

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти

магістр

**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Студентки II-ого курсу

ОП «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Дембовської Аліни Ігорівни

Науковий керівник:

Копилова Світлана Вікторівна

кандидат педагогічних наук, доцент

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

АНОТАЦІЯ

Дембовська Аліна Ігорівна. Ментальне здоров'я як чинник психосоціального благополуччя особистості.

У роботі досліджується ментальне здоров'я як один з основних чинників психосоціального благополуччя особистості. Під час написання було досліджено теоретичні підходи до розуміння та визначення ментального здоров'я, а також його взаємозв'язок із благополуччям. Емпіричне дослідження було спрямоване на визначення рівня позитивної спрямованості ментального здоров'я та показників рівня психосоціального благополуччя особистості. Створена програма відновлення ментального здоров'я, яка довела свою ефективність.

Ключові слова: ментальне здоров'я, благополуччя, психологічне благополуччя, соціальне благополуччя.

SUMMARY

Dembovska Alina Ihorivna. Mental health as a factor of psychosocial well-being of an individual.

The work examines mental health as one of the main factors of psychosocial well-being of an individual. During the writing, theoretical approaches to understanding and defining mental health were investigated, as well as its relationship with well-being. Empirical research was aimed at determining the level of positive orientation of mental health and indicators of the level of psycho-social well-being of an individual. The program of the mental health recovery has been created which has proven its effectiveness.

Keywords: mental health, well-being, psychological well-being, social well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ... 7	
1.1. Поняття психосоціального благополуччя особистості.....	7
1.2. Сутність та складові ментального здоров'я особистості	17
1.3. Чинники психосоціального благополуччя особистості.....	26
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	39
2.1. Програма дослідження ментального здоров'я та рівня психосоціального благополуччя.....	39
2.2. Результати емпіричного дослідження.....	41
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	52
3.1. Розробка програми відновлення ментального здоров'я українських жінок з числа внутрішньо переміщених осіб.....	52
3.2. Ефективність програми відновлення ментального здоров'я жінок з числа внутрішньо переміщених осіб	64
Висновки до розділу 3.....	69
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність теми: в наш час питання турботи і піклування про ментальне здоров'я є важливим і цікавить науковців, як ніколи, через початок повномасштабного вторгнення Росії до України. Навіть та більшість людей, яка на початку війни була повна сил, енергії і морального піднесення, з плином часу все одно почала відчувати психологічне виснаження, адже регулярні повітряні тривоги, хронічний стрес, недосипання негативним чином впливають на людей і їхній стан. Наприклад, Національна академія педагогічних наук України, починаючи з 2022-го року, займається питаннями підтримки та захисту ментального здоров'я різних категорій населення нашої країни, проводить наукові дослідження, а також бере участь в різноманітних міжнародних проєктах.

Питання ментального здоров'я цікавило багатьох як закордонних, так і вітчизняних дослідників таких як, наприклад, Адлер А., Елліс А., Бурлачук Л., Еріксон Е., Братусь Б, Костєва Т., Павлик Н. та інші.

Савицька О.В. розглядала ментальне здоров'я, як систему уявлень людини про себе та світ, і своє місце в ньому, що є основою для формування подальшої поведінки та вчинків. Узагальнений погляд українських дослідників, таких як Завгородня О., Костєва Т., Максименко С., Павлик Н., Ткачишина О., Винничук Р., визначає ментальне здоров'я як багатокomплексну характеристику особистості, що є основою загального благополуччя людини.

Об'єкт дослідження: психосоціальне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: ментальне здоров'я як чинник психосоціального благополуччя особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й емпірично перевірити вплив ментального здоров'я на психосоціальне благополуччя українських жінок з числа внутрішньо переміщених осіб; розробити і експериментально перевірити програму відновлення їхнього ментального здоров'я.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової літератури визначити сутність та структуру психосоціального благополуччя.
2. Теоретично проаналізувати сутність ментального здоров'я та встановити його зв'язок з психосоціальним благополуччям.
3. Емпірично дослідити та встановити зв'язок між рівнями позитивного ментального здоров'я та психосоціального благополуччя жінок з числа внутрішньо переміщених осіб.
4. Розробити та експериментально перевірити програму відновлення ментального здоров'я жінок в умовах центру життєстійкості.

Методи дослідження: теоретичні (порівняльний аналіз, синтез, узагальнення, моделювання, індукція); емпіричні (опитування, експеримент); методи математичної обробки даних (метод кореляції)

У дослідженні використані методики: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

Практичне значення дослідження: програма відновлення ментального здоров'я може застосовуватися в практичній діяльності психологів центрів життєстійкості, центрів соціальних служб для проведення тренінгів, групових занять, які спрямовані на підтримку ментального здоров'я.

Апробація дослідження: основні теоретичні положення дослідження взаємозв'язку ментального здоров'я і психосоціального благополуччя, подані у вигляді тез «Ментальне здоров'я як чинник психосоціального благополуччя особистості», пройшли апробацію під час IV Міжнародної науково практичної

конференції «International experience in scientific research», яка відбулась 20-22 листопада 2025-го року.

Структура роботи: робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття психосоціального благополуччя особистості.

Благополуччя - це те, до чого прагнуло людство протягом всього свого існування. Роками філософи, поети та дослідники по своєму трактували поняття благополуччя, однак питання його дослідження та способи досягнення було підняте відносно недавно.

З наукової точки зору, дане поняття виникло в позитивній психології, а в 60-х роках минулого століття Бредбурн Н. зробив таку шкалу, завдяки якій намагався визначити інтенсивність щастя людини через взаємодію позитивних та негативних емоцій та факторів на людину, тим самим досліджуючи ступінь її задоволеності життям.

Однак, згодом стало зрозуміло, що такий підхід не охоплює суб'єктивну повноцінну картину життя людини, оскільки існує багато інших факторів, які впливають на життєву ситуацію людини. В подальшому дослідження додали до емоційного компоненту визначення щастя ще й когнітивний, мотиваційний та поведінковий аспекти. Згодом, з точки зору багатьох наук, наприклад, психології, філософії, медицини, педагогіки, економіки та соціології з'явився інтерес до поняття «благополуччя», оскільки кожна з них по різному підходила до інтерпретування такого явища [40, с. 136].

Філософи розглядали благополуччя, як стан душевної гармонії на моральних засадах, і те, до чого загалом варто прагнути все життя. З точки зору медицини, означало відсутність хвороб і здоровий, сильний організм. З економічного підходу, благополуччя більше означало наявність матеріальних благ і надбань і високого соціального статусу.

Благополуччя є станом або об'єктивною ситуацією, коли у людини є все те їй потрібне, завдяки чому її життя можна охарактеризувати як позитивне і комфортне, і з точки зору самої особистості, і з точки зору її оточуючих [1, с.17] .

З вищезгаданого, можна встановити, що різні підходи лише підтвердили те, наскільки поняття благополуччя є широким і багатоаспектним. З цього слідує і нагальність диференціювати явище благополуччя на його види: соціальне та психологічне.

Соціальне благополуччя до сих пір викликає хвилю дискусій, адже ще немає одного конкретного визначення, що це таке. Однак, найбільшою популярності та точності здобуло поняття, яке було запропоноване соціальним психологом Кейесом К.Л.М (1998), який намагався завдяки певним своїм дослідженням оцінити і визначити благополуччя людини. Психолог до цього ж зауважив, що інші дослідники не брали до уваги врахування і соціальних критеріїв для оцінки благополуччя людини, а здебільшого просто визначали скільки позитивних факторів впливало на задоволеність життям.

Кейес К.Л.М. визначив, що: «соціальне благополуччя висвітлює і означає те, як оточуючі нас люди бачать і сприймають своє функціонування в суспільстві і власні взаємовідносини з іншими людьми чи суспільством загалом» [52, с.122].

У свою чергу, американські дослідники Валлеллі С. і Еванс С. вважали, що соціальне благополуччя є аспектом благополуччя суб'єктивного, але і водночас воно стосується залученості до взаємодії з іншими людьми.

Існують і інші трактування, наприклад, що соціальне благополуччя означає, коли у людини виникають позитивні чи негативні психологічні стани не тільки від впливу дій та вчинків інших людей, але і від власної взаємодії в суспільстві та стосунків з оточуючими людьми.

Соціальне благополуччя визначають, як проживання гармонійної взаємодії з оточуючими, що, у свою чергу, виражає високий та позитивний ступінь задоволеності та реалізації власних соціальних потреб [8, с. 21].

Явище соціального благополуччя складається з багатьох аспектів, які впливають один на одного, завдяки ним можна розглянути його більш широко і системно. Загальна класифікація всіх детермінантів, що призводять до досягнення соціального благополуччя діляться на внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх чинників відносять суб'єктивні характеристики людини:

~ характер особистості;

~ вміння будувати якісні стосунки та відносини з іншими;

~ соціальні установки;

~ ставлення та сприйняття своєї ролі у суспільстві. Наприклад, якщо людина вважає себе незначним «елементом» суспільства, «маленькою людиною», яка ні на що не впливає і нічого особливого чи визначного в ній немає, то, відповідно, її сприйняття свого рівня соціального благополуччя буде набагато нижчим, ніж у людини, яка налаштована протилежно - більш життєрадісно та оптимістично; почуття своєї значущості в соціумі. Розуміння того, що діяльність людини на роботі/навчанні і тому подібному, а також взаємодія з іншими, поступово впливає та переростає в цілий «ланцюжок» позитивних змін - це вселяє в людину почуття причетності до суспільства, розуміння, що вона робить корисні справи [23, с. 13 -14].

До зовнішніх факторів відносяться ті державні установи та заклади, діяльність яких впливає не тільки на благополуччя суспільство загалом, а і на кожну людину:

~ наявність вищих навчальних закладів для здобуття потрібної людині гідної освіти;

~ економічні інститути, які можуть забезпечити достатній рівень задоволення всіх потрібних потреб матеріальних;

~ заклади соціального захисту населення, куди людина може звернутися і отримати необхідну та достатню їй підтримку та допомогу;

~ центри зайнятості, які дають можливості людині знайти роботу [23, с. 13].

За визначенням М.Селігмана, психологічні напрямки раніше здебільшого займались вивченням «негативних» сторін особистості таких як різні розлади, психологічні травми, чинники, що негативно впливають на людину. Однак, згодом все більше сучасні психологічні тенденції почали звертати увагу і на ті рушійні сили, фактори та впливи, які сприяють позитивному функціонуванню особистості та зміцненню її внутрішніх ресурсів. І саме тоді з'являється термін

«психологічне благополуччя», який є одним з важливих аспектів благополуччя загального [10, с. 4] .

Зазвичай, коли зустрічають поняття «психологічне благополуччя», у людей виникають різні асоціації, наприклад, що це відчуття щастя, емоційне піднесення; комфорт і задоволеність собою і життям, тощо. Таке різноманіття свідчить не тільки про цікавість до цього явища, а ще й розбіжності в його інтерпретації.

Бредбурн Н.М. визначав його: «Суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям» [14, с. 48-49].

Вітчизняні дослідники Шевеленкова Т.Д. і Фесенко П.П. визначали, що психологічне благополуччя: «Є складним цілісним переживанням, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами» [14, с. 48].

Існують різні підходи до розуміння цього явища, зокрема: гедоністичний і евдемоністичний.

Представниками першого напрямку - гедоністичного - є Дінер Е., Бредбурн Н. та інші, які вважали, що психологічне благополуччя – це стан, який виникає, коли людина задовольняє потреби різних аспектів свого життя і уникає того, що може призвести до невдоволення. До прикладу Дінер Е. приводив свою створену модель благополуччя, яка складається з почуття задоволеності власним життям, наявністю позитивних почуттів та емоцій і відсутності негативних факторів.

Натомість представники евдемоністичного напрямку включають в своє розуміння психологічного благополуччя більше аспектів, ніж представники вищезазначеного напрямку. Вони вважали, що благополуччям є повна реалізація людини в певних життєвих ситуаціях і умовах, а також, що це баланс в задоволеності потреб середовища, в якому людина перебуває, і розвитком самої себе. Сюди входять: розкриття власного потенціалу, реалізація творчих ідей та

покликів внутрішнього «Я», функціонування особистості на належному їй рівні [31, с. 85-86].

Існують також підходи, що відрізняються від двох вищезгаданих, в них психологічне благополуччя має дещо ширший сенс і до аспектів особистості відносять соціальні, психологічні та фізичні.

Однак, найбільш відомою концепцією психологічного благополуччя є модель Ріфф К. (1995), яка зробила вагомий внесок в дослідження цього явища.

Вона зводить це поняття не тільки до задоволення гедоністичних потреб, але і до самореалізації людини та її розвитку. К. Ріфф зазначає, що не все те, що пов'язане лише з почуттям задоволеності, приводить до досягнення психологічного благополуччя. Труднощі в житті, проблеми та конфлікти інколи можуть виступати рушійною силою для підвищення власної стресостійкості, вмінню долати негаразди, з'являється глибше розуміння своєї особистості та життя, цілей та як встановлювати гармонійні стосунки з іншими – тобто призводить до досягнення психологічного благополуччя [40, с.139-140].

Універсальна і багатокомпонентна модель психологічного благополуччя Ріфф К. складається з наступних складових:

1. позитивне відношення до самого себе, самосприйняття, і відсутність картань за своє минуле;
2. відчуття і прагнення до власного особистісного розвитку і його зростання;
3. вміння налагоджувати і підтримувати доброзичливі, позитивні стосунки з людьми свого оточення;
4. побудова майбутніх планів та мрій, прагнення до чогось більшого, масштабніших цілей;
5. вміння підлаштовуватися і адаптуватися під мінливі обставини чи ситуації, при цьому не зраджуючи свого «Я»;
6. наявність власних цінностей, поглядів і вміння відстоювати власні кордони [40, с. 139-140].

Розглянувши поняття «соціального благополуччя» та «психологічного благополуччя», простежується взаємозв'язок між цими поняттями та

вищезазначеними складовими кожного благополуччя. Адже на наші особистісні, емоційні та когнітивні аспекти та їхній розвиток впливаємо не тільки ми, а і суспільство і те середовище, в якому ми перебуваємо.

Психосоціальне благополуччя - це багатовимірний конструкт, що складається з психологічних, соціальних та суб'єктивних компонентів, які впливають на загальну функціональність людей у досягненні їхнього справжнього потенціалу як членів суспільства [47].

Термін «психосоціальний» висвітлює близький зв'язок між психологічним аспектом нашого буття (думки, емоції, саморегуляція) і тим соціальним досвідом, який проживає людина (стосунки з іншими, соціальна активність і т.д.) [46].

Психосоціальне благополуччя є багатовимірною «конструкцією», яка складається з психологічних, соціальних та суб'єктивних компонентів, які впливають на можливості особистості досягати свого справжнього потенціалу, як члена суспільства.

Психосоціальне благополуччя включає в себе фізичні, ментальні, соціальні, емоційні, культурні та духовні детермінанти здоров'я. [46]. Згідно східноафриканському співтовариству (2019): «Психосоціальне благополуччя включає в себе розвиток когнітивних, емоційних та духовних сфер особистостей, сімей та суспільства, що породжує позитивні соціальні стосунки між всіма ними» [63].

Психосоціальне благополуччя – це концепція, яка застосовується як до індивідуального, так і до колективного рівнів оцінювання. З одного боку, йде мова про психологічне благополуччя, яке визначається факторами ментального здоров'я, такими як оцінка свого фізичного стану, задоволення та інтерес до життя, позитивне ставлення та самооцінка. З іншого, психосоціальне благополуччя – це вища конструкція, яка включає ще й соціальне благополуччя [50, с. 2] .

Згідно слів фінського дослідника Ярі Мартікайнена, ті концепції, які згруповані під терміном «психосоціальний» зазвичай стосуються «мезо» рівнів:

розвиток і підтримка стосунків з членами сім'ї, друзями, знайомими; контроль над певними соціальними ситуаціями; баланс зусиль і винагороди на роботі; відчуття безпеки; автономія [50, с. 3].

Однак згодом, професор Ісаак Пріллелльтенські запропонував враховувати всі ці мезорівні в психологічні інструменти, які застосовуються щодо людей в різних контекстах.

В сьогоденні термін психосоціального благополуччя використовується для позначення широкого кола питань, включаючи, але не обмежуючись, культурне, економічне, ментальне, фізичне, соціальне, духовне здоров'я особистості. Як наслідок, погоджено, що модель психосоціального благополуччя повинна включати та відображати взаємозв'язок різних аспектів загального благополуччя [58, с. 88].

Багатовимірність такого благополуччя створювала багато методологічних проблем, коли дослідники намагались його дослідити і виміряти. Адже психосоціальне благополуччя включає в себе дуже широкий спектр компонентів та чинників.

Основна модель психосоціального благополуччя була розроблена на основі моделей суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя Дінера, Селігмана, Ріффа та Кейеса. Отож, розглянемо кожен з них окремо [58, с. 91].

Е. Дінер вносить поняття суб'єктивного благополуччя, яке є довгостроковою «конструкцією», і розуміється як широка категорія аспектів людини, які полягають у відчутті задоволеності від різних сфер власного життя і про судження щодо якості свого життя в цілому.

Емоційною стороною суб'єктивного благополуччя прийнято вважати баланс між позитивними та негативними емоціями, що проживаються людиною протягом тривалого часу, де позитивні зрештою переважають. А оцінно-когнітивною стороною вважається задоволеність від свого життя в цілому, не зважаючи на те, що думають про це інші.

Дінер вважав, що люди оцінюють все, що відбувається у їхньому житті або з ними, в емоційному контексті. Наприклад, людина розмірковує, чи добре, чи погано певні події вплинули на неї, і які саме емоції, позитивні чи негативні, вони у неї викликали.

