

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-151>

Збродько Тетяна Іванівна

аспірантка відділу соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-1345-0460>

tania.zbrodtko@gmail.com

ЧИ ГОТОВІ УКРАЇНЦІ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ: СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИЙ АСПЕКТ

Метою цього дослідження було вивчення рівня відкритості до психологічної допомоги та страху перед нею серед різних соціально-демографічних груп населення України.

Методологія. У статті представлено результати опитування 1000 респондентів віком від 16 до 88 років, проведеного в листопаді 2023 року методом телефонних інтерв'ю (САТІ). Дані, зібрані компанією Info Sapiens у рамках національного опитування Omnibus, є репрезентативними для України. Головне дослідницьке питання звучало так: «Чи маєте ви страхи (занепокоєння), пов'язані зі зверненням по психологічну допомогу до психолога або психотерапевта?» – і доповнювалося запропонованими варіантами відповідей. Опитування також містило блок запитань щодо соціально-демографічних характеристик. Вибірка сегментувалася за наявністю страху перед зверненням по психологічну допомогу та відкритістю до неї. Для аналізу використано метод двовимірному аналізу за критерієм хі-квадрат.

Отримані **результати** показують, що страх перед психологічною допомогою є важливим предиктором відкритості до неї, проте не завжди визначає остаточне рішення про звернення. Гендерні відмінності виявляються в тому, що чоловіки майже вдвічі рідше за жінок готові звертатися по допомогу. Страх перед психологічною допомогою також має гендерний складник: більшість чоловіків не бояться звертатися до психолога, тоді як жінки частіше відчувають страх перед спілкуванням з фахівцем. Інші значущі відмінності спостерігалися за рівнем достатку та освіти, віком, величиною населеного пункту, видом зайнятості, мовою спілкування, віком дітей, регіоном проживання, міграційним досвідом через війну.

Висновки. Отримані результати можна використати для розроблення рекомендацій щодо підвищення доступності психотерапевтичних послуг та готовності наших співгромадян до прийняття психологічної допомоги. Вони також допоможуть розробити та впровадити програми психологічної допомоги, що враховують особливості різних соціально-демографічних груп.

Перспективними напрямками подальших досліджень є поглиблене

вивчення мотивів та бар'єрів, коли йдеться про звернення по психологічну допомогу, а також дослідження впливу стигми на ставлення до психологічної допомоги. Це сприятиме зниженню стигматизації психотерапії та підвищенню рівня психологічної культури в українському суспільстві.

Ключові слова: психологічний добробут; страх перед психологічною допомогою; відкритість до психологічної допомоги; стигматизація психічних розладів; психологічна допомога в умовах війни; аналіз χ^2 ; соціально-демографічні чинники.

Tetiana I. Zbrodtko

Postgraduate Student of the Department of Social Psychology of Personality,
Institute of Social and Political Psychology
of National Academy of Educational Sciences of Ukraine
Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-1345-0460
tania.zbrodtko@gmail.com

ARE UKRAINIANS READY FOR MENTAL HEALTH SERVICES? A SOCIODEMOGRAPHIC PERSPECTIVE

The purpose of this study is to examine the level of openness to psychological assistance and the fear of it among different socio-demographic groups in Ukraine.

Methodology. The article presents the results of a survey of 1000 respondents aged 16 to 88 years, conducted in November 2023 using the telephone interview method (CATI). Data were collected by Info Sapiens Research Company as part of the national Omnibus survey and are representative of Ukraine. The main research question was: "Do you have any fears (concerns) related to seeking psychological help from a psychologist or psychotherapist?" with provided answer options. The survey also included a block of questions on socio-demographic characteristics. The sample was segmented by the presence of fear of seeking psychological help and openness to it. The chi-square test was used for bivariate analysis.

The results show that fear of psychological help is an important predictor of openness to it but does not always determine the final decision to seek help. Gender differences reveal that men are almost twice as likely as women to avoid seeking help. Fear of psychological help also has a gender component: most men are not afraid to seek psychological help, while women more often experience fear of seeking professional assistance. Other significant differences were observed in income and education levels, age, size of the settlement, type of employment, language of communication, age of children, region of residence, and migration experience due to the war.

Conclusions. The obtained data can be useful for developing recommendations to improve the accessibility and acceptance of psychological help, as well as programs that take into account the features of different socio-demographic groups.

Prospects. Promising areas for further research include an in-depth study of the

motivations and barriers to seeking psychological help, as well as the impact of stigma on attitudes toward psychological assistance. This will contribute to reducing the stigmatization of psychotherapy and enhancing the psychological culture in Ukrainian society.

Keywords: psychological well-being; fear of psychological help; openness to psychological help; stigmatization of mental disorders; psychological assistance in wartime; chi-square analysis; socio-demographic factors.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Війна в Україні з її руйнівним впливом на психічне здоров'я населення як військовослужбовців, так і цивільних змушує їх переживати втрату стосунків, звичного укладу життя, дому та заробітку (Prykhodko et al., 2023; Zasiékina, Duchyminska et al., 2023; Tytarenko et al., 2023). Це закономірно ставить перед українцями виклики, з якими вони не завжди можуть впоратися самостійно: рівень поширеності симптомів тривожності, депресії (Limaj et al., 2023), безсоння (Pavlova & Rogowska, 2023), стресу (Xu et al., 2023; Kurapov et al., 2023), ПТСР (Karatzias et al., 2023; Eshel et al., 2023; Zasiékina, Zasiékin, & Kuperman, 2023) та інших психологічних проблем серед українців під час війни є надзвичайно високим. Очевидно, що психологічна допомога українцям буде потрібна як зараз, поки тривають бойові дії, так і в майбутньому. Тому ментальне здоров'я та психосоціальна підтримка мають стати найважливішим фокусом уваги, коли йдеться про відновлення України.

Проте, незважаючи на шалений психологічний дистрес, значна частина українців наразі навіть не намагається шукати допомогу (Chudzicka-Czupala et al., 2023). У нашому суспільстві часто можна спостерігати нехтування психологічним здоров'ям і недовіру до фахівців. Побоявання звернутися до останніх не завжди безпідставні, адже час від часу трапляються випадки неетичної поведінки фахівців, недбалості з їхнього боку, що призводить до ретравматизації тих, хто звернувся по допомогу, а також інших негативних наслідків (Moritz et al., 2018). Проте страх і пов'язана з ним стигматизація психологічної допомоги – серйозні перешкоди для тих, хто її потребує (Sweeney, Gillard, Wykes, & Rose, 2015; Mohamed et al., 2024); ці бар'єри стримують людей від звернення по допомогу, перешкоджають налагодженню терапевтичних стосунків та підтриманню повноцінного життя. Тому дослідження наявності страху перед психологічною допомогою та відкритості до неї набуває в Україні особливої ваги – насамперед через складні соціально-політичні та економічні умови, спричинені війною.

Метою цієї статті є виклад результатів дослідження рівня відкритості до психологічної допомоги та страху перед нею серед різних

соціально-демографічних груп населення України. Аналіз результатів дослідження дасть змогу оцінити рівень відкритості до психологічної допомоги в цих групах; з'ясувати, чи відчувають українці страх або занепокоєння перед зверненням до фахівця; виявити соціально-демографічні чинники, що впливають на відкритість до отримання психологічної допомоги та страх перед нею.

Вклад основного матеріалу дослідження. Для збирання даних використано метод телефонних інтерв'ю (CATI) під час щомісячного національного опитування Omnibus компанії Info Sapiens. Ця компанія дотримується всіх дослідницьких стандартів ICC/ESOMAR, що є певною гарантією високої якості досліджень. В опитуванні, яке проводили з 12 по 22 листопада 2023 року, взяли участь 1000 респондентів віком від 16 до 88 років ($M = 49$, $SD = 16,9$). Інструментарій дослідження містив дослідницьке запитання з варіантами відповідей та блок соціально-демографічних характеристик (запитання про вік, стать, освіту, місце проживання тощо), що дає підстави вважати отримані результати такими, що відповідають структурі населення України за основними соціально-демографічними характеристиками. Саме дослідницьке запитання було сформульовано так: «Чи маєте Ви будь-які страхи (занепокоєння), пов'язані зі зверненням по психологічну допомогу до психолога або психотерапевта?». (Варіанти відповідей та їхній частотний розподіл після зважування даних наведено в табл. 1). Щоб виявити статистичну залежність між відповідями на запитання і соціально-демографічними характеристиками респондентів, використано метод двовимірного аналізу χ^2 (створено таблиці спряженості та з'ясовано статистичні критерії для них). Усі розрахунки проводилися за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics Version 23. Масив даних наведено в електронному додатку (Збродько, 2024).

Щоб визначити особливості ставлення до психологічної допомоги та диференціації респондентів, дослідження передбачало сегментацію вибірки за двома ключовими параметрами:

1. Наявність страху перед зверненням по психологічну допомогу: (а) група без страху: респонденти, які обрали першу або другу альтернативу відповіді на запитання; (б) група зі страхом: респонденти, які обрали третю або четверту альтернативу.

2. Відкритість до психологічної допомоги: (в) група відкритих до допомоги: респонденти, які вже отримують допомогу або готові до її отримання (обрали другу або четверту альтернативу); (г) група закритих до допомоги: респонденти, які обрали першу або третю альтернативу. (Кількісні характеристики утворених груп наведено в табл. 2).

Таблиця 1

Частотний розподіл відповідей на запитання «Чи маєте Ви будь-які страхи (занепокоєння), пов'язані зі зверненням по психологічну допомогу до психолога або психотерапевта?»

Варіанти відповідей	Кількість відповідей	Частка від загальної суми, %
Я не маю страхів і НЕ звертаюся по психологічну допомогу	550	55,0
Я не маю страхів і звертаюся по психологічну допомогу	38	3,8
Я маю страхи і НЕ звертаюся по психологічну допомогу	287	28,7
Я маю страхи, але вони мені не заважають звертатися по психологічну допомогу	107	10,7
Відмова відповідати або свій варіант	18	1,8

Таблиця 2

Розподіл респондентів за параметрами відкритості до психологічної допомоги та наявності страху перед нею

Відкритість до психологічної допомоги	Кількість респондентів		Разом
	які не мають страху	які мають страх	
закриті	550	287	837
відкриті	38	107	145
<i>разом</i>	588	394	982

Отримані результати свідчать про те, що страх і справді стримує людей від звернення по психологічну допомогу ($\chi^2 = 80,281$, $p < .001$). Проте він не є єдиним чинником, який впливає на відкритість до психологічної допомоги. Навіть не маючи страху, 93,6 % людей не звертаються по допомогу, а лише 6,4 % таки роблять це. Цікаво, що 27,1 % респондентів, які відчують страх перед психологічною допомогою, все ж таки відкриті до неї, а 72,9 % – ні. Можна припустити, що ті, хто звертається по допомогу, незважаючи на страх, мають дуже сильну мотивацію, відчують гостру потребу в підтримці або роблять це через тиск з боку близьких або суспільства. Отже, страх перед психологічною допомогою справді є суттєвим провісником відкритості до неї, проте він не є визначальним чинником, який визначає

прийняття/неприйняття рішення про звернення.

Розгляньмо групи респондентів за параметрами відкритості до психологічної допомоги та наявності страху перед нею залежно від *статі*. Відкритість до психологічної допомоги справді залежить від статі ($\chi^2 = 11.546$, $p < .001$): чоловіки (10,6 %) майже вдвічі рідше за жінок (18,2 %) декларують готовність звернутися по психологічну допомогу. Страх перед психологічною допомогою також має гендерний складник ($\chi^2 = 44.684$, $p = .000$). Більшість чоловіків (71,3 %) не бояться звертатися до психолога, значно менше (28,7 %) відчують страх перед ним. Жінки ж набагато частіше за чоловіків відчують страх перед допомогою фахівця (50,3 % не мають страху, а 49,7 % його мають). Ці відмінності можуть бути пов'язані з особливостями гендерної соціалізації. Чоловіків з раннього віку вчать бути сильними і стримувати емоції, тому визнання страхів може здаватися їм ознакою слабкості. Жінок же зазвичай заохочують до емоційної відкритості, до того ж вони більш схильні до тривожності і депресії (Kurapov et al., 2023), що може робити їх більш чутливими до страху перед зверненням по допомогу. Крім того, жінки частіше стикаються з гендерно зумовленим насиллям, дискримінацією та іншими чинниками ризику, що може посилювати й інші їхні страхи (Logan, 2018).

Наступний параметр, за яким виявлено значущі відмінності між групами, виокремленими за параметром відкритості до психологічної допомоги та страху перед нею, – *рівень достатку*. Відкритість до психологічної допомоги залежить від рівня достатку ($\chi^2 = 6.097$; $p = 0.047$). Так, відкритими до психологічної допомоги є 13,4 % бідних, 12,4 % людей із середнім рівнем достатку і 19,1 % заможних. Також спостерігається зв'язок між рівнем достатку і страхом перед психологом ($\chi^2 = 6.540$, $p = 0.038$): чим нижчий достаток, тим частіше люди відчують страх (44 % бідних, 38,7 % людей із середнім достатком, 34,5% заможних). На нашу думку, різний рівень відкритості можна пояснити такими причинами: вартістю послуг (люди з низьким рівнем достатку можуть мати обмежені можливості для оплати послуг), обмеженим доступом до фахівців (у деяких регіонах доступ до фахівців може бути обмежений, особливо для людей з низьким рівнем достатку), невпевненістю у власній цінності (люди з нижчим рівнем достатку можуть відчувати себе менш цінними і не гідними допомоги), поінформованістю (люди з низьким рівнем достатку можуть мати менше інформації про доступні можливості). Імовірними причинами страху можуть бути стигматизація (люди з низьким рівнем достатку схильні більшою мірою стигматизувати психічні розлади), недовіра (люди з низьким рівнем достатку можуть мати більше негативного досвіду

спілкування з медичними працівниками, що може спричинити і нижчий рівень довіри до фахівців із психічного здоров'я), стрес і тривожність (їхній рівень може бути вищим у людей з низьким доходом). Проте ці припущення потребують подальшого обґрунтування.

Дослідження показало, що *рівень освіти* пов'язаний з відкритістю до психологічної допомоги ($\chi^2 = 8.497$, $p = 0.037$) і страхом перед психологом ($\chi^2 = 8.006$, $p = 0.046$). З одного боку, люди з вищою освітою більш відкриті до психологічної допомоги (11,7 % – з повною загальною середньою освітою, 12,8 % – із середньою спеціальною, 18,9 % – із середньою), а з другого боку, частіше побоюються психолога (32,5 % – з повною загальною середньою освітою, 40,3 % – із середньою спеціальною і 43,1 % – з вищою). Проте ця залежність не є очевидною щодо респондентів з початковою/базовою середньою освітою, де рівень страху найвищий (52,9 %), а відкритість до психологічної допомоги – найнижча (22,4 %). Отже, рівень освіти справді впливає на готовність до звернення по психологічну допомогу. З одного боку, люди з вищою освітою можуть мати кращу обізнаність про важливість психічного здоров'я, вищий рівень доходів, що робить психологічну допомогу більш доступною для них, та менше стигматизувати психічні розлади. Це сприяє тому, що вони більш відкриті до такої допомоги. Однак високі очікування щодо психологічної допомоги можуть також призводити до більшого страху перед невдачею. Рівень освіти може бути також маркером інших чинників, які впливають на їхню відкритість і страх, як-от особистий досвід, соціальний клас тощо.

Несподіваними виявилися результати, згідно з якими *нинішнє місце проживання* респондентів після початку повномасштабного вторгнення не впливає на їхню відкритість до психологічної допомоги ($\chi^2 = 4.497$, $p = 0.213$) або страх перед нею ($\chi^2 = 5.318$, $p = 0.150$). Однак помітні значні відмінності за відкритістю до психологічної допомоги серед тих, хто залишається у своєму населеному пункті (де жили до війни), залежно від того, чи виїжджали вони звідти після початку повномасштабного вторгнення і чи повернулися туди ж або в ту ж область ($\chi^2 = 20.555$, $p = 0.000$). Найменш відкритими до психологічної допомоги виявилися ті, хто не залишав своє місце проживання (12,1 %). Натомість серед тих, хто виїжджав, а потім повернувся, рівень відкритості до психологічної допомоги був майже вдвічі вищим: 23,5 % – серед тих, хто виїжджав в інший населений пункт; 23,4 % – серед тих, хто виїжджав за кордон. Це може бути пов'язано з тим, що люди, які виїжджали, могли мати доступ до кращої соціальної та психологічної підтримки, що могло зробити їх більш відкритими до психологічної допомоги. Також вони можуть бути взагалі більш відкритими до нового досвіду, включно із психологічною

допомогою. Ще одним чинником може бути вищий рівень достатку тих, хто виїжджав. Дослідження також показало, що люди, які виїжджали за кордон через війну і повернулися, частіше відчувають страх перед психологом, ніж ті, хто не виїздив. Ця різниця – на межі статистичної значущості ($\chi^2 = 9.101$, $p = 0.059$). Так, наявність страху в тих, хто не залишав своє місце проживання, – 38 %; у тих, хто виїжджав в інший населений пункт чи область і вже повернувся, – 43 %; у тих, хто виїжджав за кордон і вже повернувся, – 53,8 %. Частково такі результати можна пояснити тим, що українці, які виїхали до інших країн через військовий конфлікт, продемонстрували вищий рівень тривожності, депресії та стресу (Kurarov et al., 2023), а це може підсилювати інші страхи, зокрема перед психологічною допомогою. Важливо підкреслити, що результати дослідження не дають остаточної відповіді на питання, як впливає переміщення внаслідок війни на готовність до психологічної допомоги. Однак вони свідчать, що війна і вимушене переміщення можуть впливати на цю готовність як безпосередньо, так і опосередковано.

Наступним параметром, який може впливати на відкритість до психологічної допомоги і страх перед нею, є *вік*. Дослідження показало, що вік і справді впливає на відкритість до психологічної допомоги ($\chi^2 = 19.201$, $p = 0.002$). Найбільш відкритими до психологічної допомоги є молоді люди 20-29 років (23,2 %), а також підлітки 16-19 років (18,9 %). З віком цей показник поступово знижується: 17,8 % – у віковій групі 30-39 років, 16,2 % – у віковій групі 40-49 років, 10,8 % – у віковій групі 50-59 років, і досягає 9,3 % у віковій групі 60 років і старше. Молодь також відчуває страх перед психологом значно рідше, ніж люди старшого віку. Найнижчий рівень страху спостерігається у підлітків 16-19 років (29,4 %) і молоді 20-29 років (31,2 %). Значне зростання страху відмічається у віковій групі 30-39 років (44,5 %) і 40-49 років (45,6 %). У людей 50-59 років (37,8 %) і похилого віку – 60 років і старше (40,6 %) – рівень страху дещо знижується. Отже, є підстави стверджувати, що вік відіграє значну роль у ставленні до психологічної допомоги. Ці емпіричні дані можна пояснити кількома чинниками. По-перше, молоде покоління зростало в часи, коли психічному здоров'ю приділялося більше уваги, що робить його більш відкритим до психологічної допомоги. По-друге, старші люди сформувалися в часи, коли звернення по психологічну допомогу було більш стигматизованим, що, власне, пояснює їхню меншу відкритість до такої допомоги і страх перед нею. По-третє, криза середнього віку, яку зазвичай переживають люди у віці від 30 до 50 років, може зумовлювати підвищений рівень тривожності і страху, що робить представників цієї вікової групи більш схильними і до страху перед психологом.

Ще одним параметром, який ми дослідили, був *регіон проживання*. Отримані результати свідчать про те, що рівень страху перед психологічною допомогою значно відрізняється залежно від регіону ($\chi^2 = 13.625$, $p = 0.018$). Найнижчий рівень страху спостерігається у мешканців Західного регіону (32 %), міста Києва (35,5 %) та Півночі (36,4 %), а найвищий – у Східному (46,7%), Центральному (45%) регіонах і на Півдні (44,3 %). Є кілька можливих пояснень таких відмінностей. По-перше, їх можна пояснити впливом європейської культури і наявністю соціальної підтримки. Регіони з більшим впливом європейської культури, імовірно, більш відкриті до обговорення питань психічного здоров'я і дестигматизації психотерапії, що може зменшувати страх перед зверненням по допомогу. По-друге, у регіонах з більшою кількістю внутрішньо переміщених осіб (наприклад, на Заході) розвиток громадських та волонтерських ініціатив, які часто включають психологічну допомогу, також може сприяти зниженню страху перед психологом. Важливо зазначити, що регіон проживання не впливає на відкритість до психологічної допомоги ($\chi^2 = 1.972$, $p = .853$). Отже, такі результати свідчать про певні регіональні відмінності у ставленні до психологічної допомоги: щодо страху перед нею респонденти значно відрізняються залежно від регіону проживання, водночас регіон не впливає на їхню відкритість до психологічної допомоги.

Відтак ми спробували з'ясувати, як впливає *величина населеного пункту*, де проживають респонденти, на відкритість до психологічної допомоги і страх перед нею. Дослідження показало, що величина населеного пункту справді впливає на відкритість до психологічної допомоги ($\chi^2 = 10.208$, $p = 0.037$). Жителі великих міст з населенням понад 100 тис. (19 %) виявилися більш відкритими до психологічної допомоги, ніж жителі малих міст з населенням 51-100 тис. (9,2 %), міст з населенням до 50 тис. (14,6 %) та сіл (11 %). Це може бути пов'язано з легшим доступом до послуг психотерапевта у великих містах, а також з кращими фінансовими можливостями жителів цих міст. Також рівень обізнаності про важливість психічного здоров'я, імовірно, вищий у великих містах, що робить людей більш відкритими, коли йдеться про звернення по допомогу. Натомість у малих населених пунктах і селах люди можуть більше покладатися на підтримку сім'ї та друзів, ніж на професійну психологічну допомогу. Цікаво, що дослідження не виявило статистично значущого зв'язку між величиною населеного пункту, в якому проживають респонденти, і наявністю страху перед психологом ($\chi^2 = 5.783$, $p = 0.216$). Це свідчить про те, що страх перед психологом є стійким щодо таких зовнішніх чинників, як величина населеного пункту. Отже, величина населеного пункту однозначно впливає на ставлення до

психологічної допомоги: жителі великих міст більш відкриті до неї, але страх перед психологічною допомогою не залежить від величини населеного пункту.

