика «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013), в адаптації на українській вибірці (Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. [13, с. 85-94].

Методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», що є широко вживаною методикою, яка показала свою надійність та валідність на загальній вибірці населення (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Методика була розроблена

для вимірювання загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, стосунків та середовища. Модифікована версія методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») вважається більш зручною, ніж оригінальна методика, для заповнення респондентами та для проведення якісного статистичного аналізу (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013) [13, с. 86].

Ця методика містить три субшкали:

1) «психологічне благополуччя» – здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рості і розвиватися як особистість тощо;

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» – задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатися спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо;

3) «стосунки» – комфортність у відносинах та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутися за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо.

Як і оригінальна методика, модифікована методика складається з 24 пунктів, але, на відміну від першої, використовується не 4-бальна, а 5-бальна оцінна шкала. Усі запитання, окрім пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя вираховується як сумарний бал за всіма пунктами методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Методика «Шкала сприйнятого стресу PSS» (Perceived Stress Scale) розроблена американськими дослідниками Шелдоном Коеном та колегами для визначення ступеня, у якому людина оцінює життєву ситуацію як стресову (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) [49, с. 31-67], адаптована та апробована в Україні в умовах війни Вельдбрехт О. та Тавровецькою Н. [5, с. 16-27].

Шкала вимірює, наскільки стресовим – тобто непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим – людина вважає попередній місяць свого життя. Респонденти оцінюють кожний пункт за допомогою 5-бальної шкали Лікерта:

ніколи (0 балів), майже ніколи (1 бал), іноді (2 бали), досить часто (3 бали), часто (4 бали). Для пунктів, сформульованих позитивно (тобто зворотних), шкала оцінок перегортається; після цього бали за всіма питаннями підсумовуються. Сумарний показник PSS віддзеркалює, наскільки напруженим людина вважає поточний момент свого життя – це усвідомлена оцінка ступеня, у якому зовнішні вимоги перевищують власну здатність впоратися з ними.

Отже, виходячи з характеристики психодіагностичного інструментарію, можна вважати, що він є валідним та за його допомогою ми перевіримо нашу теоретичну гіпотезу і отримаємо надійні емпіричні дані.

2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою визначення головних чинників суб'єктивного благополуччя, через які у людини в стані стресу виникає потреба звернутися по допомогу до фахівця, ми, враховуючи діагностичні методики, що використовуємо у нашому дослідженні, додали окремо декілька чинників, які, на нашу думку, є суттєвими у житті людини.

Вік. Ми вважаємо, що вік відіграє важливу роль для оцінки життєвих обставин та благополуччя людини, а саме – наскільки вона спроможна у своєму віці задовольнити свої потреби, виконувати щоденні справи, працювати, відпочивати, справлятися з проблемами, що виникають повсякчас.

Із результатів соціологічного опитування, що проводилося в Україні у 2022 році і в якому брали участь більше 2 тисяч осіб, було з'ясовано, що 71% українців відчують стрес та знервованість, але число тих, хто ніколи не звертався по допомогу до психолога чи психотерапевта, велике і зростає серед старших вікових груп – 53% серед осіб віком 45-54 роки і 61% – серед осіб віком 55-60 років [53].

Стать. Цей чинник, на нашу думку, є одним з головних у розумінні благополуччя, тому що жінки та чоловіки по-різному сприймають вплив стресу, реагують та справляються з ним, приймають рішення задля відновлення фізичного та психічного здоров'я.

Спираючись на дослідження з психічного здоров'я, яке проводилося у вересні

2022 року і в якому брали участь 2100 людей, за останній час 71% опитуваних відчували стрес та знервованість, з яких 79% жінок із 100 і 62% чоловіків [53, с. 7, 9]. Ми вважаємо, що чинник *стать* має розглядатися у нашому дослідженні, щоб з'ясувати, чи насправді вплив стресу більш відчутний серед жінок, ніж серед чоловіків.

Сімейний стан. Цей чинник важливий у нашому дослідженні, тому що з початку повномасштабного вторгнення сімейний стан мав дуже сильну динаміку, а саме: згідно зі статистикою Мін'юсту, після спаду у перший рік повномасштабного вторгнення збільшується кількість розлучень. За шість місяців розірвали свої шлюби близько 16 тисяч пар. Це у 1,5 раза більше, ніж за такий самий період попереднього року, та на 18% більше, ніж у 2021-му. З початку 2024 року за пів року українці створили більше 70 тисяч нових сімей. Це на 15% менше, ніж за той самий період торік (86 тисяч), і на третину менше, ніж у 2022-му (103,9 тисячі) [55]. Ці дані вказують на те, що чинник *сімейний стан* вартий уваги під час нашого дослідження, щоб дослідити, чи впливає цей чинник при появі стресової ситуації на бажання звернутися по психологічну допомогу.

Статус проживання (внутрішньо переміщені, особа під тимчасовим захистом за кордоном та без особливого статусу). Ми цілком впевнені, що цей чинник має розглядатися у нашому дослідженні, тому що багато часу свого життя людина перебуває вдома, а коли вона вимушена покинути свою домівку, то це призводить до стресу. Стани розгубленості та невизначеності змушують відчувати напругу, знервованість і страх перед майбутнім. Адаптація та налагодження нових стосунків на новому місці перебування не завжди проходить успішно та гармонійно. Тому у нашій роботі ми маємо зважати на цей чинник, щоб дізнатися, чи вплив стресу на людей, що належать до переміщених осіб, змушує їх звернутися по психологічну допомогу.

Діти під опікою. Цей чинник ми додали до складу опитування, тому що діти – це особлива категорія людей, яка під впливом стресу не спроможна розумно та адекватно реагувати на виклики, тому що емоційно та когнітивно діти ще не повністю сформовані. У межах програми ментального здоров'я «Ти як?» було проведено

дослідження, за результатами якого з'ясовано, що з початку та протягом військової агресії в Україні 40-50% населення України потребуватиме психологічної підтримки різного ступеня інтенсивності. Більш за все допомоги психологів потребуватимуть три категорії, а саме: військові та ветерани – близько 2 млн., люди старшого віку – близько 7 млн., ще близько 4 млн – це діти та підлітки [65]. Цей чинник допоможе нам дізнатись, наскільки вплив стресу на дітей виявить у батьків пильність задля збереження їхнього психічного та фізичного здоров'я.

Фінансове благополуччя. Цей чинник є одним з найважливіших серед чинників суб'єктивного благополуччя, а з початку повномасштабного вторгнення в Україні він став одним з головних, тому що багато людей втратили свою роботу, своє майно, своє житло, що призвело до стресу. Розгубленість та відчай, втрата орієнтирів, пошук нової роботи, житла не завжди дає позитивні результати, що ще більше занурює людину у стан стресу. У нашому суспільстві фінансове благополуччя є показником стабільності, впевненості у собі та завтрашньому дні, емоційної та розумової рівноваги. І те, що *фінансове благополуччя* знаходиться на другому місці серед результатів опитування «*про відчуття стресу та його причини*» [53, с. 6], підтверджує наш вибір цього чинника для використання у дослідженні.

Загальні результати нашого дослідження ми наводимо у таблиці 2.1.

Відповідно до отриманих емпіричних даних, що наведені у таблиці 2.1, ми засвідчуємо таке.

Суб'єктивне благополуччя учасників нашого дослідження ґрунтується на таких чинниках, як психічне і фізичне здоров'я та родинні стосунки респондентів. Це вказує на те, що загальне задоволення своїм фізичним здоров'ям, якість сну, можливість працювати та виконувати свою повсякденну життєву активність допомагає утримувати свій фізичний стан у нормі, що у свою чергу надає людині відчуття оптимізму з приводу майбутнього, можливість контролювати своє життя, впевненість у завтрашньому дні, що забезпечує рівновагу у психічному стані особистості. Стабільний психоемоційний стан є запорукою комфортності і задоволеності у дружніх та особистих стосунках, здатності гармонійного спілкування з іншими, а у разі потреби, то й звернення по допомогу.

Таблиця 2.1.

Кореляційний зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та стресом

Показники	Вік	Стать	Статус проживання	де знаходитесь	Сімейний стан	Діти	Фінансове благополуччя	Чи звертались?	Чи потребували?	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	PSS-10
Вік	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Стать	-0.170	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Статус проживання	0.024	-0.084	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
де знаходитесь	0.019	-0.058	0.633***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сімейний стан	0.021	0.114	-0.056	-0.041	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Діти	-0.264**	0.108	-0.004	0.124	-0.484***	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фінансове благополуччя	0.083	-0.089	-0.030	-0.022	0.049	0.041	-	-	-	-	-	-	-	-
Чи звертались?	0.153	-0.152	0.014	0.005	-0.061	0.012	0.066	-	-	-	-	-	-	-
Чи потребували?	-0.018	-0.214*	0.077	0.096	-0.113	-0.076	-0.142	0.314**	-	-	-	-	-	-
Психологічне благополуччя	0.175	0.065	-0.113	-0.079	-0.121	0.156	0.105	0.214*	0.076	-	-	-	-	-
Фізичне здоров'я	0.175	0.006	-0.120	0.063	-0.078	0.174	0.133	0.292**	0.086	0.672***	-	-	-	-
Стосунки	-0.152	0.006	-0.071	-0.089	-0.268**	0.223*	0.002	0.226*	0.168	0.692***	0.562***	-	-	-
Суб'єктивне благополуччя	-0.200*	0.030	-0.110	-0.032	-0.169	0.192	0.095	0.243*	0.117	0.944***	0.824***	0.815***	-	-
PSS-10	-0.217*	0.033	-0.194*	-0.217*	0.001	-0.001	0.103	0.147	-0.113	-0.540***	-0.479***	-0.329***	-0.528***	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$

Стрес впливає на суб'єктивне благополуччя та на такі його чинники, як статус проживання, психічне та фізичне здоров'я, родинні стосунки.

Статус проживання вказує на те, що люди були змушені покинути свої домівки та переїжджати у більш безпечне місце, щоб уникнути лінії зіткнення. Розгубленість і невизначеність призводять до страху та тривоги, далі адаптація до нових умов життя створює стан напруги. Люди потрапляють у стан стресу, тому що вони втратили комфорт та гармонію свого звичного життя і їм потрібно починати вибудовувати все з початку. Нове місце проживання, нові люди, умови життя, у деяких випадках нова мова – усе це занурює до почуття самотності й ізольованості. Під впливом стресу погіршується якість сну, режим вживання їжі, зловживання транквілізаторами (кава, енергетичні напої), що створює знервованість, нестабільний емоційний стан, погіршення фізичного здоров'я, що призводить до нездатності повноцінно

виконувати свої повсякденні справи, працювати, відпочивати, спілкуватися з іншими, зловживання наркотичних речовин задля заспокоєння. Усе це має наслідком тривогу і депресію і погіршує стан фізичного здоров'я.

Наявність дітей, як чинник суб'єктивного благополуччя, під дією стресу негативно впливає на сімейний стан, що дає нам підставу стверджувати таке: родина буде страждати від страху та тривоги за фізичне та психічне здоров'я своїх дітей, перейматися за їхнє майбутнє, за їхні життя та безпеку, внаслідок чого буде погіршуватися фізичний та психічний стан батьків.

Стать, як один із головних чинників суб'єктивного благополуччя, під впливом стресу сприяє виникненню потреби звернення по психологічну допомогу. Це вказує на те, що гендерні показники важливі в аспекті проблематики нашої роботи, а саме – що жінки більш схильні до звернення по психологічну допомогу, і це видно за результатами нашого дослідження, де з-поміж жінок 36,19%, а серед чоловіків – лише 4,76% із 105 осіб, які брали участь у дослідженні, мають досвід спілкування з психологами-консультантами.

Головними чинниками, які під впливом стресу призвели до потреби та звернення по професійну допомогу, стали психічне та фізичне здоров'я і родинні стосунки. Зважаючи на це, ми можемо констатувати, що погіршення психічного здоров'я, зокрема стан страху і тривоги за життя та безпеку, втрата впевненості та орієнтирів на майбутнє, нездатність повністю контролювати своє життя, призводить до погіршення фізичного здоров'я та повноцінної і гармонійної взаємодії зі світом і суспільством. На тлі погіршення психічного і фізичного здоров'я з'являються негаразди у стосунках з близькими і друзями, відстороненість та замикання у собі, що й сприяє виникненню потреби і самому зверненню по психологічну допомогу.

Для більш ретельного аналізу емпіричних даних ми здійснили розподілення на три вікові групи: 18 – 30, 30 – 50, 50+ років, щоб з'ясувати, як стрес впливає на суб'єктивне благополуччя учасників різного віку та яка їхня реакція на цей вплив, а саме, чи з'являється в них потреба звернення по допомогу та прояв самого звернення. До таблиці по вікових групах ми внесли лише дані, які мають кореляційні зв'язки, а повні таблиці з результатами ми надали у додатку Б.

Таблиця 2.2.

Розподіл досліджуваних за віковим критерієм

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
18 – 30 років	20	19,0
30 – 50 років	60	57,2
50 + років	25	23,8
Разом по вибірці	105	100,0

Для визначення статистично значущих показників у наших діагностичних групах ми використовували кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту r_{xy} -Спірмена, який допоміг нам з'ясувати зв'язок між суб'єктивним благополуччям і його чинниками та стресом. Також ми з'ясували, чи потребували респонденти психологічної допомоги та які чинники суб'єктивного благополуччя призвели до звернення (табл. 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7).

Таблиця 2.3.