Виходячи з цього, Е. Дінер пропонує наступні складові моделі суб'єктивного благополуччя:

1. Задоволеність від життя, що полягає в усвідомленій та раціональній, позитивній оцінці свого життя, зокрема, щодо стосунків з сім'єю, друзями, знайомими, шлюбом; своєї роботи; власного здоров'я.
2. Позитивний афект: перевага саме приємних емоцій таких як щастя, радість, впевненість, довіра, інтерес до життя.
3. Негативний аспект: частота виникнення і проживання тривожності, суму, роздратування, гніву [40, с. 138].

У свою чергу, М. Селігман значно розширив модель суб'єктивного благополуччя, запропонувавши п'ять взаємопов'язаних компонентів, включаючи і соціальні теж, які, на його думку, є складовими моделі благополуччя. Модель Селігмана PERMA:

1. P - positive emotions (позитивні емоції).

Вони є своєрідною базою та основою для «процвітання» життя людини.

2. E – engagement (залученість).

Під цим пунктом мається на увазі наявність у людини тієї діяльності / роботи, якою вона буде з інтересом, бажанням і задоволенням займатися, і буде повністю поглинута нею, не відволікаючись думками на щось інше. Це про повне включення в певну діяльність, про концентрацію і сфокусованість.

3. R – relationships (стосунки).

Можна багато що сказати про людину, дивлячись на те, як вона буде і підтримує стосунки з сім'єю, друзями, одногрупниками, роботодавцями, колегами, знайомими і так далі. Стосунки, в яких є розуміння, підтримка, щирість, повага, ввічливість є однією з заповорок благополуччя особистості.

4. M – meaning and purpose (сенс і ціль).

Кожна людина рано чи пізно задається питанням наявності сенсу в житті. Хтось шукає його весь час і так і не знаходить; хтось вважає, що існування людства загалом уже і є сенсом; хтось бачить його в повсякденній діяльності, а хтось в проживанні позитивних почуттів і отриманні задоволення. Для кожного сенс має свою особливу інтерпретацію, однак, так чи інакше, його наявність надає більш вагомого значення життю людини. Сенс породжує і побудову цілей, шлях і досягнення яких сприяє благополуччю особистості.

5. А – achievement (досягнення).

Коли людина будує собі певний план або проєкт, ставить завдання, будь то чи по роботі, чи по навчанню, вона проходить шлях, в якому, досягаючи потрібних їй цілей, «народжується» результат і почуття завершеності чогось. Людина може з впевненістю сказати, що вона щось зробила / виконала, їй це вдалось, тож тепер вона відчуває задоволеність, приємні емоції, почуття гордості, що позитивно впливає на становлення благополуччя людини. [34, с. 168]

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яку ми розглянули раніше, і яка має наступні пункти:

1. позитивне відношення до самого себе, самосприйняття, і відсутність картань за своє минуле;
2. відчуття і прагнення до власного особистісного розвитку і його зростання;
3. вміння налагоджувати і підтримувати доброзичливі, позитивні стосунки з людьми свого оточення;
4. побудова майбутніх планів та мрій, прагнення до чогось більшого, масштабніших цілей;
5. вміння підлаштовуватися і адаптуватися під мінливі обставини чи ситуації, при цьому не зраджуючи свого «Я»;
6. наявність власних цінностей, поглядів і вміння відстоювати власні кордони. [40, с. 139]

І четверта модель, на основі якої будується модель психосоціального благополуччя, є модель соціального благополуччя запропонована Кейесом

К.Л.М., яка основана на евдемоністичному підході. Він вважав, що позитивний розвиток і функціонування особистості неможливе без соціального аспекту.

1. Social Integration (соціальна інтеграція).

Йде мова про відчуття зв'язку і приналежності до певної групи людей, суспільства. Коли людина відчуває єдність із суспільством, довіряє йому. Це також і про прийняту якість стосунків людини із суспільством та громадою, коли вона має з ними щось спільне, і відчуває себе інтегрованою.

2. Social Acceptance (соціальне прийняття).

Наявність у людини саме позитивного уявлення про людей загалом, прийняття людської природи, і коли їй комфортно з іншими. Це та думка людини, яка вибудувалась, засновуючись на якостях та характеристиці щодо інших людей. Це про особистостей, які проявляють високий рівень соціального прийняття, покладаються на інших і вірять, що люди можуть проявляти старанність і дбайливість.

3. Social Contribution (соціальний внесок).

Коли людина робить щось корисне і потрібне суспільству, і усвідомлює власну цінність і важливість свого внеску в спільну справу або добробут.

4. Social actualization (соціальна актуалізація).

Це про віру у суспільство, в якому людина перебуває, що воно може актуалізовувати свої сили і потенціал, і ставати кращим, обирати шлях прогресу, і покращувати ті умови, в яких люди живуть. Так би мовити, це про віру в соціальний зріст суспільства.

5. Social coherence (соціальна узгодженість).

Коли людина відчуває і розуміє як суспільство, в якому вона живе і розвивається, «працює», який має сенс і структуру. Коли можна передбачати перебіг подій і реакцію людей на них. Це загалом про прийняття і усвідомлення людиною того соціального порядку, який уклався в суспільстві. «Соціально здорові» особистості мають реалістичний погляд на світ, який їх оточує [8, с. 20-21].

1.2. Сутність та складові ментального здоров'я особистості.

Здоров'я кожної людини є однією з найбільших цінностей у житті. Якість здоров'я та культура піклування про нього впливає не тільки на життя однієї людини, розкриваючи її можливості та потенціал, а й на життя цілого суспільства, тим самим демонструючи соціальний та демографічний стан країни.

Досліджено, що в сучасних джерелах не існує єдиного трактування поняття здоров'я, оскільки його розглядають з різних підходів та точок зору. Цьому існує декілька причин. По-перше, така динамічна система, як здоров'я, дуже складна і має багато аспектів. По-друге, кожна галузь розглядає по своєму, що таке здоров'я, адже воно має і біологічні, соціальні, духовні, і багато інших «граней» існування.

На думку багатьох вчених, наприклад, таких як Філатов Ф.Р., Васильєва О.С, тему здоров'я здебільшого розглядають за допомогою міждисциплінарного підходу, тобто на межі медицини, психології, філософії, соціології. Завдяки такому підходу підвищується теоретична та практична ефективність таких досліджень [12, с. 23].

Усталеним є визначення ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), в якому зазначається, що здоров'я – це не лише, коли йде мова про відсутність дефектів та хвороб, а і про стан абсолютного психічного, духовного, фізичного та соціального благополуччя [61].

Доведено багатьма напрацюваннями світового рівня, наприклад, М.Й. Боришевського М. Й., Бурлачука Л.Ф., Васьківської С.В., Максименка С.Д., Мілютіної К.Л., що здоров'ям є ціле поєднання психічного, фізичного, та соціального благополуччя, що у свою чергу впливає на якісне і тривале життя людини та суспільства в цілому [11, с 77].

Однак, з точки зору складності та багатогранності здоров'я, у багатьох дослідників та науковців виникають різні інтерпретації такого феномену. Наприклад, Мельник В. І. більше розглядав здоров'я з біологічної точки зору, вважаючи, що здорова людина та, у якій всі системи та органи працюють в гармонійній взаємодії. Тобто для нього важливою є рівновага всіх функцій

організму. А на противагу Шушпанов Д. Г., включав в поняття здоров'я на додаток до фізичних аспектів ще й психологічну рівновагу, яка сприяє розкриттю соціального потенціалу людини. [44, с 14–21]. Роджерс К. зазначав, що здоровою є та людина, яка прислухається до свого організму та тіла, думок та відчуттів, використовує їх як важливий для себе сигнал або джерело інформації.

Як відомо, здоров'я не є явищем одноманітним, так як воно може змінюватися від покращення до погіршення через вплив багатьох різних факторів, таких як біологічних, соціально-економічних, психологічних і екологічних. Тобто воно є процесом доволі динамічним та неоднозначним.

Узагальнюючи вищесказане, варто зазначати, що здоров'я розглядається не лише, як розвинутий і гармонійний стан організму на рівні фізичному, а й на рівні психічному.

Психічне здоров'я розглядається як гармонійна робота та повноцінний розвиток усіх психічних механізмів та функцій, відсутність нервово-психічних розладів та проявів, що в сукупності забезпечує сталу та адекватну регуляцію поведінки та діяльності, згідно з умов довколишньої дійсності. До таких процесів та властивостей можна віднести, наприклад, збудженість, чутливість та емоційність людини. Також до сфери психічного здоров'я здебільшого виділяються такі процеси, як адекватність сприйняття реальності та самого себе; концентрація уваги; запам'ятовування інформації; здатність логічно інформацію опрацювати і прийти до висновку; креативність людини [3, с.48].

З розвитком психологічної науки прийшло і розуміння того, що варто переосмислити та розмежувати поняття психічне здоров'я на ментальне (психологічне). Дубровіна І. В. була першою, хто ввів дане поняття. Психологічне здоров'я - стан, що стосується особистості в цілому, проявляється у вищих проявах людського духу та робить особистість самодостатньою. Є динамічною, інтегративною системою, що забезпечує цілісність особистості [11].

Доведено, що якщо психічне здоров'я більше відноситься до нормальної роботи всіх механізмів та процесів психіки, то психологічне здоров'я більше

стосується особистості в цілому. Його прояви мають зворотній характер, своєчасна діагностика та корекція якого, можуть допомогти людині самостійно справлятися з певними внутрішніми труднощами та проблемами. Психологічне здоров'я допомагає людині усвідомити, розкрити і сформулювати власне «Я» [22, с. 4–14].

Різні дослідники по своєму підійшли до визначення поняття ментального здоров'я. Ассаджолі Р. описував його як гармонію між різноманітними аспектами особистості; Фрайберг С. розглядав ментальне здоров'я як підтримку балансу, завдяки постійним зусиллям, між потребами людини та суспільства. Гаранян Н.Г. та Холмогорова А.Б. розглядали ментальне здоров'я як процес в якому збалансовані емоційні, рефлексивні, поведінкові та інтелектуальні аспекти особистості. Петровський А.В., Ярошевський М.Г., Бейкер П. вбачали в ментальному здоров'ї здатність та вміння протистояти та боротися з життєвими труднощами без переважно негативних наслідків для власного здоров'я [43 с. 108]. За ствердженням Метелкіної Т.М., ментальне здоров'я – це довгий процес і відповідно результат розвитку людини, а також ті форми та способи, які забезпечують гармонійну взаємодію з довколишнім середовищем [9, с.14].

Психічне здоров'я вважається тією основою на якій базується ментальне (психологічне) здоров'я, яке, у свою чергу, більше означає призму особистості, через яку та сприймає і дивиться на світ і саму себе. Це такий стан завдяки якому людина благополучно взаємодіє з іншими, справляється зі стресом та труднощами, а також реалізовує свої плани та бажання; усвідомлює свою цінність, емоційний стан і вміє керувати ним. Це внутрішня узгодженість між внутрішнім діалогом і власними діями [9, с. 14].

Ментальне здоров'я за визначенням Н. Павлика, являє собою багатоаспектне явище, в якому спостерігається баланс між духовним, тілесним, а також душевним станом людини, в яких основою є гармонійна робота всіх внутрішніх процесів особистості, наприклад, таких як емоційні та інтелектуальні, вольові та соматичні, соціальні та духовні, з яких будується і підтримується баланс між особистістю та світом [26, с.50].

Савицька О.В. розглядає ментальне здоров'я як систему образів, на яких будуються уявлення особистості про власне місце в цьому світі та про самий світ, які визначають поведінку та вчинки людини [11, с. 79].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Ментальне здоров'я - це стан, який надає можливості людям справлятися зі стресами життя, реалізовувати власні можливості, вчитися і працювати, та робити свій внесок у життя суспільства». Це інтегральна складова здоров'я і благополуччя, який підкріплює наші індивідуальні та колективні можливості приймати рішення та будувати той світ, в якому ми живемо [62].

Гальдерізі С. запропонувала своє визначення: «Ментальне здоров'я – це динамічний стан внутрішньої рівноваги, який дозволяє людям використовувати свої здібності в гармонії з універсальними цінностями суспільства; основні когнітивні та соціальні звички; можливість впізнавати, виражати та регулювати власні емоції та бути емпатійними з іншими; бути гнучким та справлятися з несприятливими життєвими подіями; і тримати гармонію між тілом та розумом є важливими компонентом ментального здоров'я, які різною мірою спряють стану внутрішньої рівноваги» [51].

Основою ментального здоров'я виступають дві системи компонентів: 1) це рівновага між психологічним, соціальним, духовним та емоційним благополуччям людини; 2) це гармонія особистості з самою собою та людьми і середовищем довкола неї [11, с. 79].

Науковці у своїх працях по різному підходять до визначення компонентів та критеріїв ментального здоров'я, адже кожен по своєму зосереджує увагу і визначає ті чи інші чинники, чиї властивості мають сильний вплив на формування ментального здоров'я.

Як приклад, американський психолог Елліс А. серед критеріїв виділяв такі: інтерес до інших людей та власної особистості; вміння «брати себе в руки», контролювати свої емоційні прояви; наявність високої фрустраційної стійкості, тобто прийняття неідеальності себе та інших людей; гнучкість, яка несе за собою готовність до змін і вміння підлаштовуватися під них; прийняття того, що

майбутнє несе за собою певну невизначеність; проявлення творчості [49, с.18–20].

Узагальнивши дослідження різних західних науковців, таких як А. Елліс, Г.Олпорт, Ф.Перлз, А.Маслоу, а також вітчизняних дослідників А. М. Шевченко, Н.В.Павлик, Е.О.Помиткін, можна стверджувати про наявність наступних компонентів, з яких складається ментальне здоров'я, та його критеріїв на основі яких свідчать про сформованість чи несформованість кожного компоненту. Вони відіграють важливу роль в індивідуальній, соціальній, ціннісно-смісловій сфері особистості.

1) Духовно-смісловий (або ще екзистенційний) компонент означає, що людина усвідомлює себе, свої дії та навколишній світ, вона має змістовні моральні цінності та важливі для неї сенси.

Критеріями сформованості такого компоненту є:

- ~ наявність саморефлексії у людини, завдяки якій вона вміє усвідомлювати та аналізувати власні думки та почуття;
- ~ внутрішній локус контролю, який свідчить, що людина вміє брати відповідальність за свої вчинки на себе, вона розуміє, що причину тієї чи іншої її поведінки треба шукати в собі, а не перекладати відповідальність чи звинувачувати інших людей або обставини;
- ~ оптимістичне сприйняття світу, яке полягає в тому, що особистість не вважає, що довкола неї лише злі, непривітні люди та несприятливі обставини, а світ лише ворожий до неї. Навпаки, така людина відкрита до навколишнього середовища і до інших людей. Вона всюди шукає можливості для свого розвитку та причини для радості. Світ відкритий для неї.
- ~ прояви творчості, якщо цього потребує та або інша ситуація. Це не означає, що людина повинна бути митцем або поетом, але в певних обставинах вона може проявити свою фантазію або творчу ідею і самій, або за допомогою когось, втілити її в реальність.

Щодо несформованості такого компоненту, то сюди входять протилежні вищезазначеним критерії: неусвідомленість власних думок, дій та почуттів,

негативне відношення і сприйняття світу; наявність зовнішнього локусу контролю; творчі ідеї не реалізуються [26, с. 51-54].

2) Соціальний компонент свідчить про взаємодію людини із зовнішнім світом та побудовою стосунків з іншими.

Критеріями сформованості даного компоненту є:

~ децентрація, яка означає вміння людини відштовхуватися не тільки від своєї точки зору, думок та тверджень, але і подивитися на ситуацію під різними кутами, зокрема з точки зору іншої людини для того, щоб склалось повноцінне враження.

~ адаптованість, що проявляється у вмінні підлаштовуватись і пристосовуватись під мінливість ситуацій та обставин. Це також розуміння того, що наше оточення буде змінюватись, шляхи зі старими знайомими, друзями, колегами можуть розійтися, а натомість з новими людьми пересіктися. І це нормально.

~ доброзичливість, яка набагато краще і ефективніше впливає на побудову здорових, дружніх стосунків з іншими людьми, ніж вороже, відштовхуюче ставлення.

~ толерантність до проблем, що проявляється у готовності людини стикатися з проблемами або труднощами, навіть якщо вони виникають в неочікуваний момент. Йде мова також і про розуміння людиною, що не все задумане може йти ідеально і чітко складеного плану.

Про несформованість цього компоненту свідчать наявність цілковитої егоїстичності; соціальної дезадаптованості; ворожості та агресивності до інших; неготовність стикатися і вирішувати виникаючі проблеми [26, с.51-54].

3) Психологічний компонент свідчить про здатність людини до здійснення саморегуляції і вмінні опановувати себе.

Його критеріями є:

~ гнучкість мислення, що свідчить про відкритість людини до переосмислення власних думок, ідей, стратегій поведінки. Така людина готова дізнаватися щось нове, корисне, що буде покращувати її життя, виводити її на новий рівень, і вона дозволяє цьому впливати на себе.

вольовий самоконтроль, який проявляється навіть в тих ситуаціях, коли «спокуса» дуже заманлива, але може негативно вплинути, людина все ще притримується своїх принципів та поглядів.

стресостійкість - це про вміння опановувати себе та свої емоції, почуття, а також витримувати і знаходити способи вирішення певної стресової ситуації.

Несформованість може проявлятися у ригідності думок; слабовіллі; невротичності; емоційна нестійкість.

4) Фізичний компонент суть якого полягає у взаємодії нашої психіки та фізичного стану тіла. Те, як ми думаємо про себе, як піклуємось про своє тіло та організм - наша психічна та соматична діяльність пов'язані. Від фізичної активності людина відчуває себе піднесеною, енергійною і з гарним настроєм; від збалансованого харчування, яке підтримує наш організм, від повноцінного сну людина може має сили продовжувати свою повноцінну активність, розумову діяльність і так далі.

Критеріями сформованості цього компоненту є:

загальна енергійність для здійснення щоденних планів та діяльності;

активність;

хороший настрій;

наявність корисних звичок, наприклад, збалансованого харчування (без розладів харчової поведінки), хорошого сну, відсутність паління чи вживання алкоголю.