Далі ми проаналізували групи респондентів за параметрами відкритості до психологічної допомоги та наявності страху перед нею залежно від мови, якою вони найчастіше спілкуються. Результати дослідження показали, що рівень відкритості до психологічної допомоги справді залежить від мови спілкування ($\chi^2 = 9.812$, $p = 0.044$). Найвищий рівень відкритості (20 %) спостерігається у тих респондентів, хто однаково часто спілкується українською і російською мовами. Серед тих, хто найчастіше спілкується російською мовою, рівень відкритості становить 12,1 %, а серед тих, хто найчастіше спілкується українською, – 14,2 %. На нашу думку, мова спілкування може опосередковано впливати на відкритість до психологічної допомоги через інші чинники, як-от рівень освіти, культурні особливості, рівень доходів тощо. Важливо зазначити, що дослідження не виявило статистично значущих відмінностей між групами респондентів, виокремленими за наявністю страху перед психологічною допомогою, залежно від мови спілкування ($\chi^2 = 5.284$, $p = 0.259$).

Наступним етапом було вивчення взаємовпливу між *статусом зайнятості* і відкритістю до психологічної допомоги та страхом перед нею. Дослідження показало, що статус зайнятості також впливає на відкритість людей до психологічної допомоги ($\chi^2 = 10.780$, $p = 0.013$). Найбільш відкритими до психологічної допомоги є студенти (19,8 %) і ті, хто працює (17,4 %). Найнижчий рівень відкритості – у пенсіонерів (9,6 %) і тих, хто не працює (13,2 %). Важливо зазначити, що дослідження не виявило зв'язку між статусом зайнятості і наявністю страху перед психологом ($\chi^2 = 4.442$, $p = 0.218$). Імовірно, низький рівень доходів, безробіття та соціальна ізоляція можуть разом впливати на відкритість до психологічної допомоги.

Ще одним параметром, який ми розглянули, була *наявність дітей*. Дослідження показало, що страх перед психологом частіше спостерігається у батьків дітей шкільного віку від 6 до 18 років ($\chi^2 = 13.196$, $p = 0.040$), але наявність дітей цього віку не впливає на їхню відкритість до психологічної допомоги ($\chi^2 = 7.573$, $p = 0.271$). Рівень страху перед психологом у респондентів, які проживають з дітьми віком від 6 до 18 років, становить 50,1 %, що значно вище, ніж в інших групах: діти до 3 років – 40,8 %, діти від 3 до 6 років – 39 %, діти старші за 18 років – 40,7 %, немає дітей (або не проживають разом) – 38,1 %. Відомо, що шкільний період – це час бурхливих фізичних, психологічних та емоційних змін. Імовірно, батьки дітей шкільного віку стикаються з

більшою кількістю проблем і стресів, пов'язаних з вихованням дітей, що може посилювати їхні страхи. Оскільки в українському суспільстві звернення по психологічну допомогу дехто все ще сприймає як ознаку недосконалої або неповноцінності, батьки часом побоюються, що це може негативно вплинути на їхню репутацію.

Відкритість до психологічної допомоги безпосередньо не пов'язана з частотою користування інтернетом ($\chi^2 = 6.768$, $p = 0.343$). Однак спостерігається тенденція до підвищення рівня страху перед психологічною допомогою у людей, які не користуються інтернетом узагалі (48,9 %). Рівень страху в тих, хто користується інтернетом один або кілька разів на день (40,1 %) і кілька разів на тиждень (37,1 %), нижчий. Ця різниця наближається до межі статистичної значущості ($\chi^2 = 10.704$, $p = 0.098$). Отже, хоч частота користування інтернетом не впливає на відкритість до психологічної допомоги, люди, які не користуються інтернетом, схильні частіше відчувати страх перед такою допомогою. Імовірно, нижчий рівень доступу до інформації про психологічну допомогу може призводити до нерозуміння і страху.

Такий параметр, як *сімейний статус*, виявився неінформативним з погляду пояснення параметрів відкритості до психологічної допомоги ($\chi^2 = 2.597$, $p = 0.627$) і страху перед нею ($\chi^2 = 2.597$, $p = 0.627$). На нашу думку, тип, якість та динаміка стосунків можуть нівелювати вплив сімейного статусу. Наприклад, категорія «живемо разом» може включати як щасливі пари, так і людей у складних стосунках. Страх перед зверненням до фахівця також може бути стійким щодо чинника сімейного статусу і мати більш глибокі особисті причини, ґрунтуватися на життєвому досвіді та переконаннях.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Відкритість до психологічної допомоги істотно відрізняється залежно від статі (чоловіки значно рідше за жінок готові звертатися по допомогу), рівня достатку (люди середнього рівня достатку і бідні рідше від заможних готові звертатися по допомогу), віку (молодь більш відкрита до психологічної допомоги, а з віком цей показник поступово знижується), величини населеного пункту (жителі великих міст більш відкриті до психологічної допомоги), мови спілкування (найвищий рівень відкритості спостерігається серед тих, хто однаково часто спілкується українською і російською мовами), освіти (відкритість до психологічної допомоги зростає з рівнем освіти), статусу зайнятості (найвища відкритість у студентів і тих, хто працює, найнижча – у пенсіонерів і тих, хто не працює), міграційного досвіду через війну.

