ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: СУТНІСТЬ, ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ, СТРАТЕГІЇ ТА ПРОГРАМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Карамушка Людмила Миколаївна¹

¹Академік Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторією організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

UDC: 159.9 : 37.07 : 005.95] : 613.86

АНОТАЦІЯ

У статті, на основі теоретико-методологічного аналізу зарубіжних джерел (документів державних та неурядових організацій, наукових досліджень) проаналізовано сутність психічного здоров'я, визначено його роль у життєдіяльності особистості, громади та суспільства. Розкрито роль біопсихосоціальної моделі для визначення детермінант психічного здоров'я. Проаналізовано державні та неурядові стратегії у забезпеченні психічного здоров'я, загальні та профільні програми захисту та зміцнення психічного здоров'я. Зроблено висновок про те, що Україні потрібно більш активно долучатись до вивчення, розробки та впровадження в Україні міжнародних стандартів з проблеми психічного здоров'я, підвищенню культури населення з цієї проблеми, залученню фахівців різних напрямків (медиків, психологів, соціальних працівників) до діагностики психологічного здоров'я населення та різних професійних груп та впровадження відповідних програм психологічної підтримки.

Ключові слова: психічне здоров'я, біопсихосоціальна модель, детермінанти психічного здоров'я, державні та неурядові стратегії у забезпеченні психічного здоров'я, загальні та профільні програми захисту та зміцнення психічного здоров'я.

Постановка проблеми. Проблеми психічного здоров'я зростають за останні роки як в Україні так і в масштабах європейської та світової популяції (European Commission, 2008; 2016; World Health Organization, 2013). Сучасні українці стали дуже збудливими та депресивними – за останні 10 років кількість самогубств у країні збільшилась вдвічі. За прогнозами фахівців до 2020 року психічні розлади увійдуть до першої п'ятірки хвороб, які переважатимуть за кількістю людських працевтрат, пов'язаних з цими захворюваннями. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, в подальшому психічні розлади будуть переважати над поширеністю серцево-судинних захворювань які нині традиційно тримають першість у структурі захворювання населення земної кулі. Як відмічають ряд науковців на психічне здоров'я впливають

різноманітні фактори, зокрема зростання захворюваності сприяють інформаційні перевантаження, політичні та економічні катаклізми в країні; складнощі в особистому житті, конфліктні ситуації на роботі, побутові проблеми, нездоровий спосіб життя, пандемія сьогодення та ін.

Передвісниками захворювань є стреси, які в подальшому призводять до невротизму. А невротичні стани ускладнюються частіше всього серйозними психічними розладами. Стреси стали складовою частиною життя сучасної людини. Люди борються з ними, не замислюючись про те, що потрібно не боротися, а не допускати їх, виробляти життєстійкість із дитинства. Ряд зарубіжних науковців також відмічають, що поширені психічні розлади, такі як психологічний дистрес, тривожність та депресія, є найбільш частими, особливо

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Liudmyla Karamushka*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

серед активного працездатного населення (Truglioatal., 2012; Wittchenatal., 2011). Крім того, ситуація сьогодення, спалах пандемії COVID-19, затяжні ізоляції, невизначеності стали черговим стресом, що посилює високий рівень різних негативних симптомів у населення і відповідно вплинуло на їх психічне здоров'я (Dennerleinatal., 2020; Renatal., 2020).

Слід відмітити, що останнім часом в українських, як психