

ФОРМУВАННЯ НОВОЇ КУЛЬТУРИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ: ДОВІРА, ПІДТРИМКА, ТРАНСФОРМАЦІЯ

Чернявська Тетяна Павлівна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри диференціальної і спеціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
ORCID ID: 0000-0002-8629-1042

Гладуніна Катерина Юріївна

здобувачка вищої освіти
факультету психології та соціальної роботи
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального стану здоров'я людини і має величезне значення для її психологічного благополуччя та здатності адаптуватися в різних соціальних контекстах. Воно визначає не лише емоційну стійкість індивіда, а і його здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, долати стреси та труднощі, що виникають у повсякденному житті. Проблема психічного здоров'я в Україні тривалий час залишалася на периферії суспільної уваги через численні соціальні бар'єри, культурні особливості та недостатній рівень доступу до кваліфікованої психологічної допомоги. Стигматизація осіб із психічними розладами, їх ізоляція в суспільстві та стереотипи, що стосуються лікування, стали основними перепонами на шляху до покращення ситуації.

Однак ситуація в Україні почала змінюватися завдяки активним зусиллям фахівців, громадських організацій, а також підтримці державних інституцій. Ідеться не лише про збільшення фінансування та ресурсів для психічного здоров'я, але й про значну роль у підвищенні обізнаності населення через соціальні кампанії, медіа та психологічну просвіту. Одним із головних аспектів цих змін є формування нової культури психічного здоров'я в суспільстві, що сприяє подоланню стигматизації людей із психічними розладами та зміни сприйняття проблеми психічного здоров'я загалом. Така трансформація соціальних уявлень передбачає не лише зміну ставлення до лікування та підтримки людей з психічними порушеннями, але й забезпечення їм належних умов для соціальної інтеграції та активної участі в житті суспільства. Продовження цих процесів є важливим кроком до створення суспільства, у якому кожен має рівні можливості для підтримки свого психічного здоров'я та розвитку.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне благополуччя, довіра, стигматизація людей із психічними розладами, особистість.

Chernyavska T., Gladunina K. FORMING A NEW CULTURE OF MENTAL HEALTH IN UKRAINE: TRUST, SUPPORT, TRANSFORMATION

Mental health is an integral part of a person's overall health and plays a crucial role in their psychological well-being and ability to adapt to various social contexts. It defines not only an individual's emotional resilience but also their capacity to interact effectively with their environment, overcome stress, and navigate challenges that arise in everyday life. The issue of mental health in Ukraine has long remained on the periphery of public attention due to numerous social barriers, cultural factors, and insufficient access to qualified psychological help. The stigma surrounding individuals with mental disorders, their social isolation, and stereotypes regarding treatment have been major obstacles to improving the situation.

However, the situation in Ukraine has started to change due to the active efforts of professionals, public organizations, and support from government institutions. This includes not only an increase in funding and resources for mental health but also a significant role in raising public awareness through social campaigns, media, and psychological education. One of the key aspects of these changes is the formation of a new mental health culture in society, which promotes overcoming the stigma associated with mental disorders and changing the overall perception of mental health issues. This transformation of social views involves not only a shift in attitudes toward the treatment and support of people with mental disorders but also ensuring their proper conditions for social integration and active participation in society. Continuing these processes is an important step toward creating a society where everyone has equal opportunities to maintain their mental health and development.

Key words: mental health, psychological well-being, trust, stigmatization of people with mental disorders, personality.

Вступ. Психічне здоров'я є важливою складовою загального стану здоров'я людини, що значно впливає на її загальний стан рівень життя.

В Україні, як і в багатьох інших країнах, психічні розлади довго залишалися в тіні суспільної уваги через соціальні та культурні бар'єри, а також недостатній рівень доступу до професійної допомоги. Однак останнім часом ситуація змінюється завдяки зусиллям фахівців, громадських організацій та державних інституцій. Одним із ключових факторів, що сприяє поліпшенню доступу до психічного здоров'я, є формування нової культури сприйняття психічних розладів у суспільстві [1].

Нова культура психічного здоров'я має стосуватися розвитку довіри до психіатричних і психологічних послуг, подолання стигматизації людей із психічними розладами, а також трансформації соціальних уявлень щодо лікування та підтримки. Важливим аспектом є підвищення інформованості про психічне здоров'я серед населення та зміна ставлення до психологічної допомоги як до чогось природного і необхідного. Цей процес не лише дає можливість зменшити соціальну ізоляцію осіб з психічними розладами, а й створює основу для розвитку більш інклюзивного суспільства.

Матеріали та методи. Для дослідження процесів формування нової культури психічного благополуччя в Україні були використані методи аналізу сучасних статистичних даних, порівняння законодавчих ініціатив у сфері психічного здоров'я, а також проведення опитувань серед різних соціальних груп населення. Аналіз результатів проведених досліджень дає змогу зрозуміти ключові бар'єри та можливості для розвитку культури психічного здоров'я в Україні.

У процесі дослідження також було враховано існуючі міжнародні практики в галузі психічного здоров'я, зокрема ті, що стосуються інтеграції психологічної допомоги в первинну медичну допомогу та ролі соціальних ініціатив у підвищенні обізнаності та підтримки людей із психічними розладами.

Результати. Психологічна культура або культура психічного здоров'я – це широке поняття, що об'єднує сукупність ресурсів та інструментів, які дають змогу людині підтримувати належний рівень психічного функціонування й отримувати необхідну допомогу в разі криз психічного здоров'я [2]. Оскільки психологічне здоров'я та культура психологічного здоров'я нерозривно пов'язані із суб'єктивністю, важливо розуміти, що рівень такої культури впливає на сприйняття та розуміння людиною власної життєвої ситуації, психічного стану та процесів. Отже, відсутність належних ресурсів або доступу до засобів, що сприяють подоланню чи зниженню наслідків психологічної або психічної кризи, може свідчити про недостатній рівень психологічної культури. У суспільствах, де культура психологічного здоров'я є низькою, можуть спостерігатися різноманітні форми стигматизації.

Поняття «стигма» стосується процесу, за допомогою якого людині чи явищу присвоюють характеристики, що призводить до негативного сприйняття та дискредитації особи чи явища. У сфері психічного здоров'я стигматизація складається з трьох основних елементів: проблеми знання (незнання), проблеми ставлення (упереджень, установок) і проблеми поведінки (дискримінація) [3]. Наслідки стигматизації щодо психічного здоров'я значні та різноманітні. Стигматизація розладів психічного здоров'я позбавляє тих, хто живе з розладами психічного здоров'я, шансів на повноцінне життя та функціонування в суспільстві. Стигматизація щодо психічного здоров'я впливає на здоров'я та на психологічне благополуччя тих, хто живе з розладами психічного здоров'я, тим самим знижуючи якість їхнього життя. Стигматизація щодо психічного здоров'я також пов'язана з нижчою залученістю до медичної допомоги, з негативним досвідом у закладах охорони здоров'я, що змушує людей із розладами психічного здоров'я відкладати або уникати звернення за лікуванням [3].

Україна, попри ригідність її системи охорони здоров'я та тривалу відсутність глибоких реформ у цій сфері, робить кроки в правильному напрямі. Питання психічного здоров'я все частіше піднімається у зв'язку із затяжним ланцюгом травматичних соціополітичних подій. Масові внутрішні переміщення, революції, воєнні дії – усе це залишає відбиток як на індивіді, так і на соціумі, який це переживає. Соціум із низькою культурою психічного здоров'я в таких обставинах ризикує застрягнути в затяжній кризі психічного здоров'я. З 2014 року в Україні почали розроблятися та редагуватися законопроекти стосовно системи охорони психічного здоров'я.

Дослідження процесів формування нової культури психічного здоров'я в Україні показало, що, попри наявні труднощі та бар'єри, спостерігаються суттєві зміни у ставленні до психічних розладів та психічного здоров'я загалом. Важливими факторами цих змін є інтеграція психологічної допомоги в медичну систему, реформування законодавства, зміна соціальних уявлень і підвищення поінформованості громадян.

Законодавчі зміни та реформи в системі охорони психічного здоров'я. Прикладом успішної реформи є адаптація міжнародного досвіду, зокрема дослідження, проведене I. Weissbecker та ін. (2017) [4], яке аналізує інтеграцію психічного здоров'я в первинну медичну допомогу в Україні. Це дослідження показало, що використання практик надання психологічних послуг у місцевих лікарнях сприяє зниженню бар'єрів у доступі до лікування та підвищує довіру до медичних установ серед населення.