Кореляційний зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та стресом (18 – 30 років)

Показники	Статус проживання	Фінансове благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	PSS 10(вплив стресу)	Сімейний стан	Звертались?	Потребували?	Стосунки	Фізичне здоров'я	Психічне здоров'я	Діти
Статус проживання	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фінансове благополуччя	0.000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Суб'єктивне благополуччя	0.059	0.751*	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PSS 10	0.530	-0.137	-0.743*	-	-	-	-	-	-	-	-
Сімейний стан	-0.272	-0.398	0.074	0.025	-	-	-	-	-	-	-
Звертались?	-0.111	0.319	-0.038	-0.090	0.213	-	-	-	-	-	-
Потребували?	-0.272	-0.098	-0.577	-0.686*	0.317	0.212	-	-	-	-	-
Стосунки	-0.176	0.264	0.816**	-0.287	-0.072	-0.411	-0.504	-	-	-	-
Фізичне здоров'я	0.297	0.092	0.120	-0.562	-0.073	0.535	-0.219	-0.220	-	-	-
Психічне здоров'я	0.294	0.272	0.935***	-0.729*	-0.072	-0.411	-0.719*	0.689*	0.157	-	-
Діти	-0.218	0.282	0.309	0.193	0.802	-0.218	-0.535	0.269	0.273	0.269	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$

Відповідно до результатів таблиці 2.3, у якій наведено дані першої вікової групи (18 –30 років), можна стверджувати таке: суб'єктивне благополуччя залежить від таких чинників, як фінансове благополуччя, психічне здоров'я та родинні стосунки респондентів, що вказує на те, що фінансова стабільність приносить спокій та впевненість у собі, відчуття контролю і розвитку свого життя, що у свою чергу забезпечує задоволеність і гармонію у стосунках та комфортну взаємодію з оточуючими. Ми бачимо, що у цій групі відсутній зв'язок між фізичним здоров'ям і суб'єктивним благополуччям, який є невід'ємною складовою благополуччя у загальних результатах, що скоріше за все пов'язано з віком цієї групи, де фізичне здоров'я ще не зазнало великих змін у житті. І той факт, що вплив стресу не погіршує фізичне здоров'я, має підтвердження у результатах, наведених у таблиці.

Тісний зв'язок між впливом стресу та психічним здоров'ям як чинником суб'єктивного благополуччя, що призводить до потреби звернення по професійну допомогу. Стрес впливає на особистість, на її впевненість у власних силах, думках та переконаннях, втрачається оптимізм щодо благополучного майбутнього, що погіршує психоемоційний стан наших учасників, який виявляє потребу звернутися по психологічну допомогу. Якщо у загальних результатах ми спостерігаємо, які саме чинники під впливом стресу спонукають потреби і до самого звернення по професійну допомогу, то у першій віковій групі чітко виокремлюється такий чинник суб'єктивного благополуччя, як психічне здоров'я, але, крім потреби звернення по психологічну допомогу, у нас відсутнє саме звернення, що може бути зумовленим різними причинами.

У другій віковій групі (30 – 50 років) ми спостерігаємо такі кореляційні зв'язки (див. табл.2.4.): головними чинниками суб'єктивного благополуччя є родинні стосунки, фізичне і психічне здоров'я, що вказує на взаємозв'язок між психоемоційним станом та фізичним здоров'ям учасників цієї групи, що сприяє теплим та гармонійним стосункам.

Таблиця 2.4.

Кореляційний зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та стресом (30 - 50 років)

Показники	Статус проживання	Фінансове благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	PSS 10 (вплив стресу)	Сімейний стан	Звертались?	Потребували?	Стосунки	Фізичне здоров'я	Психічне здоров'я	Діти
Статус проживання	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фінансове благополуччя	0.097	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Суб'єктивне благополуччя	0.132	0.087	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PSS 10	-	-	0.586 ***	-	-	-	-	-	-	-	-
Сімейний стан	-	0.107	0.226	0.151	-	-	-	-	-	-	-
Звертались?	0.073	0.004	0.248	0.174	0.060	-	-	-	-	-	-
Потребували?	0.164	0.175	0.301 *	0.014	0.047	0.334 **	-	-	-	-	-
Стосунки	-	0.175	0.807 ***	0.368 **	0.315 *	0.248	0.245	-	-	-	-
Фізичне здоров'я	0.010	0.173	0.859 ***	0.544 ***	0.105	0.227	0.117	0.605 ***	-	-	-
Психічне здоров'я	-	0.178	0.939 ***	0.580 ***	0.188	0.261 *	0.212	0.680 ***	0.717 ***	-	-
Діти	0.016	0.054	0.172	0.004	-	0.555 ***	-	0.253	0.050	0.183	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$

Також ми відзначаємо позитивний кореляційний зв'язок між такими чинниками, як сімейний стан та стосунки. Це говорить про те, що у цій віковій групі родинні відносини, дружні стосунки, гармонійне спілкування відіграють велику роль у формуванні їх благополуччя.

Ще один із чинників, який з'являється у цій віковій групі, – це наявність дітей під опікою. Під дією стресу він негативно впливає на сім'ю. Стан страху і тривоги, стурбованість за життя та безпеку своїх рідних призводить до погіршення психічного і фізичного здоров'я.

Вплив стресу на суб'єктивне благополуччя через його чинники – родинні стосунки, фізичне і психічне здоров'я викликає намір та потребу звернутися по професійну допомогу, що і спонукає до самого звернення. Це свідчить про те, що

ця вікова група більш відповідально ставиться до свого психічного та фізичного здоров'я і, якщо вони не в змозі самотійно впоратися з наслідками стресу, то вони шукають шляхи, способи виходу з такого стану, тому і відбувається звернення. Якщо у першій віковій групі вплив стресу на суб'єктивне благополуччя породжував потребу, але самого звернення не було, то у другій групі звернення по професійну допомогу зрештою відбулося.

Щоб більш детально з'ясувати кореляційні зв'язки, ми провели аналіз даних, розділивши учасників групи за гендерною ознакою (чоловік – жінка).

Таблиця 2.5

Кореляційний зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та стресом (30 - 50 років, чоловіки-жінки)

Показники	Стать Ч-22% Ж-78%	Статус проживання	Фінансове благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	PSS 10(вплив стресу)	Сімейний стан	Звертались?	Потреб ували?
Статус проживання	Ч-к Ж-ка	-	-	-	-	-	-	-
Фінансове благополуччя	Ч-к Ж-ка	-0.163 0.150	-	-	-	-	-	-
Суб'єктивне благополуччя	Ч-к Ж-ка	-0.217 -0.136	0.205* 0.270	-	-	-	-	-
PSS 10(вплив стресу)	Ч-к Ж-ка	-0.116 0.129	-0.087 -0.295	-0.319 -0.527***	-	-	-	-
Сімейний стан	Ч-к Ж-ка	-0.290 -0.398	-0.145 -0.269	0.177 0.228	-0.134 -0.153	-	-	-
Звертались?	Ч-к Ж-ка	0.218 -0.013	0.000 -0.152	-0.311 0.303*	0.126 0.128	0.273 0.218	-	-
Потребували?	Ч-к Ж-ка	-0.167 -0.214	-0.074 -0.093	-0.016 -0.248*	-0.176 -0.081	-0.068 -0.098	0.103 0.429**	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$

Як ми бачимо з таблиці 2.5, більшість кореляційних зв'язків у другій віковій групі пов'язані з жінками, у яких вплив стресу на суб'єктивне благополуччя виявляє потребу психологічної допомоги і відбивається у звертанні до спеціаліста, що підтверджує загальну статистику досліджень стану психічного здоров'я у 2024 році по Україні, де потреба та довіра у жінок більше, ніж у чоловіків [53, с. 13, 22].

З'являється фінансове благополуччя, як чинник суб'єктивного благополуччя у чоловіків. Це свідчить про те, що фінансова стабільність, яка дає впевненість у завтрашньому дні, допомагає контролювати своє життя та задовольняти потреби, підтримує психічний та фізичний стан у нормі.

Таблиця 2.6.

Кореляційний зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та стресом (50 + років)

Показники	Стать	Статус проживання	Фінансове благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	PSS 10	Сімейний стан	Звертали сь?	Потребували?	Діти
Стать	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Статус проживання	0.083	-	-	-	-	-	-	-	-
Фінансове благополуччя	0.346*	-0.066	-	-	-	-	-	-	-
Суб'єктивне благополуччя	-0.199	0.148	-0.184	-	-	-	-	-	-
PSS 10	-0.198*	-0.076	-0.003	-0.396*	-	-	-	-	-
Сімейний стан	-0.015	0.362	0.058	0.216	-0.137	-	-	-	-
Звертались?	-0.072	-0.072	-0.046	0.293	-0.036	0.137	-	-	-
Потребували?	-0.336*	-0.117	-0.125	0.088	-0.356	0.328	0.236	-	-
Діти	0.461**	0.102	0.031	0.089	-0.132	0.242	-0.112	0.064	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$

Згідно з даними, що наведені в таблиці 2.6, суб'єктивне благополуччя складається із чинників - родинні стосунки, фізичне і психічне здоров'я. Взаємозв'язок цих трьох чинників складається із позитивних емоцій, думок, переконань, які забезпечують впевненість у собі, своїх силах, оптимізм та віру у своє майбутнє, що дає людині гарне фізичне здоров'я і комфортні відносини з іншими.

Ми відзначаємо, що в цій віковій групі представлені ще чинники суб'єктивного благополуччя, які мають між собою позитивний кореляційний зв'язок.

Фінансове благополуччя вказує, що зараз для людей воно є одним з головних чинників суб'єктивного благополуччя, яке дає впевненість у собі та завтрашньому дні.

Діти для учасників цієї групи – це підтримка та допомога, коли діти вже самі твердо стоять на ногах і спроможні не тільки подбати про себе, а й батьків, що надає впевненості та оптимізму в житті.

Головний чинник суб'єктивного благополуччя, який страждає від впливу стресу, – це стать. У стресовому стані з'являється потреба у професійній допомозі.

Щоб дослідити більш детально кореляційні зв'язки у третій групі, ми зробили розподіл за гендерною ознакою і отримали такі результати.

Таблиця 2.7.

Кореляційний зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та стресом (50 + років, чоловіки-жінки)

Показники	Стать Ч-ки-15% Ж-ки-85%	Статус проживання	Фінансове благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	PSS 10(вплив стресу)	Сімейний стан	Звертались?	Потребувал и?
Стать	-	-	-	-	-	-	-	-
Статус проживання	Ч-к Ж-ка	-	-	-	-	-	-	-
Фінансове благополуччя	Ч-к Ж-ка	-0.139 0.092	-	-	-	-	-	-
Суб'єктивне благополуччя	Ч-к Ж-ка	0.393 0.096	0.820* -0.009	-	-	-	-	-
PSS 10(вплив стресу)	Ч-к Ж-ка	0.399 0.124	-0.647 0.163	-0.319 -0.403*	-	-	-	-
Сімейний стан	Ч-к Ж-ка	0.022 0.002	0.076 0.135	-0.008 0.062	-0.051 -0.069	-	-	-
Звертались?	Ч-к Ж-ка	0.099 0.073	-0.006 0.000	-0.222 -0.311	0.163 -0.356	-0.016 -0.048	-	-
Потребували?	Ч-к Ж-ка	0.025 0.125	-0.305 -0.093	-0.020 -0.016	-0.285 -0.422*	-0.083 -0.145	0.212 0.232	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$

У таблиці 2.7 ми бачимо підтвердження емпіричних даних з таблиці 2.6. І так само, як і у другій віковій групі, кореляційні зв'язки пов'язані з жінками. Стрес впливає на суб'єктивне благополуччя і через це виникає потреба звернутися по допомогу, але щось заважає зробити останній крок, хоча кореляційний зв'язок дуже близький (-0.356, $p < 0.054$).

Як і другій віковій групі, ми також спостерігаємо вплив фінансового благополуччя на суб'єктивне благополуччя у чоловіків, що ще раз засвідчує важливість цього чинника для формування суб'єктивного благополуччя в чоловіків.

Висновки до розділу 2

1. Відповідно до теоретичних положень та завдань нашої роботи було проведено емпіричне дослідження, метою якого стало визначення чинників суб'єктивного благополуччя, через які у людини в стані стресу з'являється намір звернутися по психологічну допомогу.

2. Встановлено, що головними чинниками суб'єктивного благополуччя є родинні стосунки, психічне та фізичне здоров'я, фінансове благополуччя, сімейний стан та наявність дітей.

3. Виявлено, що головним чинником суб'єктивного благополуччя для чоловіків є фінансове благополуччя, для жінок – сімейний стан та наявність дітей.

4. Визначено низку найбільш вразливих чинників, через які під впливом стресу виникає потреба звернутися по психологічну допомогу. Це вік, стать, наявність дітей, фінансове благополуччя, родинні стосунки, психічне та фізичне здоров'я.

5. З'ясовано, що друга вікова група має найбільший відсоток звернень по допомогу.

6. Результати кількісно-якісного аналізу уможливають зробити такі висновки: лише 12% респондентів зі 105 осіб звернулися за допомогою до фахівців. Тому на підставі цих даних нами була створена та впроваджена просвітницька програма для формування уявлення про практичну значущість психологічного знання і психологічної допомоги людині.

РОЗДІЛ 3.

ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО ПРАКТИЧНУ ЗНАЧИМІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДИНИ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

3.1. Обґрунтування та особливості проведення просвітницької програми з формування уявлень про психологічну допомогу серед цивільного населення.

Нами була створена та впроваджена просвітницька програма, яка ґрунтувалась на результатах теоретичного аналізу з розуміння понять суб'єктивного благополуччя і стресу та емпіричного дослідження впливу стресу на суб'єктивне благополуччя, з яких ми зробили такі висновки: стрес впливає на суб'єктивне благополуччя, що відбивається у потребі в психологічній допомозі. Нині значно зросла кількість тих, хто потребує психологічної підтримки, але відсоток звернень по професійну допомогу залишається малим.

Вирішення проблем з психічним здоров'ям за допомогою звернення до фахівця відбулося лише в учасників середньої вікової групи нашого дослідження. Молодша та старша групи, відчуваючи потребу у допомозі, не здійснили звернення. Тому наша корекційна робота спрямована на формування уявлення про практичну значущість психологічного знання й психологічної допомоги людині серед учасників першої та третьої груп, з метою підвищення рівня їхньої обізнаності та розуміння про види та способи подолання стресу.