Несформованість цього компоненту проявляється у загальному відчутті втоми, апатії, млявості; пасивності; наявності шкідливих звичок чи, наприклад, переїданні [26, с. 51-54].

У свою чергу, психологиня Ягода М. виділила наступні компоненти ментального здоров'я:

1) Прийняття себе, наявність високої самооцінки та сильного почуття своєї ідентичності.

2) Вміння інтегруватися в суспільство, його мінливі події та стресові обставини, які можуть трапитися.

3) Прояв активності, коли людина бере участь в житті суспільства та розвиває власний потенціал.

4) Людина проявляє автономність в певних ситуаціях. Коли вона може відстояти себе і бути незалежною від впливу та думки оточуючого середовища.

5) Адекватне сприйняття реальності, норм та правил суспільства, в якому людина знаходиться.

6) Вміння ефективно вирішувати проблеми [31, с. 86].

В той же час, варто розглянути також модель ментального здоров'я запропоновану Шевченко А.М., яка у своїй роботі відзначає такі критерії ментального здоров'я:

1) соціально-психологічний:

~ вміння будувати теплі, дружні, здорові стосунки з іншими людьми, знаходити спільну мову та співпрацювати;

~ наявність відчуття соціальної приналежності та соціального інтересу;

~ активна участь в суспільному житті;

2) індивідуально-психологічні:

~ позитивне сприйняття та відношення щодо самого себе;

~ відчуття та усвідомлення своєї цілісності та унікальності;

~ прояви творчості та креативності, коли це потрібно;

~ вміння розпізнавати та врегульовувати свої емоції та стан;

~ вміння підтримувати себе, особливо в тих моментах, коли людина зазнає невдач, помилок чи зіштовхується з перешкодами;

~ гнучкість мислення;

~ наявність почуття гумору;

~ вміння підтримувати баланс та гармонію в різних сферах свого життя;

~ стресостійкість щодо мінливості подій у житті. [43, с. 112]

3) Ціннісно – смислові:

~ формування і присутність у людини власних цінностей, принципів, яких вона дотримується і підтримує, не дивлячись на думку інших людей щодо цього;

~ усвідомлення та наявність сенсів у людини щодо свого життя, діяльності і т.д.

- ~ вміння бачити хороше у житті та отримувати задоволення від нього, не зважаючи ні на що;
- ~ прагнення до власного вдосконалення і прогресу [43, с. 112].

1.3. Чинники психосоціального благополуччя особистості.

Дослідивши поняття психосоціального благополуччя, ми побачили, що цей феномен є доволі багатоаспектним. І варто сказати, що дане явище не існує

саме по собі, і воно не з'являється просто нізвідки. Для того, щоб для початку підштовхнути людину до досягнення психосоціального благополуччя, повинно вплинути декілька чинників.

Ці чинники не є стало визначеними і, скажемо так, однозначними. Така складність обумовлюється тим, що ці чинники є різноманітними, і їхня «природа» може знаходитися і як в психологічному, духовному і тому подібному аспекті людини, так і в тому середовищі, в якому вона знаходиться. Варто додати, що певні ще компоненти можуть бути доповнені, адже на становлення психосоціального благополуччя може вплинути багато умов, ситуацій, подій, людей.

Однак, проаналізувавши літературні джерела, було визначено, що загалом чинники можна розподілити на певні групи, для зручності і їхньої структуризації.

1) Соціально-економічні чинники. Існує певний зв'язок та вплив соціально-економічних аспектів на становлення психосоціального благополуччя особистості. До таких чинників входять:

Рівень матеріального добробуту людини.

Наприклад, Бредберн Н. встановив, що люди з більш високим достатком можуть відчувати більш високий рівень благополуччя. На нашу думку, це пов'язано з тим, що люди з більш високим доходом, мають ширші можливості використовувати гроші, як інструмент дослідження і покращення свого здоров'я, відповідно, у випадку виявлення проблеми чи негараздів, швидше їх вирішити; мають змогу частіше здобувати позитивний досвід, подорожуючи кудись, відвідуючи нові місця; людина може оплачувати свої потреби у випадку бажання навчатися чомусь новому або здобувати освіту, тим самим розвиваючи себе, підвищуючи можливості досягнення благополуччя.

Водночас, за твердженням Дінера Е., прагнення до фінансового збагачення нерідко коли може мати і негативний ефект на рівень благополуччя і задоволеності людини. Іноді людина на своєму шляху до багатства, може нехтувати своїми моральними цінностями, стосунками з іншими, зневажати

прояви слабкості, або взагалі, як то кажуть, «йти по головах», тим самим руйнуючі будь які межі. Зрештою, така особистість може перестати взагалі відчувати певне задоволення і радість не тільки від самого свого кар'єрного шляху, але і від тих результатів, які вона досягне.

Отже, хоча завдяки матеріальним ресурсам, людина може певним чином підвищити позитивно своє психосоціальне благополуччя, не було доведено, що такі привілеї зменшать «негативні» емоції або почуття людини, на кшталт тривожності, невпевненості, горя, і тому подібному. [16, с. 175-176]

Політична стабільність, процвітання і безпека в країні.

Не тільки достатній рівень матеріальних статків, а і проживання в країні, яка є економічно розвиненою, стабільною, процвітаючою, дає змогу людям зосереджуватися не лише на тому, наприклад, як заробити гроші і виживати, а і сфокусуватися на інших різноманітних аспектах свого життя, які з ними не пов'язані.

На думку Е. Дінера, якщо країна потерпає від економічної нестабільності, певної бідності, не зважає і не піклується про своїх громадян, то людям нічого не залишається, як певним чином боротися за своє існування. Тим самим це зменшує прояви духовного та особистісного розвитку, креативності, творчості.

Ну і звісно, відсутність воєнних дій на території тієї країни, в якій людина проживає, а особливо в наш час, не абиякий привілей і радість, що позитивно впливає на базове почуття безпеки і відповідно благополуччя [16, с.175-176].

Доступ до освіти.

Мати можливість ходити до школи, отримувати базову середню освіту; мати вибір йти вчитися далі, чи то в коледж, чи то у вищі навчальні заклади, щоб отримати вищу освіту, в залежності від розумових здібностей і знань людини, на бюджетну форму навчання чи на контракт.

Наявність цих вищеперерахованих аспектів надає широкі варіанти, які людина обирає в залежності від її потреб та становища, для здобуття базових і більш профільних знань, а також для можливості розвиватися, розширювати свій

кругозір, спілкуватися з іншими, що надалі допоможе їй здобути ту професію, яку вона захоче.

Можливо, для таких країн, як нашої, здобуття освіти це щось настільки доступно, передбачувано і, так би мовити, «базовий» шлях більшості людей, що це здається чимось незначним аж настільки, що в більшості випадків люди і не усвідомлюють той вагомий і позитивний вплив, який навчання та знання мають на особистісний та подальший професійний розвиток людини, і скільки можливостей за собою несе.

Соціальний захист та підтримка населення.

Наявність певних закладів, наприклад, тих же соціальних служб, центрів психологічної підтримки чи реабілітації, до яких люди можуть звернутися за соціальною чи психологічною допомогою, і знати що їх там вислухають і приймуть спеціалісти, психологи чи соціальні працівники, і нададуть ту допомогу, яка їм потрібна.

Присутність центрів зайнятості, де людям допоможуть знайти місце для роботи і їхнього професійного зростання, теж підвищують психосоціальне благополуччя людини, адже вони забезпечують впевненість і мотивацію людини в тому, що вона буде займати певне важливе місце в соціумі, де може бути корисною і займатися значущою діяльністю.

Доступ до лікарських послуг важливий для підтримки та зміцнення здоров'я людей, відповідно це позитивно впливає і на їхнє благополуччя. На щастя, в нашій країні люди мають змогу звернутися до поліклінік, лікарень, медичних центрів і отримати потрібну консультацію чи медичну допомогу в той період часу, коли людині це потрібно. Однак, чого не скажеш про інші деякі європейські країни чи США, де медичні послуги або непосильні для багатьох людей у фінансовому плані, або медичну допомогу чи консультацію у лікаря назначають аж через декілька місяців чи наступного року. Це суттєво погіршує стан і добробут особистості.

Сім'я та соціальне середовище.

Сім'я – це перше соціальне оточення кожної людини і вона має значний вплив на психосоціальне благополуччя особистості. Батьки відповідають не лише за забезпечення базових матеріальних потреб дитини, наприклад, в їжі, одязі, нормальних житлових умовах, але і відповідають за те, щоб забезпечити гармонійний розвиток дитини. Йдеться мова про те, щоб надати дитині необхідну увагу, турботу та огорнути безумовною любов'ю. Потрібно приймати дитину з усіма її особливостями та недоліками, не порівнюючи її з іншими дітьми. Підтримувати в усіх починаннях, хобі, досягненнях та невдачах. Дозволяти їй проявляти свою індивідуальність.

Це позитивно впливає на різні аспекти психосоціального благополуччя. Наприклад, таке відношення батьків до дитини сформує, як мінімум, базове почуття безпеки та довіри до цього світу, яке необхідне для подальшого нормального функціонування дитини. В майбутньому така уже доросла людина буде приймати саму себе з усіма аспектами своєї особистості; матиме стабільно високу самооцінку, вміння долати перешкоди та вирішувати проблеми, а також проявляти і відстоювати своє «Я», не соромлячись, що скажуть при цьому інші люди; знатиме як будувати здорові, стабільні стосунки та взаємодію з іншими людьми; знатиме, ким вона хоче стати, чого хоче досягти, здобути, зробити і який життєвий шлях обрати.

Відповідно, якщо людина зростала в сім'ї, де проявляли до неї неповагу; сварили за помилки або низькі оцінки замість підтримки; вказували яке хобі мати і на кого потрібно навчатися; висвітлювали прояв емоцій або почуттів, як слабкість; росли цю людину відповідно до очікувань та вимог суспільства без врахування її індивідуальних особливостей, то тоді їй буде набагато важче досягнути психосоціального благополуччя, тому що такі умови негативно впливають на різні аспекти її особистості.

Ну і соціальне оточення людини теж має важливе значення. Ми завжди перебуваємо у взаємодії з іншими людьми, будь то в школі, університеті, на роботі, на гуртках, в компанії друзів або знайомих. І не завжди у людини може

бути вибір: пересікатися чи спілкуватися з певними людьми, або ні. Адже іноді обставини бувають такими, на які ми вплинути не можемо.

І якщо ж серед когось з цих людей зустрінеться «токсична» людина або навіть група людей, які проявлятимуть відповідну поведінку, наприклад, говоритимуть злі жарти, образи, приниження, залякування, намагатимуться зіпсувати життя, то ні про яке відчуття хоча б комфорту а тим паче задоволення від спілкування, навчання чи взаємодії не може бути і мови.

2) Соціально-культурні чинники.

Згідно з твердженням Виготського Л. із взаємодії з соціально-культурним оточенням у людини розвиваються нові форми поведінки та психологічні аспекти, в яких відображається відношення людини до себе та до інших людей, уявлення про світ, порівняння різноманіття культур, в яких людина також шукає і власне місце. [16, с.176-177]

Соціально-культурні чинники впливають не загалом на благополуччя, а на певні його аспекти. Завдяки оточуючому середовищу, друзям, колегам, певним культурним групам, літературі, мистецтву, медіа, традиціям, які вкорінились і передаються в суспільстві, формуються цінності, норми поведінки та ідентичність.

Загалом, соціально-культурні чинники також формують у людини погляди на те, що таке добро і зло у світі, які його прояви, що таке мужність і страх, успіх та щастя в житті і наскільки це узгоджується з внутрішнім «Я» особистості.

В суспільстві, в якому присутня повага та толерантність до різноманітних культурних проявів, людина може знайти своє місце в ньому і виражати себе в його межах так, як її душа того хоче. Це призводить до відчуття приналежності та комфорту.

Соціальне середовище, в якому присутні, підтримуються і передаються свої культурні традиції, особливості святкування чи своєрідних ритуалів відповідно до важливих подій чи свят, сприяє залученості різних людей, об'єднанню, певної стабільності, збереження культурної ідентичності, що позитивно впливає і покращує задоволеність від життя людини.

Однак, варто зазначити, що існують дискусії щодо особливостей культур різних країн та народів та їхнього впливу на аспекти благополуччя людини. Адже в одних культурах цінують прояви незалежності та індивідуальності особистостей, а в інших більше згуртованість, залежність та взаємодію один з одним.

Наприклад, за дослідженням К. Ріфф та Б. Сінгера, яке порівняло розуміння впливу на психосоціальне благополуччя, були знайдені відмінності в японській та американській культурах. З точки зору західної культури, тобто американської, благополуччя більше визначається успішністю соціальних відносин з іншими людьми. Тобто, наскільки з іншими людьми людина більше взаємодіє, підтримує здорове спілкування, дружбу, повагу, взаємопідтримку, увагу, готовність допомогти. А от японська культура більше приділяє увагу самій особистості та як вона себе відчуває і функціонує в цьому житті. Тобто тут більше акцент на індивідуальності особистостей і наскільки вони її проявляють і гармонійно себе відчувають.

3) Біологічні чинники.

Як виявилось, генетичні особливості теж впливають на психосоціальне благополуччя. Зокрема, це проявляється саме з фізичними симптомами особистості, на кшталт, спадковість, наявність хронічних хвороб, загальний стан здоров'я.

Наприклад, якщо ж у людини присутні певні проблеми зі здоров'ям чи хвороба, на яку вона вплинути або вилікувати не може, і яка відповідно обмежує її функціональність, тоді це негативними чином впливає і на благополуччя людини. Через свої обмеження людина може відчувати більше тривожності, страхів, невпевненості, неповноцінності, що може впливати на її психологічний стан і соціалізацію з оточуючим середовищем [16, с. 177].

Райан К. і Фредерік К. стверджують, що життєздатність особистості є індикатором її благополуччя, тому що завдяки цьому вона може більш активно взаємодіяти з соціумом, проявляти свою автономію, самостійність, незалежність

від певних людей чи обставин. Це призводить до формування почуття щастя, певної приналежності до суспільства [16, с. 177].

Хоча і існує така вищезазначена думка, проте в наш час, навіть не дивлячись на можливі фізичні особливості людини, які можуть створювати їй певні обмеження, наше суспільство поступово створює ті умови, що соціальні, що психологічні, для того щоб інтегрувати таких людей в наше оточуюче середовище. Надання від суспільства таким людям підтримки, розуміння, виявлення толерантності до певних особливостей, прийняття - сприятиме підвищенню почуття власної значущості, своєї приналежності до суспільства, самооцінки, тобто в сукупності сприятиме підвищенню рівня психосоціального благополуччя цієї людини. Відповідно, це може зменшити або взагалі мінімізувати вплив біологічних чинників.

4) Психологічні чинники.

Деякі психологи, наприклад, як Райан К. та Шелдон К. вважають, що психологічні чинники – це певні потреби особистості, які, якщо їх задовольнити, виступатимуть чинником досягнення благополуччя. Тобто їх вважають певною основою, разом із життєздатністю людини.

Тут важливою є теорія Райана Р. і Десі Е. про самодетермінацію. Вони стверджували, що людина може досягнути власного благополуччя, лише шляхом задоволення певних психологічних потреб [16, с.178] .

Потреба в автономії.

Хоча ми, люди, істоти соціальні і перебуваємо під певним впливом і умовами суспільства, в якому ми знаходимось, важливо не забувати і про свою індивідуальність і певну незалежність. Автономність – це про наявність власної думки, цінностей, поглядів щодо різних аспектів життя. Вміння брати відповідальність за себе, обирати той шлях, який потрібен і подобається самому собі, а не відштовхуючись від думок і суджень інших людей.

Це про вміння будувати своє життя так, як того хоче певна конкретна людина. Це не означає бути відлюдником, відмовлятися від допомоги чи підтримки інших людей, або бути бунтарем і робити все наперекір правилам,

нормам поведінки того суспільства, в якому ти живеш. Більше йде мова, щоб жити своє життя, узгоджуючись зі своїми переконаннями, думкою, цінностями, пріоритетами, можливостями та бажаннями. І не боятися їх в разі чого відстоювати.

Коли людина відчуває і знає, що саме вона є тим, хто приймає рішення, керує і контролює її життя, коли у неї є свобода вибору, тобто її потреба в автономії задовольняється, тоді вона відчуває повноцінність і задоволеність, в неї збільшується мотивація та внутрішні сили, стійкість до стресових ситуацій. Вона розуміє, що в будь якій ситуації, у випадку чого, може покластися на себе. Відповідно, це збільшує її шанси досягти психосоціального благополуччя [16, с. 178].

~ Потреба в компетентності.

Компетентність проявляється у вмінні людини бути корисною в цьому світі. Коли вона ставить цілі і здатні їх досягати. Вчиться чомусь новому, здобуває знання, досвід, успіхи в своєму навчанні, професії, або якійсь іншій діяльності, і відповідно, може допомагати і впливати на інших.

Це про усвідомлення своєї сили, майстерності, знань та ефективності, що у свою чергу формує у людини відчуття впевненості, повноцінності, поваги до самої себе, мотивації до самореалізації, розуміння, що у неї все вийде і вона все може досягти і зробити, і що вона являється важливою частиною того суспільства, з яким вона взаємодіє [16, с. 178].

~ Потреба у зв'язку з іншими.

В соціумі ми народжуємось, зростаємо і розвиваємося, тож увесь наш життєвий шлях пов'язаний із взаємодією з іншими людьми. Для нашого повноцінного функціонування, як то кажуть, людині потрібна людина. Це одна з базових потреб людини - бути приналежною до інших, відчувати емоційний зв'язок та підтримку.