Останні законодавчі ініціативи є важливим кроком у розвитку нової культури психічного здоров'я в Україні.

Значні зміни у ставленні українського суспільства до питання психічного здоров'я, свого та чужого, психічної та психологічної допомоги, фахівців із цієї допомоги відбувалися від початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну. У рамках проєкту «Ти як?» у 2024 році в Україні пройшла 3-тя хвиля дослідження в рамках Всеукраїнської програми психічного здоров'я за ініціативою першої леді Олени Зеленської, за підтримки проєкту USAID «Розбудова стійкої системи здоров'я громадян». Компанія Gradus Research у вигляді опитування провела дослідження серед населення на предмет довіри до психологів, оцінки власних станів тощо. Результати дослідження показали, що в Україні рівень довіри до психологів, а також психологічна грамотність помітно зросли за час повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Щодо питань психічного здоров'я, то найбільшу довіру серед опитаних українців мають психологи та психотерапевти (24 %), сімейні лікарі (16 %) та психіатри (15 %) [5]. Результати 4-ї хвилі дослідження в межах тієї ж ініціативи показали, що відсоток тих, хто категорично не планує звертатися по таку допомогу, зменшився з 46 % у 2022 році до 22 % у 2025 році – це практично вдвічі [6].

Прийняття законів, як-от Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я» від 15 січня 2025 року № 4223-IX, є важливим інструментом для розвитку доступної та ефективної психіатричної допомоги.

У рамках цього закону передбачена реформа психіатричних закладів, інтеграція психологічної допомоги в загальний медичний процес і введення системи ліцензування фахівців з психотерапії, що знижує стигму та підвищує доступність послуг для громадян країни (Закон України, 2025) [7].

Соціальна свідомість та зміна ставлення до психічного здоров'я. Одним із ключових факторів у формуванні нової культури психічного здоров'я є зміна суспільного сприйняття психічних розладів. Згідно з даними Gradus Research (2023), на сьогодні понад 60 % українців уже виявляють готовність звертатися по психологічну допомогу в разі потреби. Це значний крок вперед порівняно з попередніми роками, коли проблема психічного здоров'я була табу [8].

Однак, незважаючи на позитивні зміни, соціальна стигма залишається однією з найбільших перешкод для відкритих розмов про психічні розлади. Згідно з дослідженням Е. Quirke та ін. (2021), яке проведено в Україні, більшість респондентів визнали наявність стигми щодо людей із психічними розладами. Водночас близько 40 % опитаних зазначили, що готові змінити своє ставлення до людей із психічними проблемами після отримання більше інформації про психічне здоров'я [3].

У цьому випадку значну роль відіграють суспільні кампанії та ініціативи громадських організацій. Наприклад, кампанія «БезСтигми», організована у 2023 році в Україні, сприяла підвищенню поінформованості та зміни ставлення до психічного здоров'я серед населення. Кампанія включала медіаактивізм, лекції, вебінари, а також використання соціальних мереж для поширення інформації про важливість психологічної підтримки та зменшення стигми.

Психологічна допомога в умовах війни та її вплив на психічне здоров'я. Міжнародні партнери й уряд України стоять перед масштабним завданням, яке полягає не лише у відновленні фізичної інфраструктури, але й у зміцненні людського капіталу на майбутнє. Війна призвела до значних руйнувань у сфері охорони здоров'я, зокрема лікарень і клінік, що ускладнює можливість задовольнити високий попит на медичні послуги. Після завершення війни близько 10–15 мільйонів українців можуть прагнути повернутися додому, і донори повинні зробити максимальний акцент на використанні українського людського капіталу в процесі відновлення країни. Важливо глибоко зрозуміти проблеми ментального здоров'я і значні чинники, які сприяють їх виникненню під час і після несправедливого російського вторгнення, а також знайти найкращі варіанти допомоги для пацієнтів і їхніх родин, спираючись на науково підтверджені методи. Потрібно відновити соціальну інфраструктуру, а саме житло, школи та медичні заклади, а також зосередитися на модернізації послуг ментального здоров'я і психологічно-соціальної підтримки. Інвестиції у психічне здоров'я є важливим елементом для економічного відродження України, оскільки вони стимулюватимуть людей повернутися додому та відновити своє життя, а також допоможуть українським дітям реалізувати свій потенціал.