Очікувані результати просвітницької роботи: це усвідомлення себе та свого психоемоційного стану в різних життєвих ситуаціях, розумне та своєчасне використання власних ресурсів для вирішення життєвих завдань, розуміння, у яких ситуаціях людина спроможна впорядкувати свій психічний стан самотужки, а коли – настає потреба у зверненні по професійну допомогу, відповідальність за своє фізичне та психічне здоров'я.

Наша просвітницька програма [1, 6, 30] має такі *напрямки*:

- усвідомлення себе, як особистості, розуміння свого місця і ролі у суспільстві,
- виявлення своїх внутрішніх і зовнішніх ресурсів,
- розвиток цілеспрямованості та усвідомленості життя,
- формування психологічних знань, розуміння їхньої практичної значущості,
- набуття та закріплення відомостей про психологічну допомогу та її види.

Мета тренінгу:

А. Просвітницька – ознайомлення з основними поняттями суб'єктивного благополуччя і стресу, їх чинниками та впливом на людину, основними видами подолання стресу, а саме: внутрішніми та зовнішніми ресурсами, різними видами професійної допомоги;

Б. Корекційна – корекція хибних розумових настанов шляхом розвитку критичного мислення, корекція емоційного стану завдяки вправам із розвитку стресостійкості;

В. Розвивальна – формування та розвиток стресостійкості за допомогою вправ з раціонального мислення, інтроспекції та мозкового штурму; розвиток емоційної рівноваги через усвідомлення свого стану під час життєвих ситуацій та вправ з рефлексії та релаксу; розвиток особистісної зрілості за допомогою усвідомлення сенсу життя та цілеспрямованість, розвиток самостійної роботи та групової взаємодії задля вирішення життєвих задач.

Завдання тренінгу:

1. Знайомство та встановлення контакту з учасниками групи, формування згуртованості колективу та налагодження динаміки роботи.

2. Створення умов для самопізнання та саморозвитку, переорієнтування уваги особистості з зовнішнього на внутрішній світ.

3. Психоосвіта: формування та поповнення знань учасників щодо психологічних особливостей людини, її розумових та емоційних орієнтирів для гармонійного життя.

4. Застосування теоретичних знань на практиці, закріплення отриманої інформації, рефлексія та підведення підсумків.

Тривалість тренінгу: 14 годин.

Режим проведення тренінгу: 7 занять по 2 години.

Місце проведення: – заняття на базі платформи «ZOOM», заздалегідь усі учасники тренінгу оповіщаються про проведення занять, а саме: коли, де, яку кількість часу буде проходити заняття і що для нього треба підготувати.

Форма проведення: групові заняття, індивідуальні зустрічі з учасниками програми.

Структура заняття: вступна частина (привітання, знайомства та налаштування на роботу), основна частина (проведення теоретичних лекцій за темами занять та практичні вправи), завершення (закріплення матеріалу та підведення підсумків).

Вступна частина: привітання, знайомство з учасниками, ознайомлення з метою та цілями тренінгу, ознайомлення з принципами та правилами корекційної роботи, налаштування на групову роботу та взаємодію.

Основна частина: проведення просвітницької діяльності, яка передбачає проведення лекції за темами нашого тренінгу, проведення корекційної та розвивальної роботи, що складається з різноманітних практичних вправ.

Завершальна частина: закріплення вивченого матеріалу та підведення підсумків проведеної роботи.

Враховуючи специфіку та цілі нашого тренінгу, ми дотримуємося таких *принципів:*

- принцип активності. Кожен учасник мусить самостійно та своєчасно виконувати всі види діяльності тренінгу;
- принцип конфіденційності. Усе, про що говорять та що роблять на заняттях, залишається у групі;
- принцип «тут та зараз». Кожен учасник відстежує свій стан під час занять задля розуміння та відстеження своєї поведінки та психоемоційного стану в цей час;

– принцип партнерства. Побудова дружньої атмосфери та підтримки, рівність позицій, співчуття та співпереживання, прийняття та безоцінне ставлення до думки іншого, визначення цінностей та індивідуальності іншого;

– принцип дослідницької позиції. Учасники тренінгу розвивають навички самостереження та самопізнання, самостійний пошук рішень своїх проблем. Психолог, якщо потрібно, лише вказує шлях для пошуку.

Задля досягнення цілей нашого тренінгу ми використовували такі види та техніки психології, як рольові ігри, арт терапію, мозковий штурм, майндфулнес, психогімнастику, інтроспекцію.

Таблиця 3.1.

Тематичний план просвітницької програми

Частина	Тема заняття		Кількість занять	Тривалість
Вступна	Заняття 1	<p>“Знайомство”</p> <p>1. Вправа-знайомство “Перша буква мого імені” (15 хв)</p> <p>2. Вправа “Встановлення правил тренінгу” (15 хв)</p> <p>3. Вправа-гра “Встаньте ті, хто...” (15 хв)</p> <p>4. Вправа-гра “Яка ти тваринка сьогодні” (15 хв)</p> <p>5. Вправа “Я схожий з моїм сусідом тим, що..” (15 хв)</p> <p>6. Рефлексія “Мій перший день тренінгу” (40 хв)</p>	1	2 години
Основна	Заняття 2	<p>“Стрес та його розуміння”</p> <p>1. Вправа “Стрес це...” (15 хв)</p> <p>2. Вправа “Картина стресу” (20 хв)</p> <p>3. Вправа міні-лекція “стрес та його вплив на людину”(15 хв)</p> <p>4. Вправа “Промінь сонця”(15 хв)</p> <p>5. Вправа-релаксація “Якість характеру” (20 хв)</p> <p>6. Вправа-рефлексія “Стрес – це що?”(25 хв)</p>	1	2 години
Основна	Заняття 3	<p>“Суб’єктивне благополуччя – це відчуття щастя”</p> <p>1. Вправа “Що для мене суб’єктивне благополуччя”(15 хв)</p> <p>2. Вправа “Намалюй своє суб’єктивне благополуччя” (15 хв)</p> <p>3. Вправа “У чому моє щастя”(15 хв)</p> <p>4. Вправа “Життєві ситуації”(30 хв)</p> <p>5. Вправа – релакс “Мій самий щасливий день”(20 хв)</p> <p>6. Вправа “Підведення підсумків”(15 хв)</p>	1	2 години

Продовження таблиці 3.1.

Основна	Заняття 4	<p>“Я та мої ресурси”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа “Моє життя як...” (20 хв) 2. Вправа “Мій девіз життя” (15 хв) 3. Вправа “Думки чи емоції? Мої головні внутрішні ресурси” (15 хв) 4. Вправа “Вправа «Розморозка емоцій» (20 хв) 5. Вправа “Раціональні та ірраціональні установки” (30 хв) 6. Підведення підсумків заняття (10 хв) 	1	2 години
	Заняття 5	<p>“Я та Світ”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа “Мої хоббі” (15 хв) 2. Вправа “Мої досягнення та рекорди” (15 хв) 3. Вправа “Я та квітка мого світу” (20 хв) 4. Вправа “Я-актор” (20 хв) 5. Вправа “Мої цілі та бажання” (30 хв) 6. Вправа – релакс “Озеро Життя” (10 хв) 7. Підведення підсумків (10 хв) 	1	2 години
	Заняття 6	<p>“Стресостійкість. Види подолання стресу”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа “Хто, як ні я (самопоміага)” (40 хв) 2. Вправа “Стосунки – це добре” (20 хв) 3. Вправа міні-лекція “Психологічна допомога” (15 хв) 4. Вправа-релакс “Подарунок в моєму житті” (20 хв) 5. Вправа “Метафора, як допомога” (20 хв) 6. Підведення підсумків заняття (5 хв) 	1	2 години
Завершальна	Заняття 7	<p>“Майбутній Я”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа “Мої думки” (20 хв) 2. Вправа “Мої емоції” (25 хв) 3. Вправа “Мої слова – моє спілкування” (25 хв) 4. Вправа “Ніхто крім нас. Наші дії” (20 хв) 5. Вправа – релакс “Дихання – це Життя” (10 хв) 6. Підводимо підсумки занять (20 хв) 	1	2 години

У просвітницькій роботі брали участь 40 осіб. Виходячи з результатів емпіричного дослідження, ми відібрали учасників з двох вікових груп, а саме з першої (18 - 30 років) 20 осіб і третьої (50 + років) 20 осіб, щоб провести тренінг з тематики нашої роботи та після порівняти результати.

3.2. Оцінка ефективності просвітницької програми та рекомендації щодо шляхів покращення суб'єктивного благополуччя цивільного населення в умовах збройної агресії.

Для оцінки ефективності нашої просвітницької програми для вимірювання даних ми обрали параметричний критерій Т Стьюдента [31, с. 185-188], який було застосовано нами з метою статистичного обґрунтування математичних даних. Висновок робиться відповідно до критичних значень Т-критерію (у нашому дослідженні $T_{0,05}=2,3$, $T_{0,01}=8,48$). У випадку $T_{емп} < T_{0,05}$ приймається рішення про наявність типового зсуву показників у певному напрямку на рівні значущості $p < 0,05$, у випадку $T_{емп} < T_{0,01}$ – на рівні значущості $p < 0,01$. У таблиці 3.2 нами представлені результати, що ми отримали на етапі підсумкової діагностики.

Таблиця 3.2

Показники критерію Т Стьюдента після проведення тренінгу (показники благополуччя та стрес, потреба та звернення)

Показники	Статистика %	Рівень значущості
Суб'єктивне благополуччя	2.09	0.050
PSS-10	-12.33	<0.001
Звертались	3.51	0.002
Потребували	3.29	0.004

Примітка: Но. Мера 1 – Мера 2 $\neq 0$; * – на рівні значущості $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$

Спираючись на дані з таблиці 3.2, можна зазначити, що всі головні показники, які ми досліджуємо у нашій роботі, мають тенденцію позитивних змін, що вказує на доцільність впровадження нашої просвітницької програми.

Збільшення рівня суб'єктивного благополуччя вказує на те, що наша

просвітницька робота допомогла розібратися і знайти ті ресурси та чинники, які учасники раніше не бачили чи не вважали важливими у своєму житті.

Зменшення рівня стресу свідчить про те, що учасники дізналися більше про стрес, його вплив, а головне, як та за допомогою чого вони можуть подолати цей стан і відновити своє психічне та фізичне здоров'я.

Люди не завжди розуміють свій стан та його вплив на психічне та фізичне здоров'я. Частіше за все, страждаючи психоемоційно, вони звикають до такого стану, який стає їх повсякденним почуттям. Наприклад, головний біль, через який страждає велика кількість людей, але вони не йдуть до лікаря, не діагностують причини болю, а самотужки за допомогою різних таблеток намагаються подолати цей біль. Так і з негативним психоемоційним станом. Більшість населення України самотужки намагаються вирішити свої проблеми з емоційними розладами, хоча люди переважно навіть не знають причин свого стану та не вважають його обов'язковим для звернення до фахівця. Але збільшення рівня потреби у зверненні по допомогу свідчить, що наша просвітницька програма допомогла учасникам адекватно оцінити свій стан, його прояви та наслідки, через що виникла потреба до звернення до психолога, аби дізнатися, як подолати ці проблеми та відновити психоемоційну рівновагу. Розуміння та усвідомлення того, що потреба у професійній допомозі є природним бажанням збагнути себе, чому зі мною це відбувається та як з цим впоратися, спонукає до пошуку фахівця та звернення до нього.

Позитивна динаміка звернень по психологічну допомогу вказує на те, що отримані інформація та знання допомогли учасникам програми розібратися у своєму психоемоційному стані, наскільки вони самостійно здатні впоратися зі стресом, а в якій ситуації варто звернутися за професійною допомогою.

Головною метою нашого тренінгу було сформувати позитивне ставлення учасників до психологічної допомоги, розуміння її важливості під час кризового стану. І як ми бачимо з результатів, змінилося ставлення до звернення по професійну допомогу.

Для більш детального дослідження підсумкових даних ми провели

кореляційний аналіз, де знов розділили учасників на вікові групи: перша група 18-30 років та друга група 50+ років, щоб зрозуміти, які зміни відбулися у цих групах щодо психологічної допомоги та її доцільності і необхідності. Результати ми віддзеркалили у таблицях 3.3 та 3.4, де позначили головні показники і чинники, які при розрахунках мають кореляційні зв'язки. Повні дані ми винесли у додатки Г.1. та Г.2.

Таблиця 3.3.

Кореляційний зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та стресом (18 – 30 років)

Показники	Суб'єктивне благополуччя	PSS-10	Потребували	Звертались	Вік	Фінансове благополуччя
Суб'єктивне благополуччя	-	-	-	-	-	-
PSS-10	-0.252*	-	-	-	-	-
Потребували	-0.389	-0.176	-	-	-	-
Звертались	-0.038	-0.098	0.764*	-	-	-
Вік	0.191	-0.078	-	0.306	-	-
Фінансове благополуччя	-0.178	0.139	0.094	-0.298	-0.903***	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$

У таблиці 3.3 ми бачимо такі кореляційні зв'язки. Це вплив стресу на показники: суб'єктивне благополуччя, вік, фінансове благополуччя і потреба у зверненні по психологічну допомогу.

Як було з'ясовано раніше, стрес впливає на суб'єктивне благополуччя, чим погіршує психічне і фізичне здоров'я. Головним чинником, який негативно впливає на психічний стан у цій віковій групі – це фінансове благополуччя, що призводить до порушень когнітивних та емоційних функцій, загострює увагу на цій проблемі та її вирішенні.

Як ми бачимо з результатів, цей стресовий стан викликав потребу у зверненні по психологічну допомогу і як наслідок, звернення відбулося. Це свідчить про те, що в цій віковій групі після проведення нашої просвітницької

роботи сталися позитивні зміни стосовно психологічної допомоги.