Розуміти, що в цьому світі ти не один, а довкола є і інші люди, хто пережив або переживає такий же досвід, як у тебе, хто тебе розуміє, приймає таким, яким ти є, з яким у тебе є довірливі та дружелюбні стосунки, який може навчити

чомусь новому і корисному, з яким ти можеш поділитися своїми думками і переживаннями – це одна з найбільших цінностей і важливих аспектів нашого життя.

Це важливо, тому що людина не може повноцінно психічно, психологічно і соціально розвиватися, будучи ізольованою від інших. Формування близькості з іншими людьми, довіри, розуміння між один одним, вміння виражати свої емоції, почуття і підтримку сприяє розвитку позитивної самооцінки у особистості, відчуття приналежності, її емоційному інтелекту, соціальним навичкам та поведінці, мотивації до певної діяльності і групової активності.

Відповідною, задоволення цієї потреби сприяє підвищенню рівня психосоціального благополуччя.

Також визначними чинниками досягнення благополуччя являються:

Оптимістичне сприйняття себе і світ.

Оптимістична налаштованість особистості і до себе, і до світу, завжди має більш сприятливі і підвищені шанси досягти благополуччя. Оптимізм проявляється у вірі в свої сили, навіть, коли важко або коли людина зіштовхується з труднощами; в адекватному усвідомленні своїх можливостей і ресурсів та вмінні з користю використовувати їх в досягненні своїх цілей; вмінні фокусуватися, «зміцнювати», цінувати свої сильні сторони, а також підтримувати себе при невдачах.

Все це підвищує стійкість людини до стресових подій, сприяє збільшенню внутрішнього ресурсу а також переважанню позитивних емоцій, почуттів і налаштованості до світу.

Ціннісний аспект.

Наявність свідомих цінностей в житті людини, її поглядів та важливих тверджень, яких вона дотримується, допомагають створити певну опору в моральній орієнтації свого життєвого шляху. Від цінностей людина буде відштовхуватися при формуванні власних пріоритетів, а також приймаючи рішення в певних ситуаціях.

Наприклад, йти на ризик чи краще не треба; приймати якісь виклик, який суперечить її переконанням, але задовольнить бажання або его іншої людини, чи ні; чи варто приймати пропозицію, яка ставить під сумнів власні певні цінності, скажемо так, «для досвіду» чи краще не треба.

Наявність цінностей в житті людини служать її моральними «стовпами» та компасом, що формують цілісність особистості та психологічну рівновагу.

Саморегуляція.

Здатність відчувати, відслідковувати, виявляти власні емоції та почуття, вміння їх екологічно проживати – один з найважливіших чинників психосоціального благополуччя.

В житті особистості зустрічаються різні люди та ситуації і не завжди вони приносять позитив, радість та приємні враження. Будь який конфлікт, суперечка, сварка, неочікувані труднощі та виклики, можуть стати причиною великого вихора роздратування, злості, невпевненості в собі, та агресії.

Якщо стримувати ці емоції в собі, намагатись їх подавляти, не виразити їх правильним способом, то вони будуть накопичуватися у такий собі уявний «сніговий шар», який згодом при маленькій дрібничці, може стрімголов вийти назовні, тим самим можна випадково спрямувати свої невиражені емоції не на об'єкт, що їх викликав по справжньому, а на близьких, друзів чи сторонніх людей, які до цього не причасні.

Саморегуляція – це те, над чим треба працювати і вчитися тривалий час. Турбота і підтримка свого ментального здоров'я є одним із шляхів навчання регуляції своїх емоцій, почуттів і стану, тому що ти вчишся розуміти їх, виявляти, корегувати і підтримувати. А це у свою чергу на пряму веде до здобуття і підвищення свого рівня психосоціального благополуччя.

Висновки до розділу 1

Багато філософів та дослідників по своєму визначали, що таке благополуччя, однак загально, воно означає об'єктивну ситуацію людини, коли у неї є все те потрібне, що позитивно визначає її життя і з точки зору самої особистості, і оточуючих її. Поступово це багатоаспектне явище почали поділяти на певні види, серед яких виникло благополуччя соціальне, яке означає позитивну взаємодію з оточуючими, а також високий рівень реалізації власних потреб та задоволеності від них. Було досліджено, що соціальне благополуччя складається із зовнішніх та внутрішніх чинників.

Ще один вид благополуччя – це психологічне, який означає комплексне цілісне переживання, в яких переважають позитивні емоції, почуття задоволеності та відчуття власної значимості. Представники гедоністичного та евдемоністичного напрямків по своєму визначали дане явище. Одна з універсальних моделей психологічного благополуччя належить Ріфф К.

Нами було досліджено, що між соціальним та психологічним благополуччями та їхніми чинниками існує взаємозв'язок, тому що, що психологічні, що соціальні аспекти людини не можуть розвиватися і існувати ізольовано один від одного. Як наслідок, в цій нерозривній єдності виникає таке багатогранне поняття, як психосоціальне благополуччя. До психосоціального благополуччя належить багато компонентів, які об'єднуються в одну структуру, яка складається з моделей благополуччя Ріфф, Кейеса, Дінера та Селігмана.

Проаналізувавши ці моделі, стало зрозуміло, що для того, щоб досягти психосоціального благополуччя або підвищити його рівень, потрібні зусилля та умови, адже воно не може виникати саме по собі. Отож, існують соціально-економічні, культурні, біологічні та психологічні чинники.

Зокрема, було виявлено, що до психологічних чинників належить і ментальне здоров'я, тому що підтримка та піклування про нього, підвищення його рівня сприяють формуванню у людини позитивного самосприйняття, саморегуляції, впевненості у собі, вміння знаходити ресурси для подолання

стресу і тому подібного, що напряду впливає на досягнення психосоціального благополуччя особистості.

Здоров'я є одним з найважливіших аспектів нашого життя, тому що від його стану і того, як про нього піклуються, залежить самопочуття людини, її активність, енергія та сили.

Поняття здоров'я настільки широке, через його складну динамічну систему, різних точок та аспектів, наприклад, біологічних, соціальних, духовних, психологічних, що до сих пір існує велике різноманіття його трактування. Зазвичай, його розглядають з комплексного підходу.

Наприклад, Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає це поняття як: «Здоров'я – це стан абсолютного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи недуги».

Було визначено, що здоров'я є гармонійним станом не лише на фізичному рівні, а і на психічному. Повноцінний розвиток і робота всіх механізмів психіки та її процесів, який забезпечує повноцінну регуляцію своєї діяльності, вміння спрямовувати і концентрувати увагу, адекватне сприйняття довколишньої дійсності, вміння аналізувати і запам'ятовувати інформацію – це все і є психічним здоров'ям.

Однак, з плином часу, науковці почали диференціювати це поняття, тож таким чином з'являється поняття ментального здоров'я. Доволі відомим є визначення з точки зору Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Ментальне здоров'я є станом благополуччя, в якому особистості усвідомлює свої можливості, може справлятися з нормальними викликами життя, може працювати ефективно і плідно, а також здатна робити внесок в своє суспільство». Але, як ми визначили, багато дослідників по своєму визначали це поняття.

Узагальнюючи, психічне здоров'я стали розглядати більше як таку біологічну основу, відштовхуючись від якої може повноцінно розвиватися ментальне здоров'я.

Було досліджено, що ментальне здоров'я складається загалом з декількох компонентів, які у свою чергу мають свої критерії, за якими визначають рівні

їхньої сформованості. Духовно-смісловий компонент має критерії такі, як саморефлексія, внутрішній локус контролю, оптимізм та креативність; соціальний компонент визначається децентрацією, адаптованістю, доброзичливістю і толерантністю до труднощів; психологічний компонент визначається гнучкістю мислення, вольовим самоконтролем, стресостійкістю. Також нами було розглянуто дві моделі ментального здоров'я від Ягода М та Шевченко А.М.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Програма дослідження ментального здоров'я та рівня психосоціального благополуччя особистості.

Ментальне здоров'я є важливою складовою людського буття. Завдяки підтримці та піклуванню про нього людина стає більш стійкою до різноманітних життєвих викликів, вміє себе підтримати, бачити і знаходити позитивне в кожному дні, а також підвищує шанси досягнути благополуччя.

Однак, не кожен задумується і усвідомлює той вагомий і серйозний вплив, який має ментальне здоров'я на стан і різні аспекти життя особистості. Саме позитивне спрямування ментального здоров'я буде тим головним чинником, що сприяє гармонійному функціонуванню людини.

Емпіричне дослідження визначення рівня ментального здоров'я та благополуччя було проведене на базі Центру життестійкості в м. Києві. Центр життестійкості - це таке безбар'єрне місце в громаді, де будь яка людина може отримати психологічну або соціальну допомогу та підтримку, чи під час індивідуальної консультації, чи під час групових занять. В дослідженні взяла участь 41 жінка, віком від 18 до 60 років.

Дослідження складалось з наступних етапів:

1. Підготовка, яка полягала у вивченні теми дослідження, визначенні мети, методів, програми та інструментарію для проведення дослідження, пошук респондентів, вирішення організаційних питань.
2. Проведення дослідження з респондентами на базі Центру життестійкості.
3. Обробка і аналіз результатів дослідження.
4. Розробка і експериментальна перевірка програми відновлення ментального здоров'я.
5. Повторне проведення опитування і оцінка ефективності програми відновлення ментального здоров'я українських жінок з числа внутрішньо переміщених осіб.

В емпіричному дослідженні для визначення рівня ментального здоров'я була використана методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) (Адаптація Карамушки Л., Терещенко В., Креденцер О.) Така методика дозволяє зрозуміти, наскільки ментальне здоров'я особистості позитивно «забарвлене», що впливає на рівень її активності, стресостійкості, відчуття гармонії та впевненості [13, с. 19-20].

Дана методика складається з 9 тверджень, кожне з яких пов'язане з різними складовими ментального здоров'я, і має 4-бальну оціночну шкалу, за якою людина оцінює свій стан. Відповідно, в кінці підраховуються бали і визначається рівень позитивного ментального здоров'я особистості.

Для визначення рівня психосоціального благополуччя було використано дві методики. Першою є «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman), яка, завдяки трьом субшкалам, 24 пунктам та 5-бальній оціночній шкалі, дозволяє визначити рівень благополуччя людини в трьох сферах - психологічне благополуччя, фізичне здоров'я особистості, стосунки з іншими людьми [13, с. 23-26].

Другою методикою для визначення благополуччя є опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (Всесвітньої організації охорони здоров'я) (WHO-5 well-being index), яка завдяки 5 твердженням визначає, як людина почувала себе впродовж 2 останніх тижнів, і відповідно визначається рівень її благополуччя [13, с. 31-32].

Для обробки емпіричних результатів використовувався метод математичної статистики коефіцієнт кореляції Пірсона та t-критерій Стюдента.

2.2. Результати емпіричного дослідження.

В даному емпіричному дослідженні методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» надала змогу визначити рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я особистості. Ці рівні умовно можна розподілити на високий, середній та низький.

Високий рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я означає наявність у людини емоційної стабільності і спокою, вміння насолоджуватися життям, відчуття впевненості у собі і внутрішньої гармонії. Людина має сили і ресурси на задоволення власних потреб, перебуває в здоровій та гарній фізичній формі. Вона вміє регулювати емоції і врівноважувати власний стан.

При високому рівні позитивної спрямованості ментального здоров'я людина відчуває впевненість в тому, що у неї вистачить ресурсу для подолання будь яких життєвих негараздів та проблем. Особистість з таким рівнем ментального здоров'я знає, чого вона хоче від себе і від життя, і переважно обирає робити саме те, що подобається саме їй, і не відчуває при цьому сумніви чи сором.

Середній рівень ментального здоров'я визначається у людей, в яких емоційний стан достатньо часто коливається, вміння насолоджуватися життям і отримувати задоволення від нього виникає періодично. Відчуття впевненості в собі може змінюватися, тобто буває доволі нестійким. Існує певна напруженість у відчутті здатності справлятися з труднощами. Загалом, середній рівень ментального здоров'я притаманний більшості людей в наш час і вважається доволі нормальним, відносно тих подій, які відбуваються в нашій країні.

І низький рівень ментального здоров'я характеризується тривалим пригніченим емоційним станом, відсутністю оптимізму і вміння знаходити і насолоджуватися хорошими моментами життя і отримувати від цього задоволення. Присутня невпевненість у власних силах та здатності справлятися з проблемами та труднощами навіть повсякденного життя. Людина не відчуває гармонії з самою собою. Вона невдоволена власним фізичним станом, швидко втомлюється, і більшість речей та справ не приносять їй радість.

Загалом, ці рівні є доволі умовними і у кожного з нас періодично наступають моменти «злету і падіння», однак, якщо ознаки саме низького рівня ментального здоров'я присутні доволі тривалий час, і стан тільки погіршується, то це можуть бути «дзвіночки», які свідчать про підвищені ризики можливого емоційного вигорання, тривожних розладів чи депресії.

Отже, методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» визначає його рівні за шкалами, в яких людина обирає, вірно чи не вірно якесь з тверджень відповідно її стану: 1 бал дорівнює «Не вірно», 2 бали «Скоріше не вірно», 3 бали «Скоріше вірно» і 4 бали «Вірно». Інтервал 9-24 бали відповідає низькому рівню позитивної спрямованості ментального здоров'я, 25-29 балів дорівнюють середньому рівню, 30-36 означають високий рівень.

Твердження номер 1 визначає, чи респондент(-ка) відчуває себе безтурботно і знаходиться в гарному емоційному стані.

Згідно отриманих результатів: 18 респонденток зазначили, що вони не відчувають себе безтурботно і не знаходяться у гарному настрої, 15 визначили, що скоріше не відчувають себе таким чином, а 6 респонденток скоріше відчувають безтурботність та гарний настрій, і 2 зазначили, що вони точно відчувають безтурботність і гарний настрій.

Твердження номер 2 стосується, чи насолоджується респондент життям чи ні. Згідно отриманих результатів, 18 респондентів зазначили, що вони не насолоджуються життям, 15 скоріше насолоджуються життям, 5 обрали, що скоріше вони насолоджуються життям, і 3 точно насолоджуються життям.

Твердження номер 3 стосується, чи загалом респонденти відчувають задоволення від життя чи ні. За цим твердженням, 17 респондентів не відчувають задоволення від життя, 16 скоріше не відчувають, Натомість 6 обрали, що вони скоріше відчувають задоволення від життя, і 2 людини точно відчувають задоволення від життя.

Твердження 4 стосується, чи відчуває загалом людина впевненість у собі. В результаті, 18 людей визначили, що вони не відчувають впевненість у собі, 15

вибрали, що скоріше не відчують впевненість у собі, 5 обрали варіант, що скоріше відчують впевненість, 3 точно відчують впевненість у собі.

Пункт номер 5 визначає, чи справляються респонденти із задоволенням своїх потреб. В результаті, 16 респондентів визначили, що вони не справляються із задоволенням своїх потреб, 17 визначили, що скоріше не справляються із задоволенням своїх потреб, 6 визначили, що скоріше справляються із задоволенням своїх потреб, 2 точно справляються.

Твердження номер 6 визначає, наскільки людина перебуває у хорошому емоційному стані та фізичній формі. За отриманими результатами, 20 людей не перебуває у хорошому емоційному стані та фізичній формі, 14 скоріше не перебуває, 5 визначили, що скоріше вони перебувають у хорошому емоційному стані та фізичній формі, 2 точно перебувають у хорошому стані і фізичній формі.

Пункт номер 7 стосується того, наскільки людина відчуває, що вона здатна справлятися з життям та тими труднощами, які в ньому виникають. Згідно отриманих результатів, 19 людей відчувають, що не здатні, 14 вибрали скоріше не здатні, натомість 6 скоріше здатні справлятися з життям та труднощами, 3 точно здатні.

Твердження номер 8 визначає, наскільки вірно те, що багато з того, що робить людина, приносить їй радість. В результаті, 18 людей визначили, що багато з того, що вони роблять не приносить їм радість, 15 людей визначили, що скоріше багато з того, що вони роблять не приносить їм радість, натомість 5 обрали, що скоріше багато з того, що вони роблять приносить їм радість, і 3 визначили, що точно багато з того, що вони роблять, приносить їм радість.

Пункт 9 стосується, скільки людей відчувають, що вони спокійні і врівноважені. За отриманими результатами, 17 не відчувають себе спокійними та врівноваженими, 16 людей скоріше не відчувають, 6 обрали, що вони скоріше відчувають себе спокійними та врівноваженими, 2 точно вважають себе такими.

Проаналізувавши загальні результати за шкалою позитивного ментального здоров'я, визначено, що найбільше респондентів, а саме 33 людини, мають саме низький рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я, 6 людей

показали середній рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я, і лише 2 показали високий рівень.

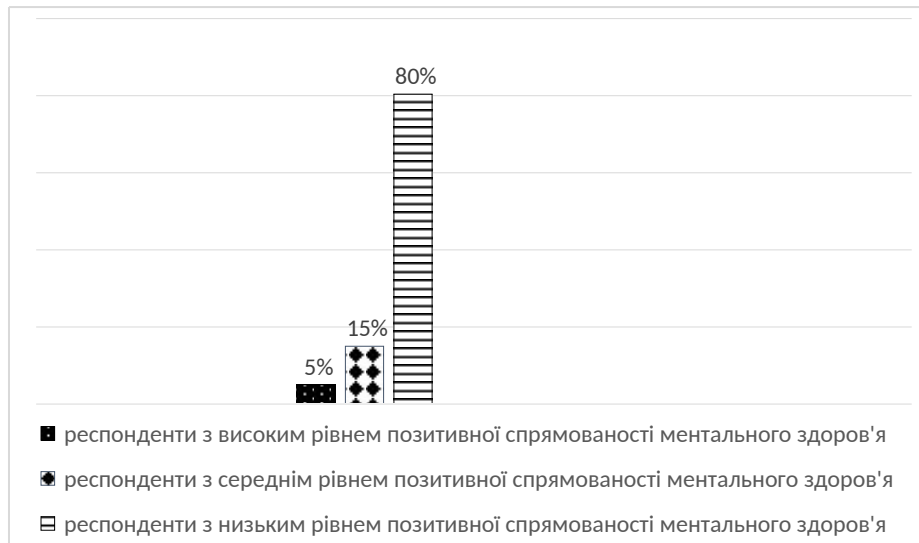


Рисунок 2.1 Рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я

Для дослідження рівня психосоціального благополуччя, як вже зазначено було раніше, застосовані дві методики. Оскільки психосоціальне благополуччя включає в себе взаємозв'язок між різними аспектами життя особистості, «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» дозволяє визначити рівні благополуччя людини в трьох її сферах: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, та стосунки з іншими людьми. Розглянемо кожний з цих пунктів детальніше.