Рівень страху перед психологічною допомогою залежить від низки чинників, як-от: стать (жінки значно частіше за чоловіків відчувають

страх), регіон проживання (найнижчий рівень занепокоєння – у жителів Західного регіону, найвищий – Східного), рівень достатку (чим нижчий рівень достатку, тим вищий рівень страху), рівень освіти (страх зростає із зростанням рівня освіти), вікова категорія власних дітей, які проживають разом з респондентом (найвищий рівень страху – у батьків дітей шкільного віку), міграційний досвід через війну. Спостерігається тенденція до залежності наявного страху від віку респондента (молодь і підлітки мають найнижчий рівень страху, а найвищий – особи 40-49 років), частоти користування інтернетом (у респондентів, які не користуються інтернетом, вищий рівень страху).

Простежується зв'язок між наявністю страху перед психологічною допомогою і відкритістю до такої допомоги, але наявність страху не є єдиним чинником, який впливає на прийняття рішення. Багато людей, не відчуючи страху, не бажають звертатися по психологічну допомогу, тоді як інші, незважаючи на страх, усе ж таки наважуються на такий крок.

Вважаємо, що проведені дослідження дасть нам змогу розробити рекомендації щодо збільшення доступності та готовності до прийняття психологічної допомоги; допоможе створити і впровадити програми психологічної допомоги, які враховують особливості різних соціально-демографічних груп; сприятиме зниженню стигматизації психотерапії та підвищенню рівня психологічної культури в українському суспільстві. Отримані дані можуть бути корисними для психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, а також для державних органів у сфері охорони психічного здоров'я. Перспективними напрямками подальших досліджень, на нашу думку, є поглиблене вивчення мотивів і бар'єрів у зверненні по психологічну допомогу та дослідження впливу стигми на ставлення до психологічної допомоги.

Список використаних джерел

Збродько, Т. І. (2024). *Масив з даними. Готовність до психологічної допомоги в Україні: соціально-демографічний аналіз*. osf.io. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/PR2W7>

Chudzicka-Czupala, A., Hapon, N., Chiang, S.-K., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C. T., Grabowski, D., Paliga, M., Rosenblat, J. D., Ho, R., McIntyre, R. S., & Chen, Y.-L. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3>

Eshel, Y., Kimhi, S., Marciano, H., & Adini, B. (2023). Predictors of PTSD and Psychological Distress Symptoms of Ukraine Civilians During war. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17. <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.69>

Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Cloitre, M., Ho, G. W. K., Lorberg, B., Martenskovskyi, D., & Hyland, P. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. <https://doi.org/10.1111/acps.13529>

Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., & Predko, V. (2023). Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, *14*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465>

Limaj, E., Yaroshenko, O. M., Melnychuk, N. O., Moskalenko, O. V., & Chung, J.-K. (2023). The trauma of war: implications for future generations in Ukraine (comparison with the Eastern European countries that were at war at the end of the 20th century). *International Journal of Environmental Studies*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/00207233.2023.2267388>

Logan, T. (2018). Factors Influencing Safety Efficacy: Examining Past Experience, Mind-Set, and Emotion Management. *Journal of Interpersonal Violence*, *088626051880284*. <https://doi.org/10.1177/0886260518802849>

Mohamed, A. A., Alomair, S. M., Alnijadi, A. A., Abd Aziz, F., Almulhim, A. S., Hammad, M. A., & Emeka, P. M. (2024). Barriers to Mental Illness Treatment in Saudi Arabia: A Population-Based Cross-Sectional Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.53797>

Moritz, S., Nestoriuc, Y., Rief, W., Klein, J. P., Jelinek, L., & Peth, J. (2018). It can't hurt, right? Adverse effects of psychotherapy in patients with depression. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *269*(5), 577–586. <https://doi.org/10.1007/s00406-018-0931-1>

Pavlova, I., & Rogowska, A. M. (2023). Exposure to war, war nightmares, insomnia, and war-related posttraumatic stress disorder: A network analysis among university students during the war in Ukraine. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.09.003>

Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kryvokon, N., Hunbin, K., Kovalchuk, O., Antusheva, N., & Filonenko, L. (2023). Manifestations of post-traumatic stress in military personnel after participating in hostilities in the Russian-Ukrainian war. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*, *21*(4), 776–784. <https://doi.org/10.15584/ejcem.2023.4.19>