Усвідомлення своїх емоцій та думок, які виникають внаслідок стресу, розуміння своїх ресурсів, які допомагають впоратися із негативним впливом, поінформованість про психологічну допомогу та її види і методи, все це призвело в решті решт до звернення до фахівця, аби вирішити свої проблеми та відновити психічне та фізичне здоров'я.

Таблиця 3.4.

Кореляційний зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та стресом (50 + років)

Показники	Суб'єктивне благополуччя	PSS-10	Потребували	Звертались	Статус проживання
Суб'єктивне благополуччя	-	-	-	-	-
PSS-10	-0.752**	-	-	-	-
Потребували	-0.324	-0.233	-	-	-
Звертались	-0.319	-0.126	0.529	-	-
Статус проживання	0.131	-0.135	-0.674*	-0.357	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0.05$; ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$

У другій віковій групі (50+ років), яка брала участь у просвітницькій програмі, ми спостерігаємо такі кореляційні зв'язки, як вплив стресу на: суб'єктивне благополуччя, статус проживання, потреба у зверненні.

Суб'єктивне благополуччя потерпає від стресу і як ми бачимо із даних, головним чинником, який приводить до погіршення психоемоційного стану, є статус проживання. Якщо від початку повномасштабного вторгнення в Україну більш за все потрапляли у стресовий стан жителі окупованих територій, ті хто мешкають поблизу лінії зіткнення, внутрішньо переміщені, то зараз, коли війна охопила всю територію країни через постійні ракетні атаки, кількість мешканців, які мають різні негативні стани, пов'язані зі стресом, стала набагато більшою. Люди перестали відчувати безпеку і кожна звістка про вибухи, кожна сирена

спричиняє ще більшу тривогу та напругу.

Той факт, що у нашому повторному дослідженні знову виявляється кореляційний зв'язок між статусом проживання та потребою звернутися по психологічну допомогу, свідчить про те, що цей чинник є одним із головних у суб'єктивному благополуччі осіб даної вікової групи, вплив стресу на який викликає бажання та потребу у професійній допомозі. Але ми спостерігаємо, що ця потреба лишається лише потребою і не відбувається самого звернення. Хоча ми сподівалися, що у цій групі будуть позитивні зміни, але їх не відбулося на статистично вірогідному рівні.

Така тенденція підтверджується результатами дослідження з психічного здоров'я в Україні, яке було проведено у вересні 2022 року компанією Gradus Research. Результати дослідження в розділі про потребу та звернення по професійну допомогу засвідчують, що старше покоління (від 55 до 60 років), має 36% відчуття необхідності звернутися по допомогу, але тільки 3% з опитаних відвідали фахівця. 73% не планують взагалі звертатися по допомогу. Натомість, «більше за інших впевнені у власній здатності впоратися (40% проти 28% серед інших вікових груп) та не вважають свої проблеми достатніми для звернення (37% проти 27% серед інших вікових цільових груп)» - [53].

Отже, виходячи з результатів підсумкового дослідження, можемо констатувати певні позитивні зрушення у ставленні до психологічної допомоги та її доцільності, особливо у стресогенних умовах життя людини.

Висновки до розділу 3

Отже, у третьому розділі нами було розв'язано такі завдання.

1. Розроблено та впроваджено просвітницьку програму для формування уявлення про психологічну допомогу, її актуальність та необхідність у вирішенні проблем з негативним впливом стресу на суб'єктивне благополуччя особистості.

2. Після завершення проведеної просвітницької роботи нами було здійснено повторне психодіагностичне дослідження, у якому було розкрито

систему зв'язків між стресом та суб'єктивним благополуччям.

Отримані результати свідчать про таке:

– з'ясовано, що головними чинниками суб'єктивного благополуччя, через які під впливом стресу страждає людина – це фінансове благополуччя та статус проживання;

– експериментально підтверджено, що після проведення просвітницької роботи з'явилися позитивні зміни у ставленні до психологічної допомоги, але ці зміни не однакові і мають виразну вікову своєрідність;

– виявлено, що в першій віковій групі (18-30 років) відсоток звернень по допомогу до фахівців збільшився,

– в другій віковій групі (50+років) при констатації наявності потреби звернення – воно не відбулося;

– це дає підстави припустити, що старша вікова група (50+років) не вважає звернення по психологічну допомогу дієвим чинником вирішення проблем. Припустимо, що з роками у старших людей вже склалися певні способи вирішення проблем, шаблони та старі установки щодо себе та цього світу, які призводять до ригідності мислення, його скутості та стереотипності реагування в кризових ситуаціях.

Отже, спираючись на результати контрольного дослідження ми можемо констатувати, що наша просвітницька програма має практичну результативність. Але просвітницька робота з особами старшої вікової групи потребує подальшого вивчення. Актуальною залишається розробка і впровадження адекватних напрямків і методів прийняття та розуміння важливості та значущості психологічної допомоги для старшої вікової групи.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу та узагальнення результатів теоретичного дослідження нами було встановлено:

- в описі феномену “благополуччя” відзначаються два напрями: “гедоністичний”, що вважається соціально-психологічним, і “евдемоністичний”, який є особистісно-психологічний;

- згідно з першим напрямом досягнення цілей та задоволення потреб залежать від впливу суспільства на особистість, у якій задоволеність життям пов’язана з позитивними емоціями та відсутністю негативних афектів;

- другий напрям пов’язаний з особливостями особистості, які допомагають їй досягти бажаного: прийняття себе; контроль над обставинами; позитивні стосунки з іншими; наявність мети в житті; особистісне зростання; самодетермінація.

2. Виявлено, що стрес має вплив на суб’єктивне благополуччя особистості, де головними чинниками, що завдають страждання, є фізичне здоров’я, що призводить до збою фізіологічних процесів та виникнення різних захворювань психічного здоров’я, а саме:

- погіршення емоційних і когнітивних функцій,
- погіршення стосунків,
- закритість і замикання у собі,
- агресивність чи апатія стосовно близьких та суспільства.

3. З’ясовано, що головними чинниками звернення по психологічну допомогу в стресогенних умовах є: тривожність, втрата близьких чи сенсу життя, панічні атаки, нав’язливі негативні думки, невизначеність у подальшому майбутньому, відчуття виснаженості, емоційна нестабільність, апатія, самотність, депресія.

4. Було розроблено та проведено емпіричне дослідження з метою визначити чинники суб’єктивного благополуччя, серед яких головними є: психічне і фізичне здоров’я, родинні стосунки, фінансове благополуччя,

сімейний стан та наявність дітей у родині.

5. Виявлено статеві відмінності у визначенні чинників суб'єктивного благополуччя – серед чоловіків це фінансове благополуччя, а серед жінок – сімейний стан та наявність дітей у родині.

6. Встановлено, що чинниками суб'єктивного благополуччя, через які у стресогенних умовах виникає бажання та намір звернутися по психологічну допомогу, є: вік, стать, діти, фінансове благополуччя, родинні стосунки, психічне та фізичне здоров'я.

7. Відповідно до результатів кількісно-якісного аналізу, нами було з'ясовано, що понад 50% респондентів, що брали участь у нашому опитуванні, мають об'єктивну потребу у зверненні по психологічну допомогу. З них лише 12% цю потребу реалізували.

8. За даними емпіричного дослідження було створено та впроваджено просвітницьку програму з метою формування у респондентів знань про практичну користь і значущість психологічної допомоги людині, яка знаходиться у стресовому стані, що негативно позначається на її суб'єктивному благополуччі.

9. Результати контрольного дослідження продемонстрували позитивні зміни у ставленні до психологічної допомоги, але ці зміни не однакові і мають виражену вікову своєрідність, а саме:

- відчутна позитивна динаміка щодо звернень по допомогу спостерігається у молодшій віковій групі;

- відсутність суттєвих змін у старшій віковій групі, хоча відмічається підвищення рівня потреби у професійній допомозі. Це дозволяє нам припустити, що старша вікова група (50+років) не схильна розглядати звернення по психологічну допомогу як додатковий шлях до вирішення своїх проблем. Ми гадаємо, що це є результатом впливу певного досвіду. З роками у людей старшого віку вже склалися певні усталені способи вирішення проблем, шаблони та стереотипи відносно себе та зовнішнього світу, які призвели до певної ригідності, апатії та скутості у сприйнятті та розумінні

нового досвіду.

10. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Зокрема, актуальним залишається дослідження суб'єктивного благополуччя і стресу як чинників звернення по психологічну допомогу серед людей похилого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаркова В. Д. Его-захисти в структурі психологічного благополуччя особистості : кваліфікаційна робота студентки групи ПП-14-м денного відділення психолого-педагогічного факультету / В. Д. Агаркова ; науковий керівник - кандидат психологічних наук, доцент І. М. Шаповал. - Кривий Ріг, 2019. - 85 с.
<http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3505>
2. А. с. Методичний твір «Методика діагностики психологічного благополуччя особистості (ДПБО)» / Н. В. Каргіна. № 70411; опубл. 10.02.2017 р. 51 с.
3. Біографія Карла Роджерса на сайті «Simply Psychology» [Архівовано 21 грудня 2014 у Wayback Machine.](англ.)
4. Боброва Р.В. Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків : кваліфікаційна робота [Електронний ресурс] / Р. В. Боброва ; наук. керівник – канд. пед. наук, доц. О. Є. Остапчук. – Кривий Ріг : КДПУ, 2022. – 135 с. – Режим доступу: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/6762>
5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. «ШКАЛА СПРИЙНЯТОГО СТРЕСУ (PSS-10): АДАПТАЦІЯ ТА АПРОБАЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ», Проблеми сучасної психології № 2 (25), 2022, ISSN 2310-4368, с. 16-27.
<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
6. Гезун В.В. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота [Електронний ресурс] / В. В. Гезун ; наук. керівник – канд. психол. наук, доц. І. М. Шаповал. – Кривий Ріг : КДПУ, 2022. – 83 с. – Режим доступу: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/6846>
7. Главацька Н.І. Гендерні особливості психологічного благополуччя молоді в період війни : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 - психологія / [Електронний ресурс] / Н. І. Главацька ; наук. кер. І. М. Періг. Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2024. – 53 с. – Режим доступу: <https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/45902>

8. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості / І. С. Горбаль // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – Серія психологічна: збірник наукових праць / За ред. М. М. Цимбалюк. – Випуск 2 (2). – Львів: ЛДУВС, 2012. – 293-303. <https://ucu.edu.ua/teachers/gorbal-iryna/>

9. Демчук В. В. Чинники психологічного благополуччя в структурі особистості молоді. Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра, ЛЬВІВ –2021,

https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/2752/Demchuk_mag.pdf?sequence=1&isAllowed=y

10. Єзерська Н. В. (2018) Дисертація - Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату Doctoral thesis, Київський університет імені Бориса Грінченка, URI:<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660>

11. Єзерська Н. В. (2018) Дисертація - Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату Doctoral thesis, Київський університет імені Бориса Грінченка. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660>, 18, 21ст.

12. Життя під Тиском: Як стрес впливає на здоров'я? Роберт Сапольські, Хмаринка Science, <https://www.youtube.com/watch?v=I-WZasZZAsk>

13. Карамушка Л.М., Терещенко К.В., Креденцер О.В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, (3(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

14. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку». Запоріжжя: ЗНУ, 2022. С.64-65, <https://www.academia.edu/91901230>

15. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. (2023). Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, 30(4), 23-33.
<https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.3>

16. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / Наталія Вікторівна Каргіна; наук. кер. М. Й. Казанжи; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2018. – 269 с.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1248>

17. Кодекс професійної етики психолога, <https://psy4you.org/i-oth-code.html>

18. Корчан Н.О. Психологічна допомога та емоційна підтримка у закладах освіти під час війни [Електронний ресурс] / Н. О. Корчан, О. О. Шерстюк, С. А. Підлужна // Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матер. III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 27–28 квітня 2023 р. – Полтава, 2023. – С. 116–121. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21920>

19. Кравченко Г. Суб'єктивне благополуччя особистості як об'єкт дослідження психологічної науки [Електронний ресурс] / Г. Кравченко // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2022. – Вип. 38. – С. 88–91. – Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/26010>

20. Лазеба Є.С. Структура суб'єктивного благополуччя: сучасні та класичні підходи [Електронний ресурс] / Є. С. Лазеба // Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., м. Полтава, 27–28 квітня 2021 р. – Полтава, 2021. – С. 158–162. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17506>

21. Леус Т. В. Стреси й шляхи їх подолання. Тренінгове заняття для батьків та дітей / Т. В. Леус, М. В. Олексієнко // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2017. – № 2. – С. 24–29

22. Лисянська Т.М. Особистісно-процесуальний підхід у дослідженні суб'єктивного благополуччя особистості підліткового віку та віку ранньої юності [Електронний ресурс] / Т. М. Лисянська, Г. В. Халєєва // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : зб. наук. праць звітно-наук. конф. викладачів, докторантів та аспірантів ф-ту психології за 2021 рік, м. Київ, 17–24 травня 2022 р. – Київ, 2022. – С. 91–95. – Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38664>

23. Мац О.В. Особливості психологічного та суб'єктивного благополуччя у студентів закладу вищої освіти [Електронний ресурс] / О. В. Мац // Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : зб. наук. матер. Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава, 23–24 травня 2024 р. – Полтава, 2024. – С. 92–95. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23939>

24. Отич Д. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку [Електронний ресурс] / Д. Отич, І. Чабан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки» : зб. наук. праць. – Київ, 2022. – Вип. 18 (63). – С. 32–42. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37895>

25. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Б. Є. Пахоль // Український психологічний журнал. - 2017. - № 1. - С. 80-104. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9

26. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців / І. І. Приходько. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. - 2018. - Вип.1., 170с., 126-142, с. 139 - Режим доступу: https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/visnik_1_2018_psh.pdf

27. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. – 32 с.