Субшкала «Психологічне благополуччя» цієї методики визначає низький, середній, чи високий у людини рівень впевненості в собі, відчуття оптимізму щодо майбутнього, наскільки людина здатна контролювати життя, регулювати емоційний стан, розвиватися і досягати цілей.

В даній методиці визначити це можна завдяки певним пунктам з 4 по 15, на кожен з них респондент, оцінюючи свій стан, позначає у відповідь, наскільки дане твердження відповідає дійсності, обираючи варіанти «Зовсім ні», «Трохи», «Середньо», «Дуже сильно» або «Надзвичайно сильно».

Субшкала «Психологічне благополуччя» містить запитання:

4) наскільки респондент відчуває тривогу або депресивні настрої;

- 5) чи відчуває людина, що вона здатна насолоджуватись власним життям;
- 6) чи вважає респондент, що у нього є мета або цілі в житті;
- 7) чи відчуває певний оптимізм з приводу майбутнього;
- 8) чи відчуває респондент, що контролює своє життя;
- 9) чи задоволена собою, як особистістю;
- 10) чи задоволена респондентка своєю зовнішністю;
- 11) чи присутнє відчуття, що людина зможе прожити це життя так, як цього хоче саме вона, а не хтось інший;
- 12) чи впевнена у своїх переконаннях та думках;
- 13) чи відчуваєте змогу робити саме те, чого хочете ви;
- 14) чи відчуваєте, що можете розвиватися і рости як особистість;
- 15) чи задоволена респондентка своїми досягненнями і собою.

Згідно отриманих результатів за допомогою цієї методики, 27 респонденток мають низький рівень психологічного благополуччя, що загалом означає знижене відчуття впевненості в собі, задоволеністю собою та життям, вмінням проживати це життя так, як хочеться, а не як диктує хтось з оточуючих.

Середній рівень психологічного благополуччя продемонстрували 11 респонденток, що означає доволі стабільний психологічний стан, який періодично може змінюватися, залежно від умов і ситуацій.

І високий рівень показали 3 людини, що означає наявність впевненості у собі та своїх переконаннях, задоволеності собою та життям, своїми досягненнями, більш оптимістичне ставлення до життя.

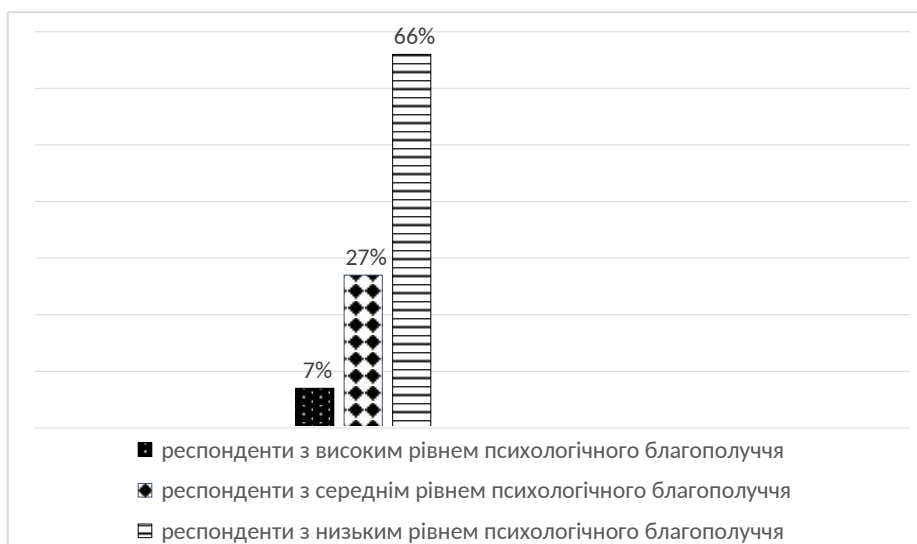


Рисунок 2.2. Рівень психологічного благополуччя респондентів

Субшкала «Фізичне здоров'я» визначає наскільки людина задоволена своїм загальним самопочуттям, наскільки вона відчуває наявність сил та енергії, які потрібні їй для повсякденної діяльності, наскільки людина жвава і активна, чи задоволена вона якістю свого сну. Цій субшкалі відповідають пункти 1-3, 21-24, які містять запитання:

- 1) чи задоволена людина своїм здоров'ям;
- 2) наскільки задоволена якістю власного сну;
- 3) наскільки респондентка задоволена власною здатністю здійснювати звичайну життєву повсякденну активність;
- 21) наскільки людина щаслива, що у неї є кошти, щоб задовольняти власні потреби;
- 22) чи задоволена своїми можливостями для занять фізичними вправами / відпочинку;
- 23) наскільки задоволена доступом до медичних послуг;
- 24) наскільки задоволена здатністю виконувати свою роботу і загалом працювати.

За отриманими результатами з даної субшкали, 24 людини продемонстрували низький рівень задоволеності власним фізичним станом, що може означати частіше і скоріше відчуття втоми, низької енергії та сил

виконувати повсякденні справи. Середній рівень виявився у 15 осіб, а високий рівень у 2 людей.

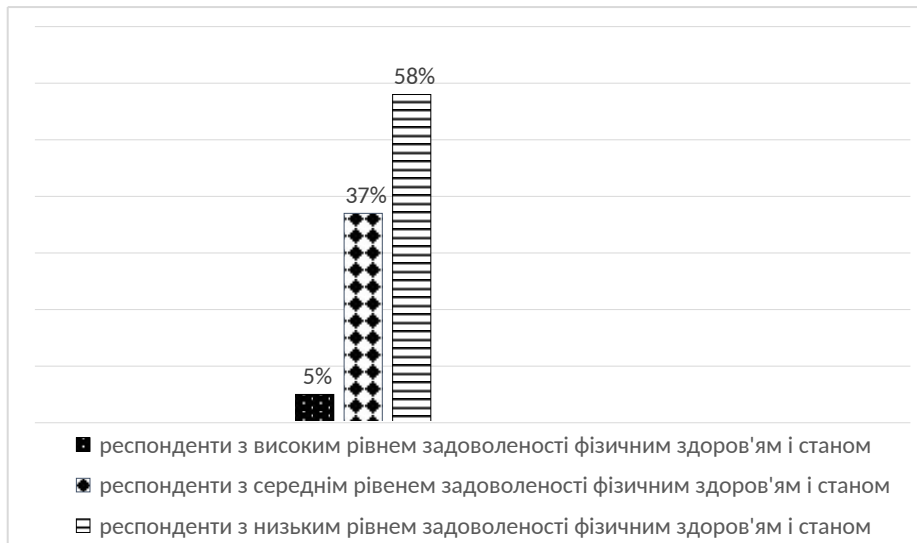


Рисунок 2.3 Рівень задоволеності своїм фізичним здоров'ям та станом

Субшкала «Стосунки» даної методики дозволяє визначити наскільки людина загалом задоволена стосунками з іншими людьми, спілкуванням та ставленням до них, наскільки їй комфортно у взаємодії з іншими. Це визначити можна завдяки пунктам 16-20, які містять запитання:

- 16) наскільки людина задоволена сімейним та особистим життям;
- 17) наскільки респондентка щаслива в дружніх та особистих стосунках;
- 18) наскільки відчуває комфорт у своєму ставленні та спілкуванні з іншими людьми;
- 19) чи задоволена людина інтимними стосунками;
- 20) наскільки людина може спокійно та без внутрішнього дискомфорту звернутися за допомогою до інших, маючи проблему.

Згідно отриманих результатів, низький рівень задоволеності стосунками продемонстрували 22 респондентки, середній рівень задоволеності стосунками мають 16 людей, і високий рівень 3 людини.

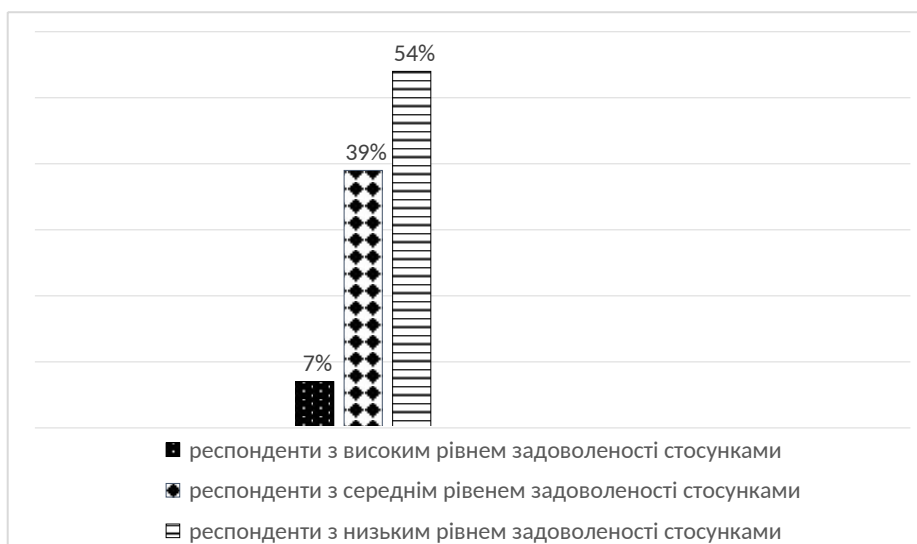


Рисунок 2.4. Рівень задоволеності стосунками з іншими людьми

Проаналізувавши і розподіливши всі дані, отримані від респондентів завдяки цій методиці, визначено, що 26 людей мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 13 людей середній рівень, і лише 2 мають високий рівень суб'єктивного благополуччя.

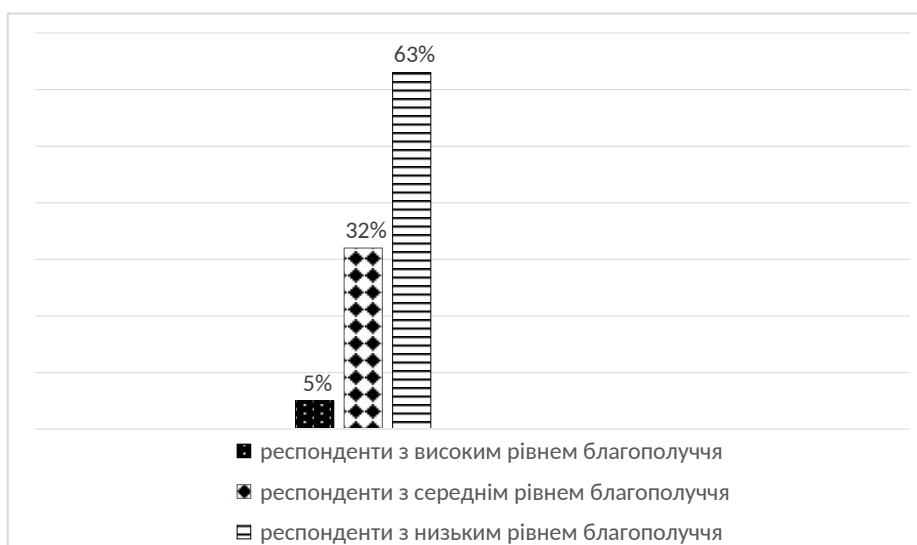


Рисунок 2.5 Рівень благополуччя згідно модифікованій шкалі суб'єктивного благополуччя БіБіСі

Другою методикою для визначення рівня психологічного благополуччя особистості є опитувальник «Індекс благополуччя Всесвітньої організації охорони здоров'я - 5». Завдяки 5 твердженням, що містяться в даному

опитувальнику, людина може оцінити свій стан та як вона загалом почувала себе протягом останніх двох тижнів. Навпроти кожного твердження респондентка позначає протягом якого часу «Ніколи», «Певний час», «Менше половини часу», «Більше половини часу», «Більшість часу», «Увесь час» відчувала себе так чи інакше.

Даний опитувальник має наступні пункти:

- 1) протягом якого часу людина відчувала себе бадьоро і була в гарному настрої;
- 2) чи відчувала розслабленість та спокій;
- 3) скільки часу почувала себе активною та повною сил;
- 4) як часто прокидалась з відчуттям бадьорості і відпочившою;
- 5) який період часу повсякденне життя було наповнене цікавими для цієї людини подіями та речами.

За отриманими результатами, 30 людей показали низький рівень психологічного благополуччя, 9 мають середній рівень, і 2 людей високий рівень.

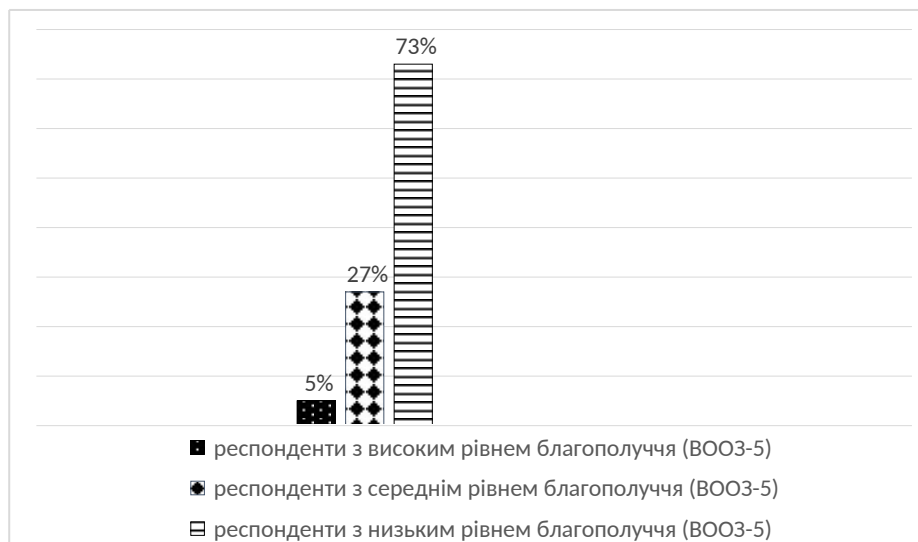


Рисунок 2.6. Рівень психологічного благополуччя за індексом благополуччя BOO3 - 5

Для підтвердження кореляції, був використаний метод коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона), який встановив значущий кореляційний зв'язок

$r_{\text{емп.}} = 0.42623$ ($p \leq 0,01$) між рівнем ментального здоров'я і психосоціального благополуччя.

Висновки до розділу 2

Ментальне здоров'я є одним з головних чинників, який підтримує наше повсякденне функціонування і наближує нас до досягнення благополуччя. Але визначним в цьому є саме його позитивна направленість. Саме тому, в емпіричному дослідженні було вирішено дослідити рівень ментального здоров'я завдяки шкалі позитивного ментального здоров'я, а також рівні благополуччя особистості за допомогою шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі та опитувальнику благополуччя ВООЗ.

Дослідження проводилось на базі Центру життєстійкості в місті Києві, в ньому взяли участь 41 людина, віком від 18 до 60 років, жіночої статі. Було досліджено, що більшість респондентів мають саме низький рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я, а саме 80%, середній рівень показали 14% і високий 5%.

Щодо рівня благополуччя, то тут прослідковується певна кореляція з рівнями ментального здоров'я, адже за результатами Шкали суб'єктивного благополуччя, теж більшість людей продемонструвала низький рівень благополуччя – 63%, середній рівень 32%, високий 5%.

А за опитувальником індексу психологічного благополуччя теж спостерігається перевага саме низького рівня благополуччя, який продемонстрували 73% респондентів, а середній 22%.

РОЗДІЛ III

РОЗРОБКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК З ЧИСЛА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Розробка програми відновлення ментального здоров'я українських жінок з числа внутрішньо переміщених осіб.

На основі отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження, було виявлено, що у більшості респондентів спостерігається низький рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я. Також за результатами емпіричного дослідження встановлено значущий кореляційний зв'язок $r_{\text{емп.}} = 0.42623$ ($p \leq 0,01$) між рівнем ментального здоров'я і психосоціального благополуччя. Але залишається невизначеним характер цього зв'язку. Ми виходимо з припущення, що рівень ментального здоров'я позначається на рівні психосоціального благополуччя. Для перевірки цієї гіпотези було передбачено проведення експерименту, в якому як незалежна змінна розглядалось ментальне здоров'я, а як залежна, - психосоціальне благополуччя. Виникла необхідність в розробленні програми, спрямованої на відновлення ментального здоров'я жінок з числа внутрішньо переміщених осіб.

Методологічною основою програми відновлення ментального здоров'я стали ідеї та принципи позитивної психології, тож розглянемо детальніше, що це за напрям і чому він важливий для даної програми.

Зазвичай психологія досліджувала саме «негативні» сторони особистості – психологічні травми, депресії, кризи, розлади, конфлікти, особистісні проблеми і тому подібне. Однак, на противагу цьому, з'являється інший напрямок, який називається позитивна психологія, яка, як окремий напрям у науці, бере свій початок з кінця XX століття [10, с. 4].

Тоді Мартін Селігман закликав науковців спрямувати свою увагу на дослідження і розвиток позитивних якостей та сильних сторін людини. Він вважав, що завдяки психології треба не тільки вирішувати проблеми і

виправляти те погане, що є, а і знаходити і актуалізовувати внутрішні ресурси, які сприяють процвітанню особистості [10, с. 4-9].