Sweeney, A., Gillard, S., Wykes, T., & Rose, D. (2015). The role of fear in mental health service users' experiences: a qualitative exploration. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *50*(7), 1079–1087. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1028-z>

Tytarenko, T., Vasiutynskyi, V., Hubeladze, I., Chunikhina, S., & Hromova, H. (2023). War-Related Life-Making Landscapes: Ukrainian Context. *Journal of Loss and Trauma*, 1–25. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>

Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the

Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*, 002076402211439. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>

Zasiekina, L., Duchyminska, T., Bifulco, A., & Bignardi, G. (2023). War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256>

Zasiekina, L., Zasiakin, S., & Kuperman, V. (2023). Post-traumatic Stress Disorder and Moral Injury Among Ukrainian Civilians During the Ongoing War. *Journal of Community Health*. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01225-5>

References

Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Chiang, S.-K., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C. T., Grabowski, D., Paliga, M., Rosenblat, J. D., Ho, R., McIntyre, R. S., & Chen, Y.-L. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3>. (in English)

Eshel, Y., Kimhi, S., Marciano, H., & Adini, B. (2023). Predictors of PTSD and Psychological Distress Symptoms of Ukraine Civilians During war. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17. <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.69>. (in English)

Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Cloitre, M., Ho, G. W. K., Lorberg, B., Martenskovskyi, D., & Hyland, P. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. <https://doi.org/10.1111/acps.13529>. (in English)

Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., & Predko, V. (2023). Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465>. (in English)

Limaj, E., Yaroshenko, O. M., Melnychuk, N. O., Moskalenko, O. V., & Chung, J.-K. (2023). The trauma of war: implications for future generations in Ukraine (comparison with the Eastern European countries that were at war at the end of the 20th century). *International Journal of Environmental Studies*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/00207233.2023.2267388>. (in English)

Logan, T. (2018). Factors Influencing Safety Efficacy: Examining Past Experience, Mind-Set, and Emotion Management. *Journal of Interpersonal Violence*, 088626051880284. <https://doi.org/10.1177/0886260518802849>. (in English)

Mohamed, A. A., Alomair, S. M., Alnijadi, A. A., Abd Aziz, F., Almulhim, A. S., Hammad, M. A., & Emeka, P. M. (2024). Barriers to Mental Illness Treatment in Saudi Arabia: A Population-Based Cross-Sectional Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.53797>. (in English)

Moritz, S., Nestoriuc, Y., Rief, W., Klein, J. P., Jelinek, L., & Peth, J. (2018). It can't hurt, right? Adverse effects of psychotherapy in patients with depression.

European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 269(5), 577–586. <https://doi.org/10.1007/s00406-018-0931-1>. (in English)

Pavlova, I., & Rogowska, A. M. (2023). Exposure to war, war nightmares, insomnia, and war-related posttraumatic stress disorder: A network analysis among university students during the war in Ukraine. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.09.003>. (in English)

Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kryvokon, N., Hunbin, K., Kovalchuk, O., Antusheva, N., & Filonenko, L. (2023). Manifestations of post-traumatic stress in military personnel after participating in hostilities in the Russian-Ukrainian war. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 21(4), 776–784. <https://doi.org/10.15584/ejcem.2023.4.19>. (in English)

Sweeney, A., Gillard, S., Wykes, T., & Rose, D. (2015). The role of fear in mental health service users' experiences: a qualitative exploration. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(7), 1079–1087. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1028-z>. (in English)

Tytarenko, T., Vasiutynskyi, V., Hubeladze, I., Chunikhina, S., & Hromova, H. (2023). War-Related Life-Making Landscapes: Ukrainian Context. *Journal of Loss and Trauma*, 1–25. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219>. (in English)

Xu, W., Pavlova, I., Chen, X., Petrytsa, P., Graf-Vlachy, L., & Zhang, S. X. (2023). Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *International Journal of Social Psychiatry*, 002076402211439. <https://doi.org/10.1177/00207640221143919>. (in English)

Zasiekina, L., Duchyminska, T., Bifulco, A., & Bignardi, G. (2023). War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/08995605.2023.2235256>. (in English)

Zasiekina, L., Zasiekin, S., & Kuperman, V. (2023). Post-traumatic Stress Disorder and Moral Injury Among Ukrainian Civilians During the Ongoing War. *Journal of Community Health*. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01225-5>. (in English)

Zbrodtko, T. I. (2024). Masyy z danymy. Hotovnist do psykhologichnoi dopomohy v Ukraini: sotsialno-demografichniy analiz [Data Set. Readiness for Psychological Assistance in Ukraine: A Socio-Demographic Analysis]. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/PR2W7>. (in Ukrainian)