В умовах війни в Україні проблема психічного здоров'я набула нових актуальних вимірів. Згідно з дослідженням С. Fowler та ін. (2020), люди, які пережили насильницькі події або перебували в зонах конфлікту, схильні до більшого ризику виникнення психічних розладів, як-от ПТСР, депресивні та тривожні розлади [9].

Одним із значущих кроків у цьому напрямі стало створення «Програми психологічної допомоги для постраждалих від війни», яку реалізують організації на зразок «Людина та Світ». Ця програма передбачає регулярні сесії для внутрішньо переміщених осіб, ветеранів та їхніх сімей, а також проводить освітні кампанії щодо важливості психологічної підтримки під час і після війни. Дослідження показали, що ці заходи не тільки допомагають знижувати рівень стресу та тривоги серед постраждалих, але й активно сприяють подоланню стигматизації та розвитку культури підтримки в суспільстві.

Міжнародні практики й адаптація до українських реалій. Беручи до уваги досвід таких країн, як Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великої Британії та Північної Ірландії та США, в Україні активно впроваджуються практики інтеграції психічного здоров'я у сферу охорони здоров'я. Цікавим прикладом є успішна програма «Психічне здоров'я для дітей та молоді», реалізована у Великій Британії. Ця ініціатива фокусується на підвищенні рівня психологічної грамотності серед школярів та підлітків, а також на впровадженні психологічних консультацій у шкільних закладах. В Україні з 2024 року також почали активно інтегрувати ці практики у шкільну систему, проводячи тренінги для вчителів і надаючи безплатні психологічні послуги учням.

Згідно з дослідженням М. Angermeyer та ін. (2023), у Німеччині за останні десятиліття громадськість значно більше підтримує фахівців у сфері психічного здоров'я, що дало змогу знизити рівень стигматизації. Дані цього дослідження не підтверджують думку, що поліпшення ставлення до психіатричної допомоги є результатом інформаційних кампаній, адже зміни відбулися ще до їхнього впровадження. Учені схильні розглядати це як наслідок ширших культурних трансформацій, які відбувалися впродовж останніх десятиліть у Німеччині, як і в інших західних країнах [10]. Українські ініціативи починають орієнтуватися на ці моделі в контексті розвитку психотерапевтичної допомоги та її інтеграції в загальну медичну практику.

Висновки. Результати дослідження показали, що Україна активно просувається в напрямі формування нової культури психічного здоров'я, зокрема через інтеграцію психологічної допомоги в медичні установи, підвищення інформованості населення та розвиток соціальних ініціатив. Водночас існують перешкоди, як-от залишкова стигма та дефіцит кваліфікованих фахівців. Важливим етапом є впровадження європейських підходів до довіри до провайдерів психічної допомоги, що передбачає надійні регуляції та збалансований підхід між універсальним та індивідуальним, що дає змогу посилити етичність і надійність психологічних послуг. Найбільший прогрес спостерігається в покращенні інформованості серед населення й розвитку соціальних ініціатив, спрямованих на підтримку людей із психічними розладами. Тому важливим є подальше сприяння розвитку психічного здоров'я на всіх рівнях суспільства – від урядових ініціатив до підтримки громадськими організаціями.

Література:

1. Bandura R., Reynal P. Investing in Mental Health Will Be Critical for Ukraine's Economic Future. *Center for strategic & international studies*. 2023 URL: <https://www.csis.org/analysis/investing-mental-health-will-be-critical-ukraines-economic-future>.
2. Oleksenko S., Savchenko S. Development of a culture of psychological health of teachers in the process of professional development. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 2023. Vol. 28 (02). P. 84–89. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-039>.
3. Quirke E., Klymchuk V., Suvalo O., Bakolis I., Thornicroft G. Mental health stigma in Ukraine: cross-sectional survey. *Glob Ment Health (Camb)*. 2021. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34026241/>.
4. Weissbecker I., Khan O., Kondakova N., Poole L.A., Cohen J. Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine. Washington, DC: World Bank Group. 2017. URL: <https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports/documentdetail/747231517553325438>.
5. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. *Офіційний вебпортал соціологічної компанії Gradus Research*. 2024. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>.
6. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» – ініціатива першої леді Олени Зеленської. 2025. URL: <https://honmccm.com.ua/vseukrainska-prohrama-mentalnoho-zdorov-ia-ty-iak-initsiatyva-pershoi-ledi-oleny-zelenskoi/>.
7. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. URL: <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/pubFile/2732478>.
8. Соціальні тренди 2023: як війна перетворила українців на більш свідому націю. *Офіційний вебпортал соціологічної компанії Gradus Research*. 2023. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-report-social-trends-2023-ua/>.
9. Fowler C., Homandberg L., Steele C., Bolt M.A., Tintle N., Van De Griend K., Ulrich R., Christians M. Adult correlates of adverse childhood experiences in Ukraine, *Child Abuse Neglect*, 2020. Vol. 107. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32702584/>.
10. Angermeyer M.C., Schindler S., Matschinger H., Baumann E., Schomerus G. The rise in acceptance of mental health professionals: help-seeking recommendations of the German public 1990–2020. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2023. Vol. 32. URL: <https://doi.org/10.1017/S204579602300001X>.

References:

1. Bandura, R., Reynal, P. (2023). Investing in Mental Health Will Be Critical for Ukraine's Economic Future. *Center for strategic & international studies*. Retrieved from: <https://www.csis.org/analysis/investing-mental-health-will-be-critical-ukraines-economic-future>.
2. Oleksenko, S., Savchenko, S. (2023). Development of a culture of psychological health of teachers in the process of professional development. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 28 (02), 84–89. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-039>.
3. Quirke, E., Klymchuk, V., Suvalo, O., Bakolis, I., Thornicroft, G. (2021). Mental health stigma in Ukraine: cross-sectional survey. *Glob Ment Health (Camb)*. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34026241/>.
4. Weissbecker, I., Khan, O., Kondakova, N., Poole, L.A., Cohen, J. (2017). Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine. Washington, DC: World Bank Group. Retrieved from: <https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports/documentdetail/747231517553325438>.

5. Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukrainsiv do psykhologichnoi dopomohy [Mental health and the attitude of Ukrainians towards psychological help]. *Gradus Research*. 2024. Retrieved from: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/> [in Ukrainian].
6. Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia «Ty yak?» – initsiatyva pershoi ledi Oleny Zelenskoï [All-Ukrainian mental health program "How are you?" – an initiative of First Lady Olena Zelenska]. (2025). Retrieved from: <https://honmccm.com.ua/vseukrainska-prohrama-mentalnoho-zdorov-ia-ty-iak-initsiatyva-pershoi-ledi-oleny-zelenskoï/> [in Ukrainian].
7. Pro systemu okhorony psykhichnoho zdorovia v Ukraini: Zakon Ukrainy vid 15.01.2025 № 4223-IX [Law of Ukraine "On the Mental Health Care System in Ukraine"]. Retrieved from: <https://itd.rada.gov.ua/billInfo/Bills/pubFile/2732478> [in Ukrainian].
8. Sotsialni trendy 2023: yak viina peretvoryla ukrainsiv na bilsh svidomu natsiiu [Social Trends 2023: How the War Transformed Ukrainians into a More Conscious Nation]. (2023). *Gradus Research*. Retrieved from: <https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-report-social-trends-2023-ua/> [in Ukrainian].
9. Fowler, C., Homandberg, L., Steele, C., Bolt, M.A., Tintle, N., Van De Griend, K., Ulrich, R., Christians, M. (2020). Adult correlates of adverse childhood experiences in Ukraine, *Child Abuse Neglect*, Vol. 107. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32702584/>.
10. Angermeyer, M.C., Schindler, S., Matschinger, H., Baumann, E., Schomerus, G. (2023). The rise in acceptance of mental health professionals: help-seeking recommendations of the German public 1990-2020. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. Vol. 32. Retrieved from: *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2023;32:e11. Published 2023 Feb 14. doi:10.1017/S204579602300001X.

Статтю прийнято до публікації 26.05.2025 р.