В поле вивчення позитивної психології входять:

- 1) дослідження позитивних почуттів та емоцій особистості (оптимізм людини, відчуття надії, радості, приємних сподівань щодо майбутнього, вміння насолоджуватися життям, впевненість у собі);
- 2) дослідження рис характеру, саме позитивних, і чеснот (доброта, чесність, мудрість, духовність, сміливість, емпатія);
- 3) дослідження соціальних інститутів та позитивних явищ в суспільстві (здорові і підтримуючі сімейні та інші міжособистісні стосунки, цікаві соціальні групи та спільноти, толерантне демократичне суспільства).

Позитивна психологія орієнтується на сильних сторонах особистості, концепції розвитку ресурсів, реалізації потенціалу, вмінні знаходити сенси життя та задоволення від нього, будувати позитивні взаємодії з іншими людьми.

Мета програми: є теоретично обґрунтувати й емпірично перевірити вплив ментального здоров'я на психосоціальне благополуччя українських жінок з числа внутрішньо переміщених осіб; розробити і експериментально перевірити програму відновлення їхнього ментального здоров'я.

Завдання програми відновлення ментального здоров'я:

- ~ розвиток оптимістичного погляду на світ;
- ~ навчання навичкам самопідтримки;
- ~ навчання способам покращення стосунків з близькими.

Зміст програми відновлення ментального здоров'я складається:

Блок 1. Позитивне мислення

Блок 2. Тут і тепер: практики усвідомленості

Блок 3. Соціальні контакти

Блок 4. Доброта та турбота

Організація і структура занять: проведення програми на базі Центру життєстійкості Солом'янського району м. Києва орієнтоване на 4 заняття тривалістю по 2 години кожне. Заняття починається з привітання, представлення,

опису нашого заняття, його мети та правил, впровадження вправ та рекомендацій та їхнє обговорення з учасниками.

Загалом, усі перераховані рекомендації та вправи спрямовані на підвищення рівня турботи, уваги та ніжності до себе, вміння зосереджуватись на теперішньому моменті і вчитися помічати і насолоджуватись ним. Такі вправи також направлені на зміцнення стосунків, піклування та тепла з близькими людьми. Для впровадження цієї програми відновлення ментального здоров'я у повсякденне життя загалом не потрібно багато часу, можна потроху з кожним днем покроково впроваджувати щось нове у свою рутину. Головне тут - відкритість новому досвіду, натхнення і бажання людини це робити, та її старання змінювати своє життя в кращу сторону.

Блок 1. Позитивне мислення

«Щоденник вдячності». Це вправа з позитивної психології, яку можна легко інтегрувати в саморегуляцію. З поміж усього хаосу, проблем, конфліктів, як часто люди помічають те хороше, за що вони можуть бути вдячними навіть під час непростого періоду їхнього життя? Здебільшого, наша увага зосереджена на вирішенні поточних питань, або на роздумах про те, чого в нашому житті ще немає, чого не вистачає, чого б нам ще хотілось. Але при цьому забуваємо зміщати фокус на те, чого ми вже досягли або що у нас уже є [10].

Вправа «щоденник вдячності» спрямована не на те, щоб одягнути «рожеві окуляри», казати як все чудово і весело, ігнорувати негаразди та проблеми. Скоріше, це про те, щоб помічати те чудове і хороше у вашому житті, що наповнює вас приємними почуттями та позитивом.

Для цього варто взяти блокнот, зошит або навіть відкрити нотатки в телефоні і записати в перший день запровадження цієї техніки в життя, за що ви сьогодні можете бути вдячними. Можна почати з чогось одного, на другий день написати уже про дві речі, за які ви вдячні, і продовжувати далі. Колега зробив комплімент, чи у вас вийшла дуже смачна кава, сонечко вас сьогодні гріло дорогою на роботу, виконаний проєкт на роботі завершився підвищенням – все

це непомітні, але дуже вагомі моменти, з яких і складається наше життя і наповнює його позитивом.

А ще й в наш час, коли у багатьох людей, на жаль, трапляється стільки лиха, і ти це бачиш, то поступово починаєш зміщувати свій фокус на ті речі, які у тебе є, і починаєш якось по особливому цінувати їх ще більше. Хтось бореться з тривалою хворобою, а ви натомість здорові, і це вже чудово, і за це можна бути вдячним; хтось через приліт ракети залишився без житла, а у вас є дах над головою, це теж неабияка радість і привід бути вдячними.

«Нове своє». Дана рекомендація стосується більше людей, які відносяться до внутрішньо-переміщених осіб, хоча в деяких випадках її можуть запроваджувати і інші. Оскільки в дослідженні брали участь респонденти, які відносяться до категорії ВПО, під час розмови з деякими з них, вони ділились тим, звідки вони приїхали і що стало причиною їхнього вимушеного переїзду в інше місто України. У когось дім залишається в окупації, у когось дім зруйнований разом з цілим їхнім рідним містом, хтось виїхав через побоювання, що їхнє місто або селище стане наступним окупованим.

Так чи інакше, кожна ділилась тим, що ці події відчуються так, ніби якусь частинку їхньої душі було розбито. У цих людей було щось своє, і це «своє» у них жорстоким і наглим чином відібрали або знищили. Зараз ці люди знаходяться в новому місті, оточенні, нових обставинах, які змінити вони, на жаль не можуть. Хтось оселився у родичів, хтось винаймає житло, а хтось живе в центрах для внутрішньо переміщених людей, в яких умови набагато відрізняються від тих, в яких вони звикли жити. Комуś вдалося виїхати, забравши свої особисті речі, а у когось є лише невеличкий рюкзак з документами, який вони встигли забрати.

Тому навіть при таких обставинах, можна спробувати трішки покращувати свій внутрішній стан. Ця вправа полягає в тому, щоб заново оточувати себе тими речами, які людина може впевнено називати своїми. От купити якусь чашку, яка вам дуже сподобалась і яку ви захотіли, подивитися на неї і усвідомити, що «ця річ моя і ніхто її у мене не забере». У когось, наприклад, залишились в рідному

домі, з якого вони тікали, альбоми з фотографіями, отже можна, знаходячись тут, робити фотографії нових місць, в яких побували, людей, з якими познайомились, гарний парк, повз який проходиш кожен день до свого нового місця проживання, і знову створювати для себе нові пам'ятні моменти. І така вправа може стосуватися будь яких речей.

Це не означає, що дотримання і впровадження цієї рекомендації зможе замінити людям їхню величезну втрату. Адже, на жаль, ця рана буде боліти ще дуже довго, і навряд чи існує хоча б щось, що зможе її залатати. Однак, це зможе хоч на якийсь малесенький відсоток допомогти людині знову відчувти оте щось «своє», що належить тільки їй і нікому більше. А здобуття і відчуття нових більш позитивних емоцій та вражень від цього, сприятимуть покращенню ментального здоров'я особистості.

Блок 2. Тут і тепер: практики усвідомленості

Зосередженість в моменті. Скільки з нас, перебуваючи в якомусь моменті, дійсно його помічають? Зазвичай, коли ми займаємось однією справою, будь то повсякденні домашні справи, виконання робочих завдань, прогулянка з близькою людиною, ти наче тілом знаходишся тут і щось робиш, але тим часом твої думки літають десь дуже далеко.

Хтось прокручує в голові моменти з минулого, думаючи, як би міг вчинити чи зробити краще; хтось думає як після прогулянки треба ще робити прибирання вдома; хтось, знаходячись на роботі, уже думає, як буде проводити свою відпустку, яка у нього буде аж через рік. Одна людина все ще перебуває в минулому, яке уже давно пройшло і його не повернути, не змінити, і ніяк виправити чи викреслити не можна, інша людина живе майбутнім, якого ще немає і не зрозуміло яким воно буде, і чи буде взагалі.

Прикладів таких може бути багато, але їх об'єднує одна вагома деталь - це їхня відсутність в теперішньому моменті. А потім, як наслідок, люди часто дивуються, а куди ж так швидко промайнуло життя. А так швидко, тому що не вміли зупинитися і насолодитися тим моментом, який є на даний період часу.

Життя тут і зараз - це єдиний момент, який у нас є, і зосередження уваги саме на ньому, дозволяє нам цілісно його відчутти і прожити. Де ви знаходитесь, яку дію виконуєте, ви робите це поспіхом чи зосереджено, хто або що вас оточує, які відчуття зараз в тілі, вам комфортно у вашому одязі чи щось сковує ваші рухи, які емоції ви зараз відчуваєте, які запахи вас оточують, температура повітря, під ногами зараз холодна підлога чи теплий килим - всі ці питання дозволяють нам повернутися туди, де ми знаходимося в теперішньому моменті.

Така техніка покращує нашу саморегуляцію, підвищує рівень усвідомленості, зосередженості та покращує наше самопочуття.

Глімери (як тригери, але тільки навпаки). Більшість з нас коли небудь зіштовхувались у своєму житті з таким поняттям, як тригери. Якщо хтось навіть і не розумів, що це, однак точно десь міг чути або читати про них. Тригери - це такі певні слова, запахи, місця, звуки, навіть люди, які можуть нам нагадувати про пережиту неприємну ситуацію, якийсь травматичний болісний досвід, і викликати у нас негативні емоції, почуття, підвищити тривожність. Все це перераховане виступають своєрідними негативними подразниками.

Однак, в умовах сучасних тенденцій та реалій, на противагу тригерам, з'являється нове поняття – глімери (від англійської *glimmer* - це проблеск). Вперше цей термін запропонувала і ввела психотерапевтка Деб Дана. [59]

Їх можна вважати теж подразниками, але позитивними. Тобто їхня мета і властивість - це викликати у людини саме приємні відчуття та емоції. Глімери більше слугують для натхнення, для того щоб «підживлювати» людину енергією, дарувати їй радість, комфорт, тепло, та приємні спогади.

Глімери розподілені на певні категорії за їхніми сенсорними властивостями:

- 1) Ті, які впливають на тактильні відчуття: шовкова резинка для волосся; пухнастий плед, яким комфортно і затишно вкриватися холодними вечорами; відчуття тепла від філіжанки з кавою; носити шарф з приємного матеріалу, до якого під час носіння торкаєшся носом і підборіддям; погладити теплої і пухнастої

котика; відчуття сонячних промінчиків на щоках чи руках; міцні обійми з близькою людиною.

- 2) Ті, що впливають на зір (візуальні): спостереження за сходом або заходом сонця; блиск річки, озера чи моря від сонячних променів; приглушене жовте тепле світло; магнітики, які купують в подорожах, а потім вішають на холодильник у себе вдома; гарні квіти; дерева, що восени переливаються жовтими, червоними кольорами; картини з гарним пейзажем; пастельні кольори; постери з улюблених фільмів чи серіалів; красивий декор; улюблені книги на полицях.
- 3) Ті, що впливають на слух - це такі звуки, які можуть підіймати настрій, заспокоювати: улюблені пісні; шум крапаючого дощу; шум хвиль моря чи океану; спів пташок в літній ранок; тріск від розпаленого вогнища чи каміну; перегортання паперу; музика з дитинства, що викликає ностальгію та спогади.
- 4) Ті, що впливають на нюх, тобто запахи, аромати, які здатні дуже змінювати наші емоції та стан: запах того самого повітря після дощу; мокрий ґрунт; аромат духмяного трав'яного чаю; запах улюблених квітів; сосновий ліс; свіжоспечений хліб; певні ефірні олії; аромат улюбленого парфума; запах тільки випраного одягу; аромат запашної кави.
- 5) Ті, які впливають на смакові рецептори: теплий суп після довгої прогулянки в холодну пору року; смак кави чи какао; улюблені страви; м'ятні цукерки; печиво, що хрустить при кусанні; невеличкий шматочок справжнього шоколаду; свіжі тільки що зібрані ягоди або фрукти [59].

Всі ці позитивні подразники можна легко впровадити в своє повсякденне життя, будь то прослуховування улюбленої музики в поганий настрій, накритись м'яким пледом, коли за вікном хуртовина, бризнути улюблені парфуми для почуття впевненості в собі, напроти робочого стола повісити постер з гарним краєвидом з місця, яке хочеться відвідати.

Адекватне ставлення до їжі. Тіло - це те, завдяки чому ми можемо рухатися, виконувати всі фізичні вправи, та і загалом свої повсякденні справи. І якщо базові потреби нашого тіла, та і організму, який працює і виконує свої

функції цілодобово, не задоволені, то у людини не буде ані сил, ані енергії виконувати свої звичайні дії та функції.

Деякі люди через певні психологічні проблеми, розлади харчової поведінки, або упередження, схильні «демонізувати» певні продукти і називати їх поганими, а інколи навіть бояться їх їсти.

Однак, при здоровому відношенні до їжі, ми усвідомлюємо і розуміємо, що їжа - це просто те, що дає нам енергії, відчуття ситості, та інколи задоволення. Усвідомлення цього є важливим кроком до налагодження харчування. Головне також в цьому питанні є підтримка харчування саме збалансованого, тоді ми отримуватимемо всі потрібні організму вітаміни та мікроелементи. І враховувати сюди можна не тільки основні «корисні» страви, але і, наприклад, щось солодке, тоді це буде смачно не тільки на рівні смакових рецепторів, але і приносить задоволення на рівні психологічному, піднімає настрій та надає енергію.

Підтримка фізичної активності. Хоча, у деяких людей, коли вони про це чують, одразу виникає невеликий супротив цій ідеї. Напевно тому, що у багатьох склалось враження, що активність - це обов'язково про відвідування спортивного залу та виконання складних вправ, на які ще й треба виділити велику кількість часу.

Насправді, активність може проявлятися і в інших формах, до прикладу, в піших прогулянках або не доїжджати одну зупинку до роботи чи місця навчання, а пройти її пішки. Особливо це буде корисно тим, у кого «сидяча» робота, при умовах що немає проблем зі здоров'ям. Навіть регулярне прибирання вдома – це вже теж неабияка активність. А ще активність дуже корисна для позбавлення рівня напруги. Наприклад, можна включити улюблену музику і потанцювати, порухатися так, як хочеться людині, можна виконати якісь звичайні фізичні вправи, щоб «скинути» з себе стрес і відчувти легкість.

Налагоджений режим сну. Особливо це відчутно зараз під час повномасштабної війни, коли після повітряних тривог та обстрілів людина взагалі не спала або не доспала потрібну їй кількість годин, то потім відчуває себе вже втомленою, їй бракує енергії, всі сили ідуть на те, щоб виконати лише

необхідні справи, нічого не хочеться і взагалі відчуття, ніби «вижатий лимон». Тому, якщо видаються ночі спокійні та без повітряних тривог, то краще обирати раніше лягти спати, і загалом старатися лягати і прокидатись в більш менш однакові години.

Відпочинок є великою запорукою піклування про ментальне здоров'я. Хоча і не всі в силу певних обставин усвідомлюють його важливість. Є категорія людей, яким постійно потрібно щось робити, вони на якомусь фізичному рівні не можуть дозволити собі відпочити, що у свою чергу може призвести до цілковитого виснаження, адже нашому організму теж потрібна пауза.

Відпочити це як перезавантажитись для нашої системи, це момент для розслаблення та спокою, який потрібен, щоб набратися сил діяти далі. Але зараз, здебільшого, почали популяризувати відпочинок «корисний», коли під час нього ти обов'язково повинен щось робити - малювати, читати, спілкуватися з друзями. Однак, це все робити не обов'язково, адже у кожної людини своє розуміння справжнього відпочинку. Інколи провести свій вихідний за переглядом улюбленого фільму чи серіалу теж може бути корисним.

Блок 3. Соціальні контакти

Нагадувати близьким, як ви їх цінуєте. Зазвичай, люди, перебуваючи в дружніх чи люблячих стосунках з друзями, сім'єю, дітьми, часто вважають що в таких стосунках всі по замовчуванню знають і розуміють, що їх люблять, їх поважають, їх цінують. Але доволі часто, а особливо в наш такий крихкий і доволі швидкоплинний час, в який дуже різко все може змінитися, дуже важливо інколи нагадувати нашим близьким людям саме словами, як ви до них відноситесь, як цінуєте те, що вони для вас роблять. В цьому питанні імпонує культура спілкування, здебільшого, саме людей в США, які в своєму повсякденному житті дуже часто вживають фразу «Я ціную це», будь то по відношенню до рідних, чи до колег, чи до продавця, який порекомендував їм кращий товар в магазині.

Просто в якийсь рандомний звичайний момент життя нагадати дитині, що ви її любите попри все; нагадати другу, що для вас важлива і приємна та

підтримка, яку він вам надає; сказати коханій людині, що ви цінуєте все те хороше, що вона для вас робить; подякувати колезі за цінні поради, які вона вам надала; в тому числі нагадати, головне, і собі, можна навіть з посмішкою, дивлячись у дзеркало на власне відображення, що ви любите себе.

Така практика зближує людей, дарує більше теплоти, ніжності, взаємодопоміжки та натхнення.

Створення сімейних традицій. Ця рекомендація спрямована на покращення стосунків в сімейному оточенні, з дітьми, стосунків з коханою людиною або іншими близькими, і вона полягає у створенні та організації якихось справ або дій, які ви будете робити щотижня або щодня разом.

Наприклад, запровадити традицію щоп'ятниці, коли всі приходять з роботи та навчання, скажімо, сідати за сімейну вечерю без різних гаджетів, і обговорювати та ділитися враженнями, які кожен з членів сім'ї отримав за день або тиждень. Скласти список продуктів і разом на вихідних ходити за їх купівлею, або по суботах влаштовувати вечір настільних ігор, або раз в тиждень, приготувавши якусь особливу страву, піцу наприклад, влаштувати разом вечір кіно, чи щовечора переглядати разом улюблені телепередачі.

Блок 4. Доброта та турбота

Підтримка свого внутрішнього «Я». Більшість людей звикли бачити підтримку і похвалу по відношенню до інших: батьки підтримують нові досягнення дітей, вчителі хвалять учнів за гарно вивчений і розказаний вірш, викладачі похвалили студентів за добре написану дипломну роботу, друзі підтримують своїх друзів в їхніх починаннях або життєвих негараздах.