28. Пуляк О.В. Формування необхідних м'яких навичок для подолання стресових ситуацій [Електронний ресурс] / О. В. Пуляк, А. І. Пуляк // Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика : зб. наук. праць. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім Дням цивільної оборони та охорони праці, м. Полтава, 28 квіт. 2022 р. – Полтава, 2022. – С. 164–167. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19371>

29. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник / Н.В. Родіна; ОНУ ім. І.І. Мечникова. –Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. – 165 с.

30. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості : кваліфікаційна робота студентки групи ПП-м-14 денного відділення психолого-педагогічного факультету / К. В. Роєнко ; науковий керівник - кандидат психологічних наук, доцент І. М. Шаповал. - Кривий Ріг, 2019. - 99 с. <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3457>

31. Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 304 с., с. 185-188. ISBN 978-611-01-0277-3

32. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність [Електронний ресурс] / І. І. Семків // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки» : зб. наук. праць. – Київ, 2012. – Вип. 37 (61). – С. 234–237. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26258>

33. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання. Реферат, <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/>

34. Стрес і життя: погляд ендокринолога (до сторіччя з дня народження Ганса Сельє). [Архівовано 4 квітня 2022 у Wayback Machine.] П.М. Тимочків, к.м.н.,

заслужений лікар України. 2007 рік. http://www.mif-ua.com/archive/article_print/3180

35. Структура і динаміка психічного. — Київ: Центр навчальної літератури, 2022. — 574 с. — ISBN 978-611-01-2739-4.

36. Сургунд Н.А. Психологічна допомога в умовах екстремальних ситуацій [Електронний ресурс] / Н. А. Сургунд // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доп. X Всеукр. наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 14 квіт. 2022 р. – Хмельницький, 2022. С. 85–88. – Режим доступу: <https://elar.khmnpu.edu.ua/handle/123456789/12668>

37. Тесленко М.М. Психологічна робота особистості з надмірним стресом в умовах воєнного та поствоєнного стану [Електронний ресурс] / М. М. Тесленко // Соціально-економічні, політичні та гуманітарні виміри національного та місцевого розвитку : зб. наук. статей учасників третьої Всеукр. наук.-практ. конференції. – Полтава, 2022. – С. 129–133. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19076>

38. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с., ISBN 966-8063-89-0, с.51

39. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с., с. 146

40. Тітова Т.Є. Психологічна допомога особистості, яка переживає кризу [Електронний ресурс] / Т. Є. Тітова // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : зб. наук. праць. – Суми, 2016. – С. 285–287. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/12153>

41. Тофтул М. Г. Сучасний словник з етики : Словник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 416 с. ISBN 978-966-485-156-2, с. 125

42. Уварова С.Г. Концептуальна модель психологічної допомоги особистості в умовах суспільної кризи [Електронний ресурс] / С. Г. Уварова //

Психологія і особистість. – 2019. – Вип. 2 (16). – С. 225–243. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/13418>

43. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. — Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. — 742 с. — 1000 екз. — ББК 87я2. — ISBN 966-531-128-X. с. 115

44. Шамне А.В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України [Електронний ресурс] / А. В. Шамне. // Технології розвитку інтелекту. – 2014. – Т. 1. – Вип. 7. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2014_1_7_5

45. Argyle M., Martin M. The psychological causes of Happiness. Subjective well-being : an interdisciplinary perspective / eds. by F. Strack., M. Argule, N. Schwarz. N. Y. : Pergamon Press, 1991. P. 77–100. URL : <http://psycnet.apa.org/record/1991-97398-004>

46. A Theory of Human Motivation [Архівовано 14 вересня 2017 у Wayback Machine.] (опубліковано у Psychological Review, 1943, Vol. 50 #4, pp. 370–396).

47. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. – P. 320, 5-6ст.

48. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. – P. 320, 53-70ст.

49. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology / S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.). Newbury Park, CA : Sage, 1988. Pp. 31–67

50. Diener Ed. Subjective Well-Being (1984). Psychological Bulletin, Vol. 95, No. 3, 1984. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2162125>.

51. Diener E. The science of well-being : the collected works / E. Diener // Series : Social Indicators Research Series. – 2009. – № 37. – P. 274.

52. <https://blog.goodo.pro/z-iakim-zapitom-zazvichai-prikhodiat-do-psikhologha/>

53. [https://gradus.app/documents/307/Gradus Research Mental Health Report full version.pdf](https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research_Mental_Health_Report_full_version.pdf)
54. <https://life.pravda.com.ua/society/2019/02/27/235785/>
55. <https://life.pravda.com.ua/society/skilki-par-v-ukrajini-rozluchilisya-za-pershe-pivrichchya-2024-roku-statistika-303092/>
56. <https://meclee.com/blog/obshchie/nuzhno-li-vam-obrashchatsya-k-psihologu>
57. <https://mind.ua/news/20269053-ukrayinci-stali-chastishe-zvertatisya-za-konsultaciyu-do-psihologiv>
58. <https://moz.gov.ua/uk/z-jakimi-simptomami-slid-zvertatisja-do-psihologa-a-z-jakimi---do-psihiatra>
59. <https://onclinic.ua/blog/kak-borotsia-s-panicheskimi-atakami>
60. <https://psychologer.com.ua/hedonizm/#:~:text=>
61. <https://suspilne.media/lviv/696060-vidnahoditi-silu-ak-za-dva-roki-zminilis-zvernenna-ukrainciv-do-psihologiv/>
62. <https://speka.media/yaki-mentalni-problemi-mayut-ukrayinski-coloviki-u-kijevi-vidbuvsya-forum-liniyi-psixologicnoyi-pidtrimki-v45nmo>
63. https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологічна_допомога
64. <https://www.adra.ua/psychology-adra-ukraine-mayut-blagoslovennya-zminyuvaty-zhyttya-tyh-hto-czogo-potrebuye/>
65. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3695613-u-mezah-vseukrainskoi-programi-mentalnogo-zdorova-viznacili-prioritetni-proekti.html>
66. <https://zn.ua/ukr/practical-tips/vazhливо-znati-u-jakikh-vipadkakh-treba-zvertatisja-do-psikholoha-ta-psikhiatra.html>
67. Jahoda M. Current concepts of positive mental health / M. Jahoda. Available at SSRN: <http://psycnet.apa.org/record/2006-20880-000>
68. Kahneman D. Objective happiness. In Well-being: the foundations of hedonic psychology (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman). 1999. P. 3–27.
69. Kubler-Ross and other Approaches [Архівовано 24 лютого 2020 у Wayback Machine.] // Baxter Jennings, Charlene Gemmill, Brandie Bohman, Kristin Lamb

70. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991. P. 189-206.

71. Lazarus R.S., Speisman J.C. and Mordkoff A.M. The relationship between autonomic indicators of psychological stress: heart rate and skin conductance. *Psychosom. Med.* 25:19-30, 1963.

72. Magnus K. A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being / K. Magnus, E. Diener // Paper presented at the Sixty-third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association (May 2–4). – Chicago, 1991. – P. 32.

73. *Managing Workplace Stress* By: Susan Cartwright & Cary L. Cooper, Publisher: SAGE Publications, Inc. Publication year: 1997, Online pub date: June 19, 2012, DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452233772>

74. Pakhol, B. E. The structure of professional well-being: the definition of the phenomenon, factor structure and predictors / B. E. Pakhol // *Ukrainian Psychological Journal : collection of scientific works / chief.red. I.V. Danilyuk : Taras Shevchenko National University of Ukraine.* — K., 2018. — № 3(9). — P.121-135.

75. Ryan R. M., On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R. M. Ryan, C. Frederick // *Journal of Personalit.* – 1997. – № 65. – P. 529–565

76. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 1989. – № 57 (6). – P. 1069–1081.

77. Ryff C. D. Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer // *Psychotherapy and Psychosomatics.* – 1996. – № 65. – P. 14–23

78. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *American Psychologist.* 2000. Vol. 55(1). P. 5–14. DOI : 10.1037/0003-066X.55.1.5

79. stan_vysnazhennya__tse_ok_vidchepitsya_vid_sebe_tam_de_vy_mozhete_sobi_dozvolyty_vidchepysya_ <https://tvoemisto.tv/blogs/140470.html>

80. Subjective Social Well-being as a Psychological Phenomenon, Tetyana Danylchenko, August 2016 *Psychological Prospects Journal* 28(28):93-107 DOI:10.29038/2227-1376-2016-28-93-107, 93-107 ст., с. 104

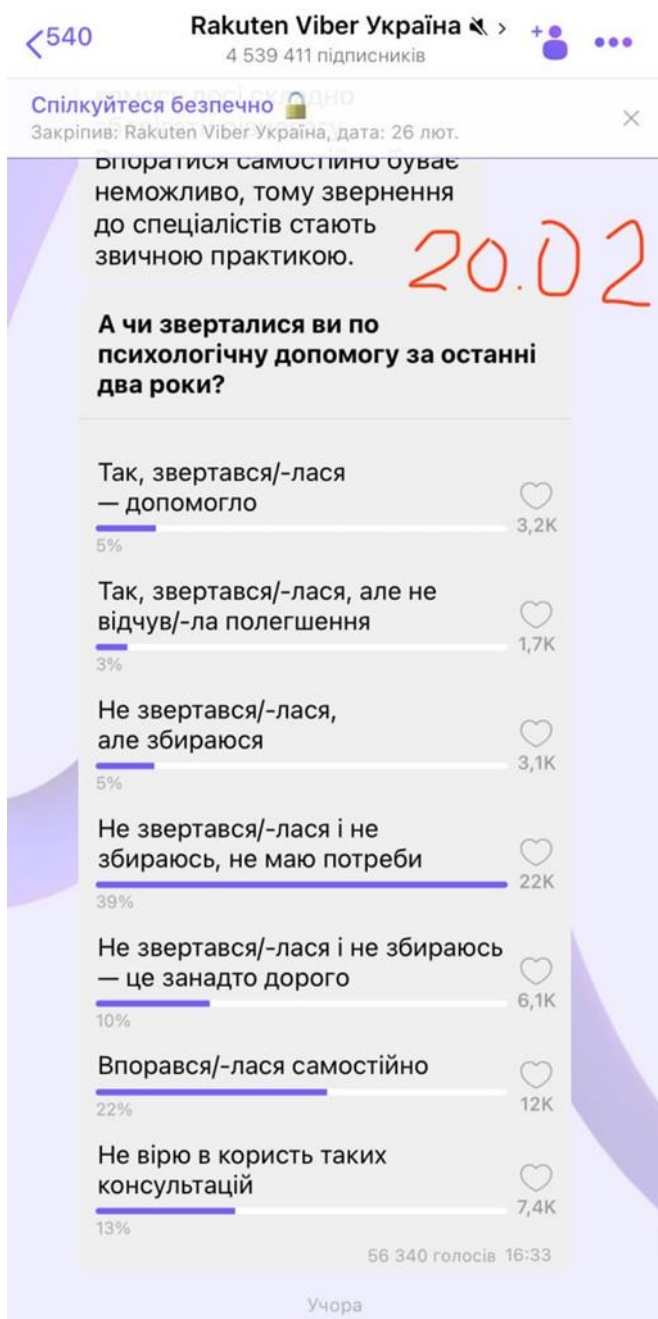
81. Waterman A.S. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology : Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 2010. Vol. 5. P. 41–61.

82. Well-Being (Stanford Encyclopedia of Philosophy). web.archive.org. 25 жовтня 2018. Архів оригіналу за 25 жовтня 2018. Процитовано 22 вересня 2023.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Таблиця результатів дослідження
про звернення по психологічну допомогу**



Додаток Б

Таблиця Б.1.

Загальні результати вимірювання суб'єктивного благополуччя та стресу

Показники	Коефіцієнт Спірмена	Вік	Стать	Статус проживання	де знаходитесь	Сімейний стан	Діти	Фінансова складова	Чи звертались	Чи потребували	Психологічне	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне	PSS-10
Вік		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Стать	Сп Р-зн	-0.170 0.085	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Статус проживання	Сп Р-зн	0.024 0.811	-0.084 0.401	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
де знаходитесь	Сп Р-зн	-0.019 0.845	-0.058 0.563	0.633 <0.001	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сімейний стан	Сп Р-зн	0.021 0.835	0.114 0.252	-0.056 0.574	-0.041 0.678	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Діти	Сп Р-зн	-0.264 0.007	0.108 0.278	-0.004 0.965	0.124 0.213	-0.484 <0.001	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фінансове благо-ччя	Сп Р-зн	0.083 0.403	-0.089 0.370	-0.030 0.763	-0.022 0.826	0.049 0.621	0.041 0.679	-	-	-	-	-	-	-	-
Чи звертали-сь?	Сп Р-зн	-0.153 0.123	-0.152 0.126	0.014 0.891	0.005 0.956	-0.061 0.542	0.012 0.908	0.066 0.511	-	-	-	-	-	-	-
Чи потребували?	Сп Р-зн	-0.018 0.859	-0.214 0.030	0.077 0.441	0.096 0.337	-0.113 0.257	-0.076 0.448	-0.142 0.151	0.314 0.001	-	-	-	-	-	-
Псих-не благо-ччя	Сп Р-зн	0.175 0.077	0.065 0.515	-0.113 0.256	-0.079 0.426	-0.121 0.222	0.156 0.116	0.105 0.290	0.214* 0.030	0.076 0.445	-	-	-	-	-
Фізичне здоров'я	Сп Р-зн	0.175 0.076	0.006 0.954	-0.120 0.227	0.063 0.530	-0.078 0.434	0.174 0.079	0.133 0.181	0.292 0.003	0.086 0.386	0.672 <0.001	-	-	-	-
Стосунки	Сп Р-зн	-0.152 0.126	0.006 0.950	-0.071 0.477	-0.089 0.370	-0.268 0.006	0.223* 0.023	0.002 0.980	0.226* 0.022	0.168 0.089	0.692 <0.001	0.562 <0.001	-	-	-
Суб'єкт. благо-ччя	Сп Р-зн	-0.200 0.043	0.030 0.763	-0.110 0.269	-0.032 0.750	-0.169 0.088	0.192 0.052	0.095 0.338	0.243* 0.013	0.117 0.237	0.944 <0.001	0.824 <0.001	0.815 <0.001	-	-
PSS-10	Сп Р-зн	-0.217 0.028	0.033 0.742	-0.194 0.049	-0.217 0.028	0.001 0.989	-0.001 0.995	0.103 0.301	0.147 0.140	-0.113 0.256	-0.540 <0.001	-0.479 <0.001	-0.329 <0.001	-0.528 <0.001	-

Таблиця Б.2.

