УДК 159.9.072: 004.946.5 (043.2)

#### Юдіна В.Я.

*Національний авіаційний університет, Київ*

#### ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ШЛЯХИ

**ЇХ ВИРІШЕННЯ ОЧИМА УКРАЇНСЬКИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Однією з найбільших викликів сьогоднішнього світу є проблеми психічного здоров'я, які призводять до госпіталізації, що викликають зростання кількості інвалідів і підвищують ризик суїцидальних явищ. Кожен четвертий страждає від певної форми психічної хвороби [4]. Психічні захворювання впливають на людей протягом усього життя і накладають величезний тягар на сім'ю і суспільство. Підтримка психічного здоров'я перетворюється на питання глобального характеру, а також на проблему національної безпеки будь-якої країни. Особливо це важливо в Україні, зважаючи на економічні, політичні, соціальні, культурні реалії, в умовах конфліктів і небезпеки на Сході.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психічне здоров'я як

«стан благополуччя, в якому людина усвідомлює свої власні здібності, може впоратися з нормальним стресом життя, може продуктивно працювати і здатна зробити свій внесок у його або її громаду». Психічне благополуччя є важливою складовою здоров'я: психічне здоров'я – більше, ніж відсутність психічних розладів. Воно визначається біологічними, економічними, соціальними, екологічними факторами [3]. Хоча ці фактори тісно взаємопов'язані, сучасна психіатрія та психологія працюють у рамках різних парадигм, які ґрунтуються на перевазі однієї з них.

Було проведене пілотажне дослідження за методом анкетування. В основу розробленої анкети лягли питання, розроблені в Ліверпульському університеті професором П. Кіндерманом та його колегами [5], а також перелік самостійно розроблених автором питань щодо причин проблем психічного здоров'я та шляхи їх вирішення.

Ми завжди були зацікавлені в тому, як люди намагаються подолати свої проблемні ситуації, який шлях думок краще для них самих, і на кого вони схильні покладати відповідальність за проблеми, які вони мають. Нелегко знайти певний чіткий перелік причин, що впливають на погіршення чи покращення психічного здоров’я.

Вибірка опитування – це 28 респондентів, старшокласників (16-17 років). Майже 78% відповіли, що однією з головних причин є сімейнеоточення, тому що батьки – це найважливіші люди, з якими дитина взаємодіє, і батьки є посередниками, які допомагають своїй дитині розуміти світ і жити за його правилами. Часто в родині складається ситуація, коли дитина сповнена комплексів через щоденні сварки батьків. Діти в при цьому схильні думати, що вони несуть відповідальність за виникнення конфліктів і сварок між батьками. Якщо сім’я розпадається і чоловік з дружиною розводяться, кожен з них може говорити дитині, що інший партнер має неправильний спосіб мислення або дії і т.д. Довгий час життя в такій напруженій атмосфері може викликати порушення психічного здоров’я. 13% респондентів вважають, що складна та тривожна політична ситуація в країні впливає на психологічний статус кожного громадянина. Дійсно, за останні 5 років український народ знаходиться під великим психологічним тиском через війну на Сході. 9% респондентів упевнені, що першопричиною психічних проблем є переживання кожної окремої людини: кожна людина є єдиною, яка відповідає за своє життя і будь-яку критичну ситуацію, що відбувається. Отже, більшість респондентів старшокласників вважають, що батьки викликають переживання, є причиною психологічних труднощів у дітей. Тут простежується переважання зовнішнього локусу контролю в аспекті психічного здоров’я.

Іншим завданням дослідження був пошук відповідей на питання щодо шляхів вирішення проблем психічного здоров'я. 44% респондентів вважають, що фахівці можуть допомогти подолати проблеми психічного здоров'я, і немає нічого ганебного у зверненні за допомогою. 26% вважають за краще спілкуватися зі своїми друзями або батьками. Вони кажуть, що немає ніякої різниці між підтримкою друга або фахівця. 19% вважають, що найкращим рішенням є анонімний чат. Проте 11% вважають, що нічого не можна змінити, тобто людину з проблемами психічного здоров'я краще ізолювати.

Наше дослідження також має обмеження. Невелика кількість респондентів не дозволяє нам робити однозначні висновки. Проте ці пілотажні дослідження забезпечують більш складні, міждисциплінарні дослідження в питаннях психічного здоров'я та шляхи їх подолання [1, 2].

Отримані результати показують, що є відсоток людей, які ігнорують свої проблеми з психічним здоров'ям і намагаються уникнути їх без допомоги фахівця, тому необхідно пояснювати небезпеку бездіяльності в цьому питанні у різноманітних просвітницьких психологічних заходах, особливо для підлітків і для молоді.

На закінчення можна сказати, що більшість респондентів усвідомлюють важливість проблем психічного здоров'я і згодні за необхідності звернутися за допомогою до фахівців, що можна розцінювати як позитивну тенденцію.

#### Список літератури

1. Danylova, T.V. (2017). Eastern Mysticism and Timothy Leary: Human Beyond the Conventional Reality. Anthropological Measurements of Philosophical Research, 11, 135-142.
2. Danylova, T., Salata, G. (2018). The Ecological Imperative and Human Nature: A New Perspective on Ecological Education. Interdisciplinary Studies of Complex Systems, 12, 17-24.
3. Mental Health: strengthening our response. (2016). Fact sheet. World Health Organization. Retrieved from http: //[www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/)
4. Owen, M. (2016). United we stand, divided we fall. Cardiff University Blogs. Online. Retrieved from http: //blogs.cardiff.ac.uk/mental-health/2016/06/06/mental-health-united-we- stand-divided-we-fall/
5. Psychology and Mental Health: Beyond Nature and Nurture. (2017). Online Course. FutureLearn. Retrieved from https: //csdsite.liv.ac.uk/cll/moocs/mental\_health

/questionnaire/week1

*Науковий керівник: Власова-Чмерук О. М.,*

*ст. викладач*