Але при цьому, мало хто вчить нас звертатися за підтримкою і похвалою до самих себе. Ми в усіх ситуаціях та життєвих періодах маємо і будемо мати поруч лише самих себе, тож, як ніколи, важливо вміти це робити по відношенню і до себе теж. Це не про те, щоб завжди притримуватись позиції «а я все одно завжди молодець». Десь ми помиляємось, десь щось не виходить, в якихось «битвах» ми програємо, але при цьому важливо залишатися для себе другом, а

не ворогом. Оцінити, де допустився поразки, і забрати з цієї ситуації досвід, а не приниження себе.

Хвалити себе теж важливо, навіть за ті невеличкі кроки, які ти робиш назустріч своїм цілям або мріям. Звісно, що почати на рівному місці хвалити себе буває доволі важко, тож можна почати з якихось маленьких, на перший погляд, непомітних дрібниць. Наприклад, сьогодні після прийому їжі можна похвалити себе за те, що ви піклуєтесь про свій організм та тіло: «Так, я молодець, що я годую себе смачною і збалансованою їжею, тим самим турбуючись про себе, адже є ті люди, хто на це взагалі не зважає, а потім має неабиякі проблеми».

Якщо у вас є якийсь масштабний проєкт на роботі чи по навчанню, варто хвалити себе з кожним виконаним завданням, а не тоді, коли цей проєкт уже буде виконано: «Сьогодні я зробила це завдання, а значить завтра мені уже буде легше, і я на крок наблизилась до своєї мети», можна для «закріплення ефекту» навіть порадувати себе після цього якоюсь дрібничкою, яка підіймає настрій.

І такими поступовими, маленькими вправами, буде вибудовуватися звичка помічати свої кроки на шляху до більшої мети та хвалити себе за них.

Більше співчуття до себе. Зазвичай, при слові «співчуття» у багатьох людей виникає неприємна асоціація, пов'язана з доволі трагічними подіями, коли ми виражаємо комусь наше співчуття, у зв'язку з втратою когось. Але насправді, в цьому слові «заритий» зовсім не такий вже і похмурий сенс, який доречно використовувати лише при таких подіях.

Співчувати - це тонко відчувати і переживати почуття людини, виражати чуйне ставлення до них, через підтримку та розуміння.

Зараз життя багатьох людей є доволі складним. Війна, скрутне економічне становище, можливі проблеми на роботі, міжособистісних стосунках, хронічний стрес, часте відчуття втоми - все це може доволі сильно підірвати нашу продуктивність та енергійність.

Тому в такі моменти особливо сильно не вистачає багатьом бути трохи співчутливими до самих себе. Якщо, наприклад, через нічні обстріли, на ранок або вдень ви відчуваєте, що не здатні зробити всі ті грандіозні завдання та плани,

які набудували, не варто картати себе за це. В такі моменти важливо бути особливо чуйними і ніжними до себе, та і до інших людей теж.

«Ритуали» для себе. У вихорі наших повсякденних справ та обов'язків, відповідальності інколи не лише за себе, а і за свою сім'ю, дітей, когось з близьких, важливо також пам'ятати і про себе. Піклуючись про інших, ми часто не задумуємося або навіть не зважаємо на те, а чого б зараз хотілось нам, а що б я зараз могла зробити для себе, аби підняти собі настрій чи наповнити себе енергією, щоб діяти і загалом жити далі.

Саме в такій ситуації буде корисна практика, яка полягає в тому, щоб кожного дня робити невеличкі якісь справи або речі, які будуть стосуватися і наповнювати емоційно саме вас, дарувати вам відчуття заземлення, спокою та зосередження. Це щось схоже на те, як час, який ви проводите наодинці з собою, роблячи те, що хочеться вам. Для когось це пиття кави в ранковій тиші; комусь важливо прогулятися на свіжому повітрі, слухаючи музику в навушниках; хтось любить малювати, і навіть не обов'язково професіонально вміти це робити; хтось ходить займатися танцями; інша людина любить проводити час за здійсненням процедур косметичного догляду за собою.

Лише будучи самому наповненим натхненням, піднесеним настроєм, бажанням жити далі і насолоджуватись кожним моментом, тільки тоді, ми можемо будувати здорові стосунки з іншими людьми і ділитися своїм світлом і позитивом з ними.

Зазначений вище зміст може бути реалізований через вправи, кейси, ситуаційні ігри, домашнє завдання. Основою є робота з групою, адже групова динаміка є додатковим чинником терапевтичного впливу.

3.2. Ефективність програми відновлення ментального здоров'я жінок з числа внутрішньо переміщених осіб.

Після проведення програми, були знову досліджені рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я та психосоціального благополуччя за допомогою тих же методик, що і в попередньому емпіричному дослідженні, тобто за шкалою його позитивної спрямованості, а також рівень благополуччя особистостей за шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі та опитувальником індекс благополуччя Всесвітньої організації охорони здоров'я.

За узагальненими результатами дослідження, за допомогою шкали позитивної спрямованості ментального здоров'я, було виявлено певне зменшення відсотків респондентів з низьким рівнем ментального здоров'я з 80% на 68%, збільшення респондентів з середньою з 15% до 22%, та високою позитивною спрямованістю ментального здоров'я з 5% до 10%. Більш наочно зображено на рисунках нижче.

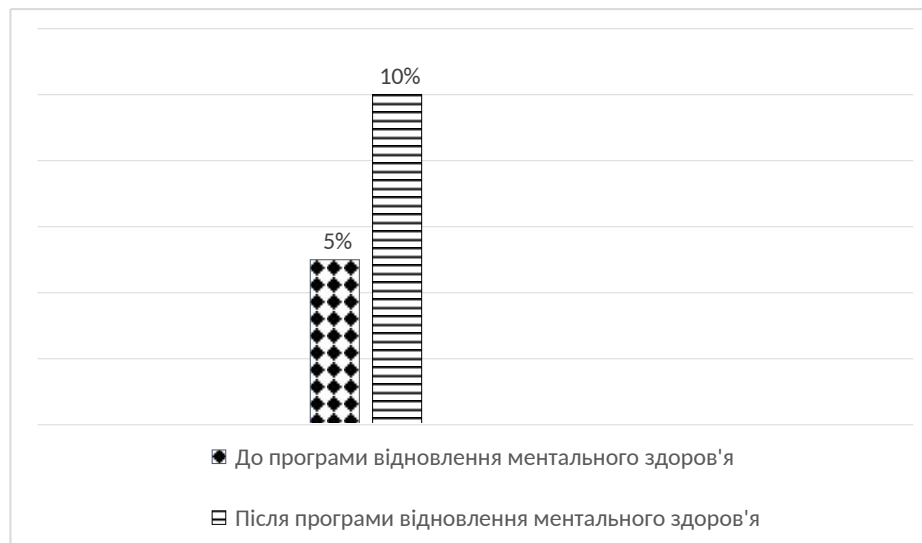


Рисунок 3.1. Респонденти з високим рівнем позитивної спрямованості ментального здоров'я

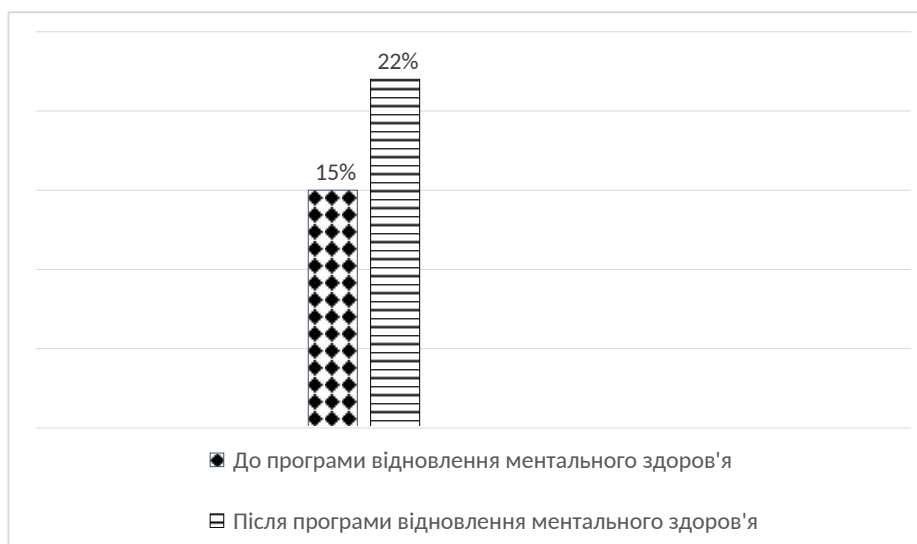


Рисунок 3.2. Респонденти з середнім рівнем позитивної спрямованості ментального здоров'я

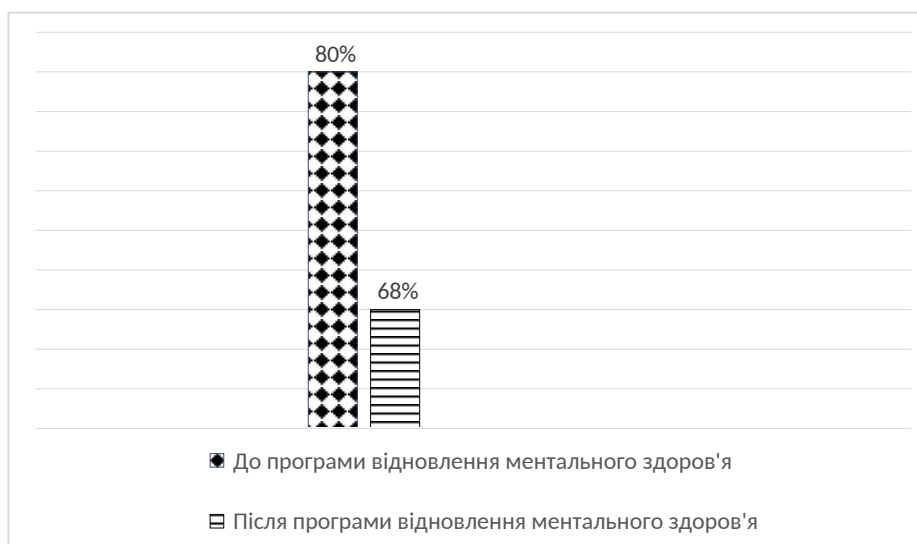


Рисунок 3.3. Респонденти з низьким рівнем позитивної спрямованості ментального здоров'я

Дослідивши рівні благополуччя респондентів за шкалою благополуччя БіБіСі та індексом благополуччя ВООЗ, після проведення програми відновлення ментального здоров'я, було виявлено збільшення кількості респондентів з середнім та високим рівнем благополуччя.

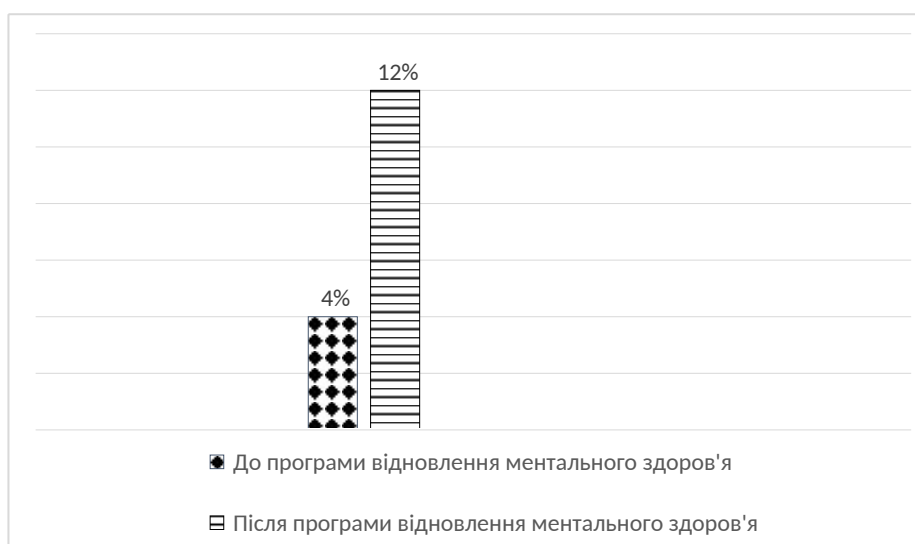


Рисунок 3.4. Респонденти з високим рівнем благополуччя за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі

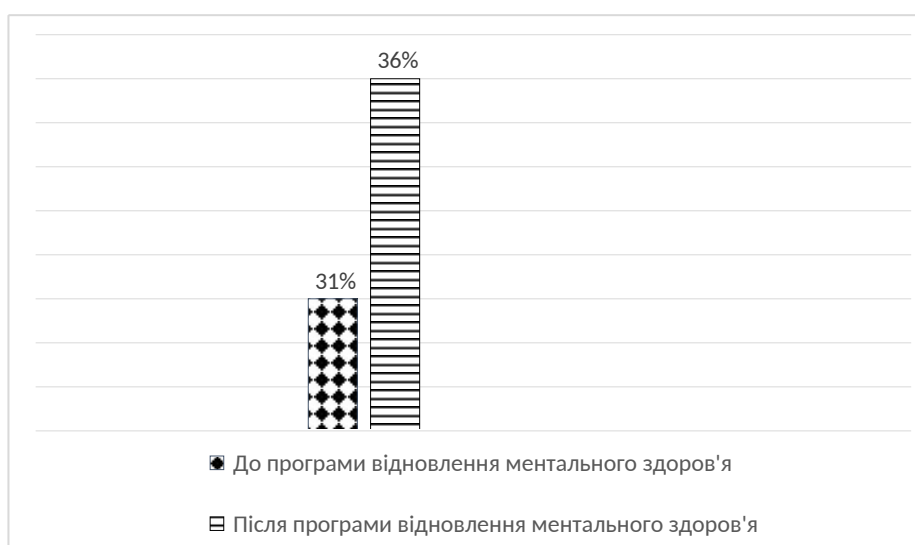


Рисунок 3.5. Респонденти з середнім рівнем благополуччя за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі

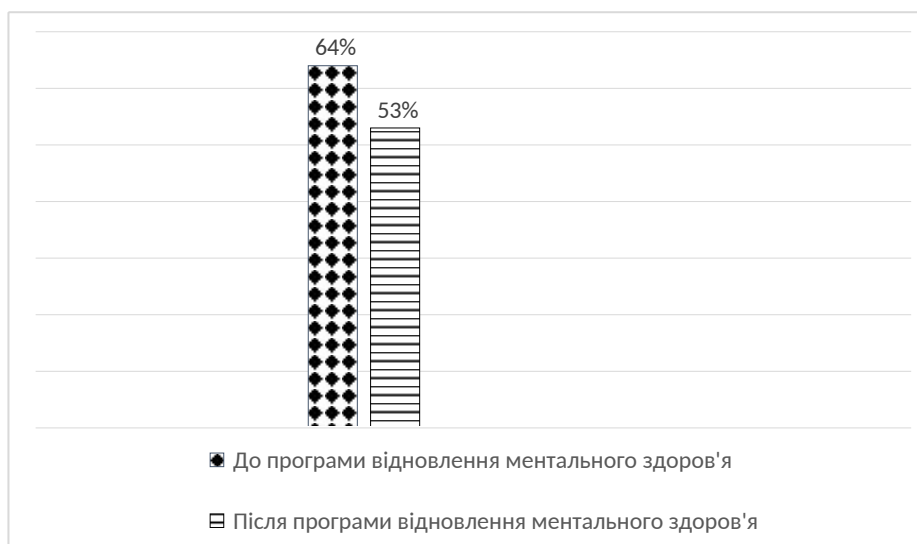


Рисунок 3.6. Респонденти з низьким рівнем благополуччя за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі

За отриманими результатами з опитувальника індексу благополуччя Всесвітньої організації охорони здоров'я, досліджено, що високий з 4,87% збільшився до 7%, так само середній рівні благополуччя з 22% до 27%, а низький рівень відповідно зменшився.

Для підтвердження достовірності отриманих даних, був використаний метод математичної статистики t-критерій Стьюдента, який встановив, що відмінності між результатами двох вибірок є статистично значущі і показав результат: $t_{\text{емп.}} = -2.18037$ (при похибці $p \leq 0,05$), що означає що ефективність даної програми відновлення ментального здоров'я є.