Результати вимірювання показників суб'єктивного благополуччя і стресу (18 - 30 років)

Показники	Коефіцієнт Спірмена	Вік	Стать	Статус проживання	де знаходитесь	Сімейний стан	Діти	Фінансова складова	Чи звертались?	Чи потребували?	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	PSS-10
Вік		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Стать	Сп Р-зн	-0.335 0.343	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Статус проживання	Сп Р-зн	-0.559 0.093	-0.333 0.347	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
де знаходитесь	Сп Р-зн	-0.248 0.489	0.333 0.347	-0.111 0.760	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сімейний стан	Сп Р-зн	0.456 0.185	0.000 1.000	-0.272 0.447	-0.272 0.447	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Діти	Сп Р-зн	0.366 0.298	0.218 0.545	-0.218 0.545	-0.218 0.545	0.802 0.060	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Фінансова складова	Сп Р-зн	-0.385 0.272	0.258 0.471	0.000 1.000	0.430 0.214	0.264 0.462	0.282 0.430	-	-	-	-	-	-	-	-
Чи звертали?	Сп Р-зн	0.559 0.093	-0.333 0.347	-0.111 0.760	-0.111 0.760	-0.272 0.447	-0.218 0.545	-0.430 0.214	-	-	-	-	-	-	-
Чи потребували?	Сп Р-зн	0.304 0.393	-0.408 0.242	-0.272 0.447	-0.272 0.447	-0.250 0.486	-0.535 0.111	-0.264 0.462	0.408 0.242	-	-	-	-	-	-
Псих-не благо-ччя	Сп Р-зн	-0.355 0.315	0.458 0.183	0.294 0.410	-0.059 0.872	-0.072 0.843	0.269 0.452	-0.273 0.445	-0.411 0.238	-0.719 0.019	*	-	-	-	-
Фізичне здоров'я	Сп Р-зн	0.219 0.542	0.036 0.922	0.297 0.404	0.059 0.870	-0.073 0.841	0.273 0.446	-0.092 0.800	0.535 0.111	-0.219 0.544	0.157 0.664	-	-	-	-
Стосунки	Сп Р-зн	-0.085 0.815	0.247 0.492	-0.176 0.626	0.059 0.872	-0.072 0.843	0.269 0.452	-0.182 0.615	-0.411 0.238	-0.504 0.138	0.689 0.027	*	-0.220	-	-
Суб'єкт-не благо-ччя	Сп Р-зн	-0.069 0.849	0.354 0.316	0.059 0.872	-0.118 0.746	-0.036 0.921	0.309 0.386	0.751* 0.020	-0.295 0.409	-0.577 0.081	0.935 <0.001	0.120 0.742	0.816 0.004	-	-
PSS-10	Сп Р-зн	-0.243 0.515	0.212 0.556	0.530 0.115	0.295 0.409	-0.072 0.843	0.193 0.593	-0.137 0.706	-0.177 0.625	-0.686 0.029	*	*	0.562 0.422	0.287 0.022	-0.743 0.022

Таблиця Б.3.

**Результати вимірювання показників суб'єктивного благополуччя і
стресу (30 - 50 років)**

Показники	Коефіцієнт Спірмена	Вік	Стать	Статус проживання	де знаходиться	Сімейний стан	Діти	Фінансова складова	Чи звертались?	Чи потребували?	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	PSS-10
Вік	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Стать	Сп	0.074	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.578													
Статус проживання	Сп	-0.082	-0.116	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.536	0.381												
де знаходиться	Сп	-0.093	-0.170	0.797 ***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.483	0.199	<0.001											
Сімейний стан	Сп	-0.101	-0.150	-0.056	-0.063	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.447	0.258	0.671	0.637										
Діти	Сп	-0.247	-0.064	0.016	0.109	-0.555 ***	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.060	0.629	0.907	0.412	<0.001									
Фінансова складова	Сп	0.029	-0.079	-0.097	-0.101	0.107	0.054	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.826	0.551	0.464	0.447	0.422	0.685								
Чи звертали?	Сп	-0.031	-0.183	-0.073	-0.003	0.060	-0.046	-0.004	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.816	0.166	0.584	0.985	0.649	0.731	0.977							
Чи потребували?	Сп	0.095	-0.156	0.164	0.109	0.047	-0.119	0.175	0.334 **	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.474	0.239	0.213	0.413	0.725	0.369	0.186	0.010						
Психологічне благополуччя	Сп	-0.072	0.059	-0.149	-0.156	0.188	0.183	-0.178	0.261*	0.212	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.590	0.659	0.261	0.239	0.153	0.164	0.177	0.046	0.107					
Фізичне здоров'я	Сп	-0.089	0.006	0.010	0.135	0.105	0.050	-0.173	0.227	0.117	0.717 ***	-	-	-	-
	Р-зн	0.504	0.965	0.942	0.310	0.428	0.709	0.189	0.084	0.376	<0.001				
Стосунки	Сп	-0.066	-0.007	-0.209	-0.161	0.315*	0.253	0.175	0.248	0.245	0.680 ***	0.605 ***	-	-	-
	Р-зн	0.617	0.958	0.111	0.222	0.015	0.053	0.185	0.058	0.061	<0.001	<0.001			
Суб'єктивне благополуччя	Сп	-0.099	0.034	-0.132	-0.086	0.226	0.172	-0.087	0.240	-0.301 *	0.939 ***	0.859 ***	0.807 ***	-	-
	Р-зн	0.456	0.799	0.319	0.518	0.085	0.193	0.511	0.067	0.022	<0.001	<0.001	<0.001		
PSS-10	Сп	-0.184	0.046	-0.206	-0.196	0.151	-0.004	-0.089	0.174	0.014	-0.580 ***	-0.544 ***	-0.368 **	-0.586 ***	-
	Р-зн	0.164	0.730	0.117	0.137	0.253	0.975	0.503	0.187	0.915	<0.001	<0.001	0.004	<0.001	

Таблиця Б.4.

**Результати вимірювання показників суб'єктивного благополуччя і
стресу (50 + років)**

Показники	Коефіцієнт Спірмена	Вік	Стать	Статус проживання	де знаходиться	Сімейний стан	Діти	Фінансова складова	Чи звертались?	Чи потребували?	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя	PSS-10
Вік		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Стать	Сп	-0.166	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.347													
Статус проживання	Сп	-0.189	0.083	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.283	0.643												
де знаходиться	Сп	0.026	0.249	0.662 ***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.885	0.155	<0.001											
Сімейний стан	Сп	-0.227	-0.015	0.326	0.197	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.197	0.933	0.060	0.265										
Діти	Сп	-0.328	0.461* *	0.102	0.113	0.242	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.058	0.006	0.568	0.525	0.168									
Фінансова складова	Сп	0.065	0.346* *	-0.066	-0.033	0.058	0.031	-	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.716	0.045	0.712	0.852	0.744	0.862								
Чи звертали?	Сп	0.063	-0.072	-0.072	-0.044	0.137	-0.112	-0.046	-	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.725	0.685	0.685	0.807	0.440	0.527	0.794							
Чи потребували?	Сп	-0.035	-0.336* *	-0.117	0.077	0.328	0.064	-0.125	0.236	-	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.845	0.045	0.509	0.665	0.058	0.721	0.482	0.180						
Психологічне благополуччя	Сп	0.262	-0.187	0.110	0.108	0.114	-0.020	-0.133	0.258	0.013	-	-	-	-	-
	Р-зн	0.134	0.291	0.536	0.541	0.520	0.912	0.454	0.141	0.944					
Фізичне здоров'я	Сп	0.010	-0.021	-0.107	-0.077	0.012	0.354*	-0.172	0.294	0.003	0.639 ***	-	-	-	-
	Р-зн	0.953	0.905	0.546	0.666	0.944	0.040	0.332	0.091	0.986	<0.001				
Стосунки	Сп	-0.117	-0.149	0.262	0.141	0.323	0.142	-0.062	0.295	0.180	0.651 ***	0.512 ***	-	-	-
	Р-зн	0.510	0.400	0.135	0.426	0.063	0.422	0.729	0.091	0.309	<0.001	<0.001			
Суб'єктивне благополуччя	Сп	0.128	-0.199	0.148	0.128	0.216	0.089	-0.184	0.293	0.088	0.945 ***	0.743 ***	0.820 ***	-	-
	Р-зн	0.472	0.259	0.405	0.472	0.219	0.617	0.299	0.092	0.621	<0.001	<0.001	<0.001		
PSS-10	Сп	0.255	-0.198* *	-0.076	-0.327	-0.137	-0.132	-0.003	-0.036	-0.356	-0.335 *	-0.335 *	-0.145 *	-0.396 *	-
	Р-зн	0.145	0.040	0.670	0.059	0.441	0.455	0.987	0.841	0.054	0.047	0.046	0.045	0.017	

Просвітницький тренінг “Стрес та суб’єктивне благополуччя. Види та напрями подолання стресу та збереження благополуччя”

Програма просвітницької роботи

Заняття 1. Знайомство

Мета заняття: знайомство та встановлення контакту з учасниками, оцінка психологічного клімату та створення сприятливих умов в групі, визначення цілей та правил тренінгу.

Матеріали: листи формату А4, олівці, ручки, фарби, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вправа-знайомство “Перша буква мого імені” (15 хв)

Мета: знайомство з кожним учасником, зняття емоційної напруги, започаткування відповідної динаміки.

Вправа: кожному учаснику по черзі треба назвати своє ім’я та на першуйого літеру придумати рису характеру, яка б його описувала.

2. Вправа “Встановлення правил тренінгу” (15 хв)

Усі учасники пропонують правила, які вони будуть дотримуватись припроходженні тренінгу:

- не запізнюватись;
- виключати звук на телефоні;
- добровільна участь у вправах;
- говорити тільки с займенником Я;
- правило вільної ноги;
- повага до думки кожного;
- хочеш сказати одному скажи всім;
- відвідувати кожне заняття;
- активність;

– конфіденційність.

Один пропонує правило, інші узгоджують його та записують на фліпчарті. Можна доповнювати список правил з кожним заняттям тренінгу по мірі необхідності.

3. Вправа-гра “Встаньте ті, хто...” (15 хв)

Мета: зняття емоційної напруги, налагодження контакту між учасниками, саморозкриття.

Тренер починає вправу фразою «Встаньте ті, хто..» та доповнює її спільною прикметою (по кольору одягу, формі зачіски, хоббі, дії які учасники могли б виконувати з ранку). Задача учасників почути і піднятися зістільця, якщо це стосується саме них.

4. Вправа-гра “Яка ти тваринка сьогодні” (15 хв)

Мета: встановлення атмосфери довіри саморозкриття.

Учасникам пропонується подумки обрати для себе тваринку, яку вони на зараз асоціюють з собою та мовчки продемонструвати її. Завдання інших відгадати.

5. Вправа “Я схожий з моїм сусідом тим, що..” (15 хв)

Мета: зняття напруги, встановлення контакту.

Кожен учасник дивиться на учасника з ліва від себе та каже: «Я схожий з (називає ім'я) тим що...». Так вправа виконується по черзі.

6. Рефлексія “Мій перший день тренінгу” (40 хв)

Мета: отримання зворотного зв'язку, зняття напруги, відстеження своїх емоцій та враження, робота над висновками.

За допомогою олівців чи фарб учасникам треба намалювати своє бачення як для них пройшов перший день тренінгу, свою асоціацію з цим заняттям, які емоції вони відчували. Кожен малює на окремому аркуші і по закінченню презентує малюнок.

Заняття 2. “Стрес та його розуміння”

Мета: дізнатися рівень розуміння та обізнаності учасників групи про стрес та його вплив на людину.

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа “Стрес це...” (15 хв)

Мета: дізнатися як учасники розуміють, що таке стрес.

Учасникам пропонується підібрати три слова, які для них пояснюють розуміння, що таке стрес. Після підбору слів учасники по черзі кажуть свої слова та пояснюють їх зміст та розуміння.

2. Вправа “Картина стресу” (20 хв)

Учасники малюють на аркуші свою картину стресу. Творчість та емоційна складова у малюнку. Потім кожен представляє свій малюнок та пояснює його.

3. Вправа міні-лекція “стрес та його вплив на людину”(15 хв)

Учасники слухають доповідь тренера, після цього обговорення почутого.

Стрес – це стан психічної напруги, що виникає в процесі різноманітної діяльності, яка виходить за рамки комфорту та безпеки. Наше життя само по собі є великим стресом, особливо в теперішній час, коли в нашій державі йде війна. На шляху кожного з нас зараз виникає низка труднощів (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень [33].

Стрес є загальним адаптаційним синдромом і переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно приймати рішення, миттєво реагувати на загрози і сюрпризи. Крім специфічної відповіді організму на кожний подразник (на холод – температурні рецептори, на звуки – слухові), на всі подразники разом організм відповідає ще й неспецифічно – стресовою реакцією [38, с. 9].

Г. Сельє розробив фази розвитку стресу:

1. *Фаза тривоги*. Це найперша стадія, що виникає з появою стресора, що викликає тривогу, яка породжує стан стресу.

2. *Фаза опору* (резистентності). Коли організм людини вмикає всі свої ресурси для подолання стресу та його впливу, виникає стійкість до стресорів.

3. *Фаза виснаження*. Виникає, коли дуже сильний або повторний стресор призводить до виснаження. Схожа на першу фазу, але більш потужна, яка може викликати різну низку захворювань.