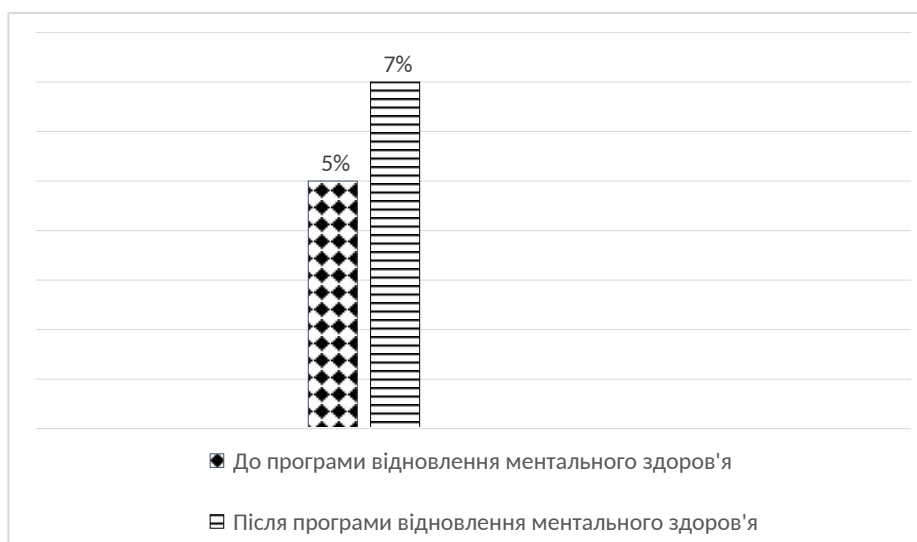


Рисунок 3.7. Респонденти з високим рівнем благополуччя за індексом благополуччя BOOЗ-5

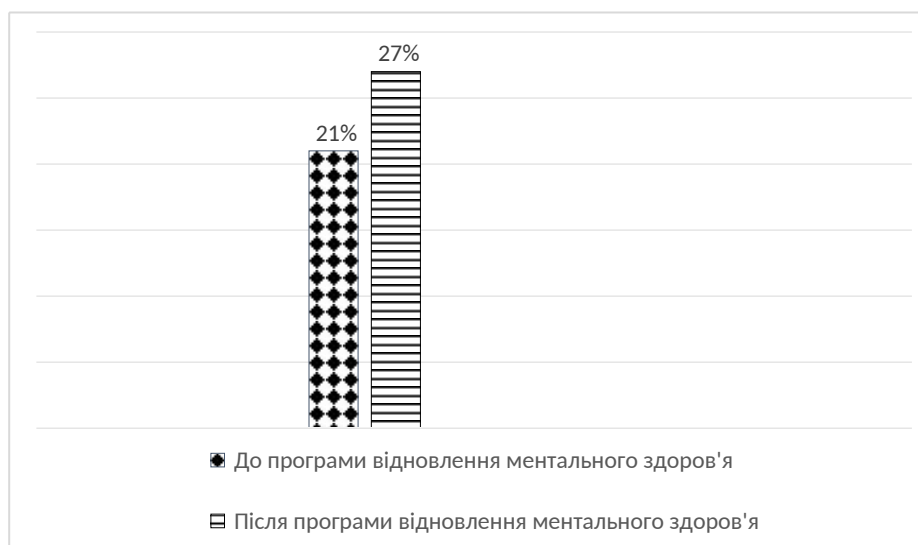


Рисунок 3.8. Респонденти з середнім рівнем благополуччя за індексом благополуччя BOOЗ-5

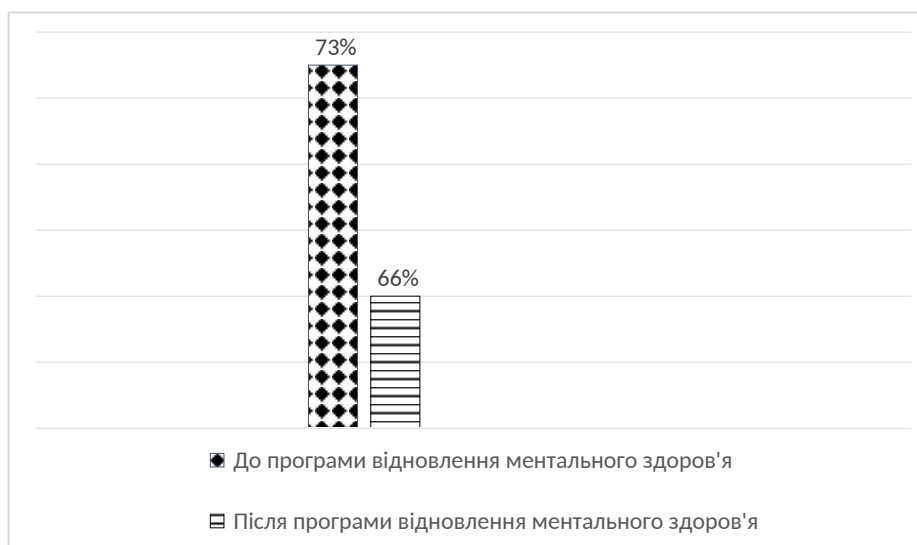


Рисунок 3.9. Респонденти з низьким рівнем благополуччя за індексом благополуччя BOOЗ-5

Висновки до розділу 3

Для створення програми відновлення ментального здоров'я українських жінок з числа внутрішньо переміщених осіб, спершу було визначено ті аспекти - психологічний, фізичний та соціальний - ментального здоров'я, на які ми хочемо вплинути і підвищити рівень турботи про них.

Сама програма ґрунтувалась на засадах позитивної психології, яка направлена на виявлення і покращення сильних сторін особистості. Вправи та рекомендації були наступними: піклування про своє тіло, що проявляється у свідомому ставленні до збалансованого харчування, активності, сну та відпочинку; важливо розвивати навички самопідтримки та похвали самого себе; ведення щоденника вдячності для зміщення фокусу на позитивні речі; розвиток усвідомленості; глімери, як позитивні подразники для покращення емоційного фону; співчуття до себе; запровадження справ та хобі, які приносять задоволення для самого себе; створення сімейних традицій, а також вміння говорити близьким, як ви цінуєте їх.

Після проведення програми з відновлення ментального здоров'я респондентів, було повторно проведено дослідження рівня позитивної спрямованості ментального здоров'я та рівні благополуччя респондентів.

Проаналізувавши отримані результати, було виявлено, що після впровадження рекомендацій та вправ, у частини респондентів спостерігається дещо підвищення показників щодо середнього та високого рівнів ментального здоров'я та благополуччя.

Можна стверджувати, що прослідковується взаємодія між піклуванням про ментальне здоров'я і збільшенням стану благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного дослідження, під психосоціальним благополуччям будемо розуміти багатовимірний конструкт, що складається з психологічних, соціальних та суб'єктивних компонентів, які впливають на загальну функціональність людей у досягненні їхнього справжнього потенціалу як членів суспільства (Chhabi Kumar).

Оскільки благополуччя є багатоаспектним явищем, воно диференціюється на соціальне та психологічне благополуччя. Соціальне благополуччя виражається у почутті гармонії від своєї взаємодії із соціальним середовищем і своєму місцю в ньому; воно відображає наявність стосунків, відчуття підтримки та захищеності, належності до соціальної спільноти. Психологічне благополуччя виступає суб'єктивним переживанням задоволеності та щастя, і пов'язане з базовими потребами та цінностями людей; воно охоплює відчуття сенсу в житті, прийняття себе та автономію. Було визначено, що психосоціальне благополуччя - це інтегральний показник взаємодії психологічного та соціального аспектів особистості, який характеризує ступінь розвитку й реалізації потенціалу особистості та впливає на загальну функціональність людей в ньому.

Для визначення структури психосоціального благополуччя проаналізовано різні теоретичні моделі: модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, який включає задоволеність від життя, перевага позитивних аспектів та наявність негативних аспектів життя; модель М. Селігмана PERMA: positive emotions - позитивні емоції, engagement - залученість, relationships - стосунки, meaning and purpose - сенс і ціль в житті, achievement – досягнення; модель психологічного благополуччя К. Ріфф, до якої відносяться позитивне самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, автономія, вміння адаптовуватися, наявність цілей в житті; модель соціального благополуччя К. Л. М. Кейеса, яка складається з соціальної інтеграції, прийняття, соціального внеску, актуалізації та узгодженості. З урахуванням зазначених вище моделей, а також приймаючи до уваги особливості психодіагностичних методик, компонентами психосоціального благополуччя є: психологічний (впевненість у собі, регуляція

емоційного стану, здатність контролювати життя), соматично-фізіологічний (загальне самопочуття, достатність сил та енергії для ефективної діяльності, досягнення, задоволеність психофізіологічними параметрами), соціальний (задоволеність стосунками, характер спілкування, соціальна інтеграція та соціальний внесок).

Встановлено, що ментальне здоров'я є динамічним станом внутрішньої рівноваги, який дозволяє людям використовувати свої здібності в гармонії з універсальними цінностями суспільства та специфікою ситуації. Ментальне здоров'я розглядають як систему уявлень людини про себе та світ, як комплексну характеристику, яка визначає спосіб мислення, емоційний стан, соціальну активність людини, поведінкові реакції.

Компонентами ментального здоров'я є: духовно-смысловий (саморефлексія, внутрішній локус контролю, оптимізм, творчість), психологічний (гнучкість мислення, вольовий самоконтроль, стресостійкість) та соціальний компонент (децентрація, адаптованість, доброзичливість, толерантність). Підтримуючи та підвищуючи впевненість в собі, автономність, оптимізм, вміння проживати та врегульовувати власні емоції та почуття, що є складовими ментального здоров'я, людина стає більш адаптивною, стійкою та здатною справлятися з труднощами.

Для дослідження ментального здоров'я, а саме рівня його позитивної спрямованості, та рівня психосоціального благополуччя було організоване та проведене емпіричне дослідження на базі центру життєстійкості в місті Києві, в якому взяли участь українські жінки з числа внутрішньо переміщених осіб.

Завдяки методикам «Шкала позитивного ментального здоров'я», «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та опитувальнику «Індекс благополуччя ВООЗ-5» було визначено, що більшість жінок мають саме низький рівень (80%) позитивної спрямованості ментального здоров'я та психосоціального благополуччя. Для підтвердження кореляції, був використаний метод коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона), який встановив

значущий кореляційний зв'язок $r_{\text{емп.}} = 0.42623$ ($p \leq 0,01$) між рівнем ментального здоров'я і психосоціального благополуччя.

Після проведеного дослідження, було розроблено програму відновлення ментального здоров'я українських жінок з числа внутрішньо переміщених осіб. Методологічною основою програми є принципи та ідеї позитивної психології, яка орієнтується на пошук та розвиток ресурсів особистості, її сильних сторін, вмінні отримувати задоволення від життя, пошук сенсів, та побудова позитивної взаємодії з оточуючими. Програма спрямована на розвиток оптимізму, самопідтримки та покращенню стосунків з іншими. Програма відновлення ментального здоров'я орієнтована на 4 заняття тривалістю 2 година кожне і складається з чотирьох блоків:

Блок 1. Позитивне мислення: до цього блоку відноситься вправа «щоденник вдячності», яка спрямована на те, щоб помічати хороше і позитивне в житті, та «нове своє», яка має на меті відновити у людини відчуття чогось «свого» і особистого, через створення нових пам'ятних моментів та речей.

Блок 2. Тут і тепер: практики усвідомленості - вправа «зосередженість в моменті»; «глімери» які є позитивними подразниками, що мають на меті викликати позитивні емоції та почуття; формування адекватного ставлення до їжі; впровадження фізичної активності, режиму сну та відпочинку.

Блок 3. Соціальні контакти: перша рекомендація – це нагадувати і головне проговорювати близьким людям, як ви їх цінуєте; і друга - створення сімейних традицій у вигляді дій або справ, які робляться разом щотижня чи щодня.

Блок 4. Доброта і турбота: підтримка свого внутрішнього «Я»; вправа «хвалити себе»; формування співчуття до себе; створення та проведення «ритуалів» для себе.

Після проведення програми, були повторно досліджені рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я і психосоціального благополуччя за допомогою методик «Шкала позитивного ментального здоров'я», «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та опитувальнику «Індекс благополуччя ВООЗ-5».

За отриманими результатами, прослідковується зменшення кількості респонденток з низьким рівнем позитивної спрямованості ментального здоров'я з 80% до 68%, збільшення респонденток із середнім рівнем з 15% до 22%, а також збільшення кількості із високим рівнем позитивної спрямованості ментального здоров'я з 5% до 10%.

Дослідивши рівні благополуччя за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі, прослідковується збільшення кількості респонденток з високим рівнем з 4% до 12% та середнім рівнем благополуччя з 31% до 36%, і зменшення кількості з низьким рівнем з 64% до 53%.

Також з опитувальника індексу благополуччя Всесвітньої організації охорони здоров'я виявлено збільшення кількості респонденток з високим рівнем з 4,87% до 7% та середнім рівнем благополуччя з 22% до 27%, а кількість з низьким рівнем зменшилась.

Для підтвердження даних був використаний метод математичної статистики t-критерій Стюдента, який встановив, що відмінності між результатами двох вибірок є статистично значущі і показав результат: $t_{\text{емп.}} = -2.18037$ (при похибці $p \leq 0,05$), що означає ефективність даної програми відновлення ментального здоров'я є.

Узагальнено наукові та практичні результати дослідження, які свідчать про важливість піклування і турботи про власне ментальне здоров'я, і на основі яких визначено, що ментальне здоров'я є ключовим чинником психосоціального благополуччя особистості.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що створена програма відновлення ментального здоров'я може бути використана у практичній діяльності психологів, наприклад, під час проведення групових занять чи тренінгів, що спрямовані на підтримку ментального здоров'я. А також розроблена програма містить універсальні вправи та рекомендації, які можна впроваджувати і в повсякденне життя не тільки клієнтів, а і самих психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я, 1990. 258 с.
3. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. С. 48
4. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів : 2017. С. 59-63
5. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8
6. Гірченко О.Л. Позитивна психотерапія: навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». 2023. 86 с.
7. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. 2018. № 7. С. 23–42.
8. Данильченко Т. В. Питальник “Суб’єктивне соціальне благополуччя”: методологічне обґрунтування і процедура розробки. 2015. № 3(4). С. 20– 29
9. Дембовська А.І. Ментальне здоров'я як чинник соціального благополуччя особистості: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра: 231 Соціальна робота / А.І. Дембовська. - Київ, 2024. 60 с.
10. Єрмакова С.С. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Позитивна психологія». Одеса: МГУ, 2024. 39 с.
11. Калашникова Л.В., Руденко Ю.Ю., Руденко С.А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу, 2024. с. 74-81

12. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології С. 23
13. Карамушка Л.М., Креден О.В., Терещенко К. В. та ін. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Київ, 2023. - 76 с.
14. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. 2015. С. 48-55.
15. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. Херсон, 2009. С. 477–483
16. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості, 2016. С. 75-176.
17. Кирпенко Т. М. Огляд досліджень благополуччя як складової здоров'я людини. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
18. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. К.: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
19. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини, 2011. 430 с.
20. Кравченко О.О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу у кризових ситуаціях (практичний досвід), 2023. С. 35–47
21. Лісова О. С. Психологія здоров'я. Чернівці: Рута, 2001. 201 с.
22. Максименко С.Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2013 № 2. С. 4–14
23. Огнєв А. Чухно І. А. Соціальне благополуччя та інтегральні індекси його оцінки. Харків : ХНМУ, 2020. 20 с.
24. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді, Харків, 2010. 23 с.
25. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Київ, 2022. С. 32–42.

26. Павлик Н.В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості, 2022. С. 34-59.
27. Панок В.Г., Куліш Т.І. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді, 2024 С. 1-7.
28. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники, 2017. С. 80–104.
29. Пенькова О. І. Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз проблеми, 2020. С. 1 – 11.
30. Періг І. Психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни: напрями підтримки і збереження, 2025. С. 254 – 256
31. Пуденко І.В. Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя: класичні й сучасні підходи, 2024. С. 84-89
32. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір [Електронний ресурс] Режим доступа: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 19.11.2025)
33. Рудоміно-Дусятська Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К. : Інстит психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 150 с.
34. Савченко О.В Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «репта-профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості С. 168 – 178
35. Слюсаревський М.М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. № 4 (1). С. 85-92.
36. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. Чернівці : Рута, 2008. С. 23–27.
37. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації, 2018. 160 с.
38. Тітов І. Г., Тітова Т. Є., Седих К. В. та ін. Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19, 2020. Вип. 2 (18). С. 55–76.

39. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І. та ін. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. 156 с.
40. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах, 2021. С. 136 – 143
41. Чуйко Г.В. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології, 2018. С. 1-18.
42. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології, 2013. С. 738–747.
43. Шевченко А.М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості С. 108 – 115
44. Шушпанов Д.Г. Синкретичність трактування здоров'я в контексті його соціально-економічного пізнання. Тернопіль, 2014. С. 14–21.
45. Яворська-Ветрова І.В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості. Київ, 2021. С. 12–30
46. ARC resource pack Study material Foundation module 7 Psychosocial support [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.unhcr.org/media/arc-resource-pack-study-material-foundation-module-7-psychosocial-support> (дата звернення 12.11.2025).
47. Chhabi Kuma (2020) Psychosocial well-being of individuals. 2020 С. 676-686
48. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. 1995. С. 653–663.
49. Ellis, A. The Practice of Rational-Emotive Therapy, 1987. С. 18– 20.
50. Francisco Jose Eiroa-Orosa Eiroa-Orosa, F. J. (2017). A Proposed Enquiry Into the Effect of Sociocultural Changes on Well-Being. London, С. 368-376
51. Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N. Toward a new definition of mental health. 2015. С. 231-233
52. Keyes C. L. M. Social well-being. 1998. С. 121–140
53. Muller, M. L. (2012). Social well-being: Investigating the relation of social aspects to optimal functioning in society. С.39

54. Positive Psychology. Theory, Research and applications. London, Open university press, 2019. С. 314.
55. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. 1995. С. 719 – 727.
56. Schimmack U. The structure of subjective well-being. New York. 2008. С. 97–123.
57. Kirti V Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. 2020. С. 1–32.
58. Valeria Negovan Dimensions of students' psychosocial well-being and their measurement. 2010, С. 85-104
59. Глімери «Ти як?» Всеукраїнська програма ментального здоров'я [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://howareu.com/materials/yak-hlimery-mozhut-pidniaty-nash-nastrii> (дата звернення: 10.11.2025)
60. «Ти як?» Всеукраїнська програма ментального здоров'я [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://howareu.com/> (дата звернення: 10.11.2025)
61. Health and well-being World Health Organization [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being> (дата звернення: 30.09.2025)
62. Mental health World Health Organization [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 25.09.2025)
63. Psychosocial well-being [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.eac.int/health/index.php?option=com_content&view=article&id=150&Itemid=2509d=16 (дата звернення: 10.10.2025)

Додаток А

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker)

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Додаток Б

Анкета Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»
(The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman))

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					

Додаток В

Анкета Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»
(The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman))

8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					

Додаток Г

Анкета Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»
(The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman))

16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Додаток Г

Опитувальник «індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 well-being index)

Ніколи	Певний час	Менше половини часу	Більше половини часу	Більшість часу	Весь час
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	0	1	2	3	4	5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0	1	2	3	4	5
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0	1	2	3	4	5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0	1	2	3	4	5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0	1	2	3	4	5