Також Г. Сельє поділив стрес на корисний і шкідливий. *Корисний стрес називають еустресом*. Він супроводжується позитивними емоційними переживаннями, що пов'язані з несподіваними приємними звітками, закоханістю, нагородами, перемогами то-що. Зазвичай еустрес надихає, дає нові сили, мобілізує на штурм вершин, вселяє впевненість у собі, надає життю нових барв, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя. *Шкідливий стрес називається дистресом* і супроводжується негативними емоційними станами. Він знижує стійкість людини проти несприятливих факторів, виснажує імунну систему, є підґрунтям захворювань. [34]

Експеримент Річарда Лазаруса – відомий експеримент у психології, проведений Річардом Лазарусом та групою дослідників для вивчення впливу когнітивної оцінки ситуації загрози на формування стресової реакції. На основі результатів цього дослідження Річардом Лазарусом та його колегами було розроблено теорію психологічного стресу, яка стоїть на одному рівні значущості для науки з концепцією стресу Ганса Сельє.

Виходячи з результатів експерименту, Р. Лазарус зробив наступні висновки: «захисний стан на стресову ситуацію значною мірою є продуктом наших пізнавальних (когнітивних) процесів, продуктом наших думок і оцінки ситуації. Неаби - яке значення має знання власних можливостей (ресурсів), колишній досвід подолання аналогічних ситуацій. Велику роль відіграє також ступінь володіння засобами управління ситуацією і стратегією самоуправління поведінкою в екстремальних умовах, їх адекватний і своєчасний вибір» [70].

Під впливом стресу страждає наше благополуччя:

1. *Фізіологічне* - під впливом стресу в організмі відбувається розлад усіх систем, які відповідають за здоров'я людини, його працездатність, відновлення та розвиток. В організмі відбуваються загострення хвороб, які до того не були повністю діагностовані чи виникають нові під впливом спаду рівня імунітету.

2. *Емоційне* – з'являється тривога, страх, які можуть породжувати апатію чи агресію, що може призвести до депресії.

3. *Когнітивне* – порушується мислення, починають плутатися думки чи людина може потрапити в стан «ступору», що не дає людині швидко та об'єктивно оцінити ситуацію.

4. *Соціальне* – порушується розуміння та довіра у спілкуванні з іншими, людина чи зачинається у собі чи стає дуже агресивною до інших.

З цього виходить наступна характеристика впливу стресу:

Фізіологічні ознаки: хекання, частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.

Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведження, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння [33].

4. Вправа “Промінь сонця”(15 хв)

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру, які допомагають і які заважають під час стресу.

Учасникам пропонується на аркуші паперу намалювати сонце і написати на промінях 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення:

- Чи важко було визначити риси характеру?
- Що важче і чому?

Ведучий говорить: “Хвалить себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його”.

5. Вправа-релаксація “Якість характеру” (20 хв)

Мета: зняття емоційної напруги, сприяння покращенню саморозуміння.

Учасникам дається інструкція: обрати із переліку своїх якостей характеру саме ту одну якість, яка подобається найбільше. Тренер проговорює:

Сядьте, будь ласка, зручно, можете закрити очі та намагайтесь увійти у розслаблений стан. Сконцентруйтеся на якості, яку ви обрали. Як саме проявлялась ця якість у поведінці? Коли це було востаннє? Спробуйте згадати

той випадок у всіх деталях. Що ви відчували тоді? Які емоції переважали? Що відчувало ваше тіло? Зануртеся у цей стан, переживіть цю ситуацію знову. Залишайтеся у своїх спогадах стільки, скільки вважаєте за потрібне. Зробіть три глибокі вдихи та видихи, коли будете готові вийти з цього стану.

6. Вправа-рефлексія “Стрес – це що?”(25 хв)

Учасникам пропонується поміркувати над тим, як вони зараз розуміють, що таке стрес, його вплив на людину. Можна записати на аркуші те, що вони запам’ятали з лекції про стрес, після цього спільне обговорення.

Заняття 3. “Суб’єктивне благополуччя – це відчуття щастя”

Мета: дізнатися, як учасники розуміють такий феномен, як “суб’єктивне благополуччя” та розібратися, з яких чинників складається їх суб’єктивне благополуччя.

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа “Що для мене суб’єктивне благополуччя”(15 хв)

Мета: дізнатись, як учасники розуміють, що для них суб’єктивне благополуччя.

Учасники повинні записати на папері п’ять слів, якими б вони могли описати своє суб’єктивне благополуччя. Після цього спільне обговорення.

2. Вправа “Намалюй своє суб’єктивне благополуччя” (15 хв)

Мета: розкриття емоційної сфери розуміння суб’єктивного благополуччя учасників через малюнок.

3. Вправа “У чому моє щастя”(15 хв)

Мета: зрозуміти, з чого складається щастя учасників.

Учасникам потрібно написати по п’ять зовнішніх і внутрішніх факторів щастя. Після цього обговорення написаного.

4. Вправа “Життєві ситуації”(30 хв)

Мета: розібратися, наскільки події щастя та нещастя впливають на емоційний стан людини.

Учасникам пропонується записати дві ситуації із життя, в яких вони відчували щастя і дві ситуації, в яких вони втрачали відчуття щастя, відповідно до наступних питань:

- Як ви себе відчуваєте під час згадування?
- які емоції у вас виникають?
- які фізіологічні процеси супроводжують ці емоції?
- наскільки легко згадувати приємні події?
- наскільки важко згадувати неприємні події?

Після запису подій обговорення написаного по бажанню.

5. Вправа – релакс “Мій самий щасливий день”(20 хв)

Мета: Зняти напругу та занурити учасників у внутрішній світ щастя.

Учасники сідають зручно, прикривають очі, вмикається легка приємна музика і для них відкривається внутрішній світ їх особистого щастя. (Майндфулнес).

6. Вправа “Підведення підсумків”(15 хв)

Заняття 4. “Я та мої ресурси”

Мета: дізнатися, як учасники розуміють, хто вони є та які їх головні ресурси (внутрішні та зовнішні), що допомагають їм у житті.

Матеріали: листи формату А4, олівці, ручки, фарби, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вправа “Моє життя як...”(20 хв)

Мета: усвідомлення власного життя, його основних сфер, ставлення до життя.

Клієнту пропонується зобразити на окремих аркушах паперу А4 серію малюнків. Послідовність може бути довільною. Тематика малюнків наступна:

- Моє життя як дорога.
- Моє життя як ріка.
- Моє життя як гора.
- Моє життя як їжа.
- Моє життя як вогонь.
- Моє життя як гра.

Орієнтовні питання для обговорення:

- Розкажіть, що Ви намалювали?
- Які у Вас відчуття виникають, коли Ви дивитесь на цей малюнок?
- Опишіть, що для Вас означають відтворені символи?
- Чи хочете Ви щось змінити (додати, перемалювати, замалювати)? Якщо так, то чому?

2. Вправа “Мій девіз життя”(15 хв)

Мета: дізнатися, що є головною рухомою силою у житті кожного з учасників.

Учасникам треба записати один крилатий вислів або відому цитату, яка описує особу учасника. Навести приклади із життя, коли це допомогло у важких ситуаціях.

3. Вправа “Думки чи емоції? Мої головні внутрішні ресурси”(15 хв)

Мета: розібратися, що є головним в житті у учасників, на що вони одразу спираються під час труднощів.

Учасникам треба у два стовпчика емоції та думки на такі поняття, як щастя та стрес. Розібратись, чого буде більше записано: думок чи емоцій.

4. Вправа “Вправа «Розморозка емоцій”(20 хв)

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Учасникам пропонується пригадати емоції, які вони відчували протягом тижня (5-7 емоцій). Після цього клієнту пропонується зобразити ці емоції на аркуші паперу за допомогою різних образів і підписати їх. Далі пропонується змінити символи та образи, якими вони зобразили емоції, які викликають негативну реакцію.

5. Вправа “Раціональні та ірраціональні установки” (30 хв)

Мета: розпізнавання та усвідомлення власних ірраціональних установок, розвиток вміння заміни та впровадження раціональних.

Вправа: учасникам пропонується обговорити ряд тверджень.

1. Я несу відповідальність за вчинки інших людей.
2. Я повинен бути ввічливим.
3. Я причетний до проблем інших людей.
4. У всьому винні інші.
5. Я не повинен бути агресивним.
6. Я не гідний доброго ставлення.
7. Я не подобаюся собі.
8. У мене немає якостей, щоб досягти успіху.
9. Мій доля - страждати.
10. Нічого не вийде.

11. Всі батьки погані.
12. Зі мною завжди відбувається все погане.
13. Людям не можна довіряти.
14. Треба бути насторожі.
15. Я недостатньо хороший.
16. Я самотній в цьому житті.
17. Не можна розслаблятися.
18. Я віддаю перевагу нічого не змінювати.

Далі відбувається робота в групах. Кожен учасник вибирає «свої» ірраціональні установки і розповідає про ситуаціях, коли вони «працюють» і коли «не працюють». Учасники в групах обговорюють, чому це відбувається.

Після обговорення учасникам пропонуються раціональні переконання в протилежність ірраціональним відповідають реальності, підкріплюються доказами, доступними перевірці, відображають припущення, переваги, бажання, а не абсолютну впевненість або вимога.

1. Я маю право на помилку.
2. Я маю почуття власної гідності.
3. Я маю право добре до себе ставитися.
4. Я маю право робити, виходячи зі своїх переконань і цінностей.
5. Людина має право йти своєю дорогою, якщо вона не порушує шлях інших людей.
6. Я маю право не відчувати відповідальність за вчинки інших людей.
7. Я маю право чогось не знати або не вміти.
8. Я маю право бути вільним від оцінок інших людей.
9. Я маю право піклуватися про себе.

Кожен вибирає для себе раціональне переконання в протигагу власної ірраціональної установки, формулює і записує його в зошиті, після чого старе переконання закреслюється, а нове проговорюється вголос.

Раціональні установки закріплюються, після цього тренінг закінчується.

б. Підведення підсумків заняття (10 хв)

Отримання зворотнього зв'язку, рефлексія, більш поглиблене розуміння своїх почуттів, емоцій та думок, основ свого життя.

Заняття 5. “Я та Світ”

Мета: Усвідомлення себе у світі, що у соціумі приносить щастя (зовнішні ресурси).

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, фарби, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа “Мої хоббі”(15 хв)

Мета: Розуміння та усвідомлення того, що допомагає учасникам жити у суспільстві та отримувати задоволення від життя.

Учасники записують на листі хоббі чи захоплення, які є у людини та ті, які б вони хотіли мати. Далі учасники діляться своїми захопленнями з іншими, пояснюють, як це допомагає їм у житті.

2. Вправа “Мої досягнення та рекорди”(15 хв)

Мета: Усвідомлення себе, як особистості, самоактуалізація та рефлексія з приводу життя у суспільстві.

Учасникам треба згадати та записати свої досягнення, які були у них у житті . Далі спільне обговорення.

3. Вправа “Я та квітка мого світу”(20 хв)

Мета: Розуміння та усвідомлення свого кола, яке допомагає при труднощах у житті (зовнішні ресурси)

Учасники малюють квітку, де на пелюстках записують тих людей чи істот, які допомагають їм у житті при важких ситуаціях. Потім спільне обговорення.

4. Вправа “Я-актор”(20 хв)

Мета: розібратися та усвідомити ті ролі, які ми виконуємо у своєму житті.

Учасники записують у листі всі ті ролі, які вони виконують у своєму житті по черзі їх важливості, де на першому місті буде сама головна і далі по черзі (ролеграма життя). Далі спільне обговорення та пояснення черги.

5. Вправа “Мої цілі та бажання” (30 хв)

Мета: визначення цілей та бажань кожного учасника, визначення бар’єрів та способів досягнення цих цілей.

Учасникам видається аркуш паперу, фарби та олівці. Завдання: кожному намалювати свої цілі та бажання. Далі намалювати те, що може заважати їх реалізації і на останок намалювати те, що допоможе у їх здійсненні.

6. Вправа – релакс “Озеро Життя”(10 хв)

Мета: зняття напруги фізичної та емоційної.

Учасники розміщуються на стільцях у комфортних позах. Далі тренер пропонує кожному уявити себе на березі озера. Додатково можна включити спокійну музику.

7. Підведення підсумків (10 хв)

Заняття 6. “Стресостійкість. Види подолання стресу”

Мета: визначити, які види допомоги подолання стресу існують та навчитися їх розумно та вчасно використовувати.

Матеріали: метафоричні карти, листи формату А4, ручки, фломастери, фарби, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа “Хто, як ні я (самодопомога)” (40 хв)

Мета: вивчити вправи, які допоможуть виробити власну стресостійкість.

1. Техніка – Дихання квадратом (4 с. вдих, затримка, видих, затримка);

2. Техніка - Розтирання рук: долоні, передпліччя, плечі.

Розминання за тим самим принципом. Далі розтирання та розминання вух та шиї, потім ноги від стоп до стегон (тілесно-орієнтована терапія);

3. Техніка – Заземлення. Якщо є можливість вийти на вулицю та пройтись босоніж по землі, то це дуже допоможе. Якщо є можливість, можна взагалі лягти на землю та виконати вправу із йоги «шавасана».

4. Техніка – Взаємини з Природою. Якщо є можливість, то знайти якесь велике дерево та сісти під ним, упершись спиною, закрити очі та подихати, перевести увагу на відчуття тіла, особливо спини, яка торкається дерева. Також можна обійняти дерево, закрити очі та також подихати.

5. Техніка – Вода лікує. Контрастний душ: починаючи з теплої приємної води, починаємо потроху робити її горячішою, після зміна на повністю холодну і так зробити зміну 3-5 разів, закінчувати холодною. Після цього добре розтертися рушником.

6. Техніка – Молитва. Виходячи з Віросповідання треба голосно повторювати молитву, мантру, якщо людина атеїст, тоді можна повторювати таку вправу: рахувати від 1 до 10 та потім від 10 до 1. Це можна робити з закритими очима та уявляти того, до кого звертаєшся чи з відкритими очима і дивитись на той об'єкт, до якого звертаєшся (ікона, статуетка і ін.).

2. Вправа “Стосунки – це добре”(20 хв)

Мета: розуміння важливості стосунків з рідними та близькими людьми, налагодження стосунків, вміння правильно спілкуватись, щоб не переходити особисті кордони, відчуття емпатії та толерантності до оточуючих.

А) Техніка – Згадай минуле. Учасники записують на листах ім'я своїх рідних та близьких у стовпчик та вказують їх дати народження, також як вони їх останнього разу вітали. Спільне обговорення.

Б) Техніка – Спілкування з сусідом. Учасники діляться по парах. Їм

треба згадати дві улюблені страви та розповісти сусіду, а саме, як ви готуєте страву, з ким любите її їсти. Після парного спілкування проводимо спільне.

3. Вправа міні-лекція “Психологічна допомога”(15 хв)

Мета: ознайомити учасників з поняттям – *психологічна допомога*, хто такий психолог, психотерапевт, психіатр; коли треба звертатися до психолога, коли до психотерапевта, коли до психіатра, чим вони відрізняються один від одного.

Психологічна допомога — область практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремій людині, так і групі чи організації. Це безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем.

Види психологічної допомоги:

Психологічне консультування (психологічна допомога людям, що знаходяться в межах психологічної норми в адаптації, розвитку і розширенні особистісного потенціалу).

Психотерапія (спрямована на вирішення глибинних особистісних проблем і глибинну трансформацію особистості), буває клінічна і неклінічна.

Психіатрія (медичний вид допомоги, використання медикаментів, або гуманістична психіатрія, яка розглядає людину не як хворого, а як людину з іншим світоглядом, використовує медикаменти обмежено, отже, йде по психотерапевтичному шляху).

Психокорекція (відновлення норми, як з точки зору емоційного стану, так і з точки зору особистісних рис).

Також види психологічної допомоги можна розділити на: психологічне консультування; психологічна корекція; кризове втручання;

психологічна реабілітація; психологічний тренінг; психотерапія.

Специфіка об'єкта психологічної допомоги:

Добровільна згода, унікальність, мінливість. Вимоги до психолога, який надає психологічну допомогу — емпатійність, конгруентність, комунікативність [63].

Основними етичними принципами в роботі психолога є:

Принцип конфіденційності;

Принцип компетентності;

Принцип відповідальності;

Принцип етичної та юридичної правомочності;

Принцип кваліфікованої пропаганди психології;

Принцип добробуту клієнта;

Принцип професійної кооперації;

Принцип інформування клієнта про цілі та результати обстеження;

Принцип захисту інтересів клієнта;

Принцип етики психологічних досліджень; [17].

У чому різниця між психологічною та психіатричною допомогою

У МОЗ пояснили, що підтримка психічного здоров'я передбачає залучення різних спеціалістів на кожному з етапів втручання. При цьому освіта, методи і способи роботи цих спеціалістів – різні. Українці за Програмою медичних гарантій можуть отримати безкоштовно як психологічну, так і психіатричну допомогу.

«Психологія вивчає розум, емоції та поведінку, когнітивні та соціальні фактори, які впливають на дії та реакції людини. Психологи застосовують різноманітні доказові методи і підходи, щоби допомогти людині пережити травматичні події, адаптуватися до змін, змінити відносини з близькими і покращити психічне здоров'я», – йдеться у повідомленні.

У відомстві підкреслили, що психіатрія є галуззю медицини, займається діагностикою та лікуванням психічних розладів. Лікар-психіатр розуміє, як біологічні чинники впливають на психічне здоров'я людини, і може лікувати

психічні захворювання за допомогою медикаментів, скеровувати на подальшу терапію, приймати рішення про госпіталізацію.

Коли треба йти до психолога

За психологічною допомогою слід звертатися, якщо людина:

має схильність до тривожних думок;

має проблеми у спілкуванні з людьми;

переживає травматичні події та зміни в житті;

втратила близьких.

У яких випадках необхідно звернутися до психіатра

Психіатр знадобиться, якщо людина:

має емоційні порушення (у т. ч. після пережитого травматичного досвіду);

відчуває розлади настрою (наприклад, апатію);

потерпає від панічних атак, фобій, нав'язливих думок;

має тривалі розлади сну, розлади харчової поведінки;

відчуває слухові або зорові галюцинації;

фіксує суїцидальні думки або думки про завдання ушкоджень собі чи іншим;

має залежності.

Де можна отримати допомогу психолога або психіатра

Українці можуть обрати найближчий медзаклад, в якому можуть знайти потрібного спеціаліста.

Обравши заклад, можна звернутися до таких спеціалістів:

Лікаря «первинки», який пройшов спеціальне навчання.

Вузького фахівця з психічного здоров'я. Можна самостійно звернутися до психолога або лікаря-психіатра (якщо маєте симптоми психічного розладу) у закладі охорони здоров'я. Направлення в такому випадку не потрібне.

Можна також спочатку звернутися до свого сімейного лікаря. Він здійснить базовий скринінг і надасть базову психологічну допомогу, а за потреби скерує до потрібного вузького фахівця – психолога, психотерапевта

чи психіатра [66].

4. Вправа-релакс “Подарунок в моєму житті”(20 хв)

Мета: зняття напруги, рефлексія, відкрите і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

Учасникам пропонується закрити очі та згадати те, які подарунки вони отримували протягом свого життя і ті емоції, які при цьому відчували. Після цього учасників просять намалювати найяскравіший подарунок.

Кожен учасник повинен придумати назву свого малюнку та розповісти історію цього подарунку.

5. Вправа “Метафора, як допомога”(20 хв)

Мета: зняття напруги, рефлексія, налагодження зв'язку зі своєю підсвідомістю за допомогою метафоричних карток.

Учасникам по черзі дається змога витягнути картку з колоди, після цього вони вивчають картку, записують своє розуміння та враження від зображення. Потім по черзі кожен учасник показує картку і ділиться своїм враженням та розумінням, наскільки зображення близьке до психоемоційного стану учасника.

6. Підведення підсумків заняття (5 хв)

Заняття 7. “Майбутній Я”

Мета: розвиток резильєнтності (високий рівень стресостійкості) за допомогою профілактики та корекції думок, емоцій, слів та дій людини в житті.

Матеріали: метафоричні карти, листи формату А4, ручки, фломастери, фарби, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа “Мої думки”(20 хв)

Мета: навчитися розуміти свої думки та міркування, відстежувати,

які саме думки (позитивні чи негативні) захоплюють мій розум частіше. Навчитися зупиняти свій внутрішній діалог, особливо коли нас захоплюють негативні думки.

А) Техніка - “Інтроекція”(Самоспостереження). Сісти зручно з рівною спиною в тихому місці, заплющити очі та почати спокійно дихати. Зверніть увагу, які думки приходять до вашого розуму, але спробуйте просто за ними спостерігати, а не аналізувати (10 хв).

Б) Техніка – “Концентрація”(Зупинка внутрішнього діалогу). Робимо те з саме, що і в першій техніці, але коли у нас з’являються думки, ми щоб їх зупинити, концентруємось на диханні. Вся наша увага спрямована дихання. (10 хв).

2. Вправа “Мої емоції”(25 хв)

Мета: навчитись відстежувати та контролювати свої емоції в різних життєвих ситуаціях.

Тренер по черзі показує всім учасникам метафоричні карти, на яких намальовані різні емоційні образи (смуток, гнів, страх, радість, здивування). Після цього учасники повинні описати свої відчуття, які виникли під час перегляду. Далі вони малюють дві емоції на вибір, відображаючи своє бачення. Потім спільне обговорення.

3. Вправа “Мої слова – моє спілкування”(25 хв)

Мета: відстежити свою мову під час спілкування з різними людьми та під час різних ситуацій. Навчитися чисто та лаконічно відповідати на запитання та легко висловлювати свої думки.

А) Техніка – “Сім разів відміряй-один відріж”. Навчитися не поспішати з відповіддю, а обмірковувати свою відповідь.

Б) Техніка – “Мова-це великий спадок”. Слідкувати за чистотою своєї мови та навчитися ясно і лаконічно висловлювати свої думки.

В) Техніка – “Мовчання-золото”. Раз на тиждень вибрати один день, у який ви берете обітницю мовчання, яка допоможе вам більш свідомо та розумно спілкуватися у майбутньому.

Вправа: Учасники діляться по парах та починають спілкування один з одним. Використовуючи перші дві техніки учасники відповідають на питання. Питання для обговорення:

- 1) Ваш самий кращий вчинок у житті;
- 2) Ваш самий ганебний вчинок у житті;
- 3) Ваш самий поганий день у житті;
- 4) Ваш самий кращий день у житті.

Потім спільне обговорення, де учасники діляться своїми враженнями.

4. Вправа “Ніхто крім нас. Наші дії”(20 хв)

Мета: розуміння та усвідомлення своїх дій під час різних життєвих ситуацій.

Учасникам пропонується розписати свої дії під час різноманітних життєвих ситуацій. Прослідкуйте такий ланцюжок: емоції-думки-слова-дії. Ситуації:

- 1) До вас без запрошення приїхали родичи на декілька днів;
- 2) Біля вас у транспорті дуже гучно та вульгарно розмовляють два підлітки;
- 3) Вам пропонують придбати лотерейний квиток, ви довго вагаєтесь, але купуєте. Після витирання потрібного місця ви дізнаєтесь, що виграли 10 тисяч гривень.
- 4) Приходячи на роботу, ви дізнаєтесь, що вас підвищили.

Потім обговорення.

5. Вправа – релакс “Дихання – це Життя”(10 хв)

Мета: зняття емоційної та фізичної напруги, заспокоєння розуму.

Учасники сідають зручно, спина рівна, очі замкнені. На вдиху в нас входить спокій, а на видиху з нас виходить радість, заповнюючи весь простір.

6. Підводимо підсумки занять (20 хв)

Додаток Г

Результати підсумкового дослідження показників суб'єктивного благополуччя та стресу

Таблиця Г.1.

**Підсумкові результати показників суб'єктивного благополуччя та стресу
(18 – 30 років)**

Показники	Коефіцієнт Спірмена	Вік	Фінансове благополуччя	PSS-10	Чи зверталися?	Чи потребували?	Психічне благополуччя	Стосунки	Фізичне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	Статус проживання
Вік	Сп Р-зн	-		-	-	-	-	-	-	-	-
Фінансове благополуччя	Сп Р-зн	-0.903*** <.001	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PSS-10	Сп Р-зн	-0.078 0.838	0.139 0.707	-	-	-	-	-	-	-	-
Чи зверталися?	Сп Р-зн	0.306 0.327	-0.298 0.420	-0.098 0.143	-	-	-	-	-	-	-
Чи потребували?	Сп Р-зн	- -	0.094 0.796	-0.176 0.627	0.764* 0.010	-	-	-	-	-	-
Психічне благополуччя	Сп Р-зн	0.241 0.503	-0.310 0.383	-0.412 0.236	-0.153 0.673	-0.492 0.159	-	-	-	-	-
Стосунки	Сп Р-зн	0.593 0.071	-0.317 0.377	-0.035 0.924	0.273 0.645	-0.090 0.906	0.564 0.099	-	-	-	-
Фізичне благополуччя	Сп Р-зн	0.131 0.719	-0.193 0.593	-0.009 0.980	0.309 0.396	-0.044 0.904	0.793** 0.006	0.620 0.056	-	-	-
Суб'єктивне благополуччя	Сп Р-зн	0.191 0.598	-0.178 0.624	-0.252* 0.040	-0.038 0.917	-0.389 0.323	0.924*** <.001	0.725* 0.010	0.901*** <.001	-	-
Статус проживання	Сп Р-зн	0.176 0.626	-0.314 0.377	-0.234 0.515	0.218 0.585	0.167 0.685	-0.117 0.748	-0.298 0.412	-0.059 0.977	-0.233 0.517	-

Таблиця Г.2.

**Підсумкові результати показників суб'єктивного благополуччя та стресу
(50 + років)**

Показники	Коефіцієнт Спірмена	Вік	Фінансове благополуччя	PSS-10	Чи зверталися?	Чи потребували?	Психічне благополуччя	Стосунки	Фізичне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	Статус проживання
Вік	Сп Р-зн	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Фінансове благополуччя	Сп Р-зн	-0.195 0.588	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
PSS-10	Сп Р-зн	-0.301 0.382	-0.147 0.649	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Чи зверталися?	Сп Р-зн	0.222 0.408	-0.496 0.109	-0.126 0.696	- -	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Чи потребували?	Сп Р-зн	0.065 0.940	-0.305 0.336	-0.233 0.405	0.529 0.077	- -	- -	- -	- -	- -	- -
Психічне благополуччя	Сп Р-зн	-0.584* 0.046	0.094 0.772	-0.640* 0.025	-0.222 0.489	-0.260 0.414	- -	- -	- -	- -	- -
Стосунки	Сп Р-зн	-0.651* 0.022	0.118 0.716	-0.575 0.060	-0.295 0.351	-0.163 0.613	0.610* 0.035	- -	- -	- -	- -
Фізичне благополуччя	Сп Р-зн	-0.709** 0.010	0.117 0.717	-0.694* 0.012	-0.515 0.087	-0.389 0.211	0.847*** <.001	0.785** 0.002	- -	- -	- -
Суб'єктивне благополуччя	Сп Р-зн	-0.674* 0.016	0.040 0.901	-0.752** 0.005	-0.319 0.312	-0.324 0.304	0.952*** <.001	0.789** 0.002	0.944*** <.001	- -	- -
Статус проживання	Сп Р-зн	-0.132 0.683	0.046 0.900	-0.135 0.676	-0.357 0.295	-0.674* 0.016	0.176 0.585	-0.044 0.892	0.219 0.495	0.131 0.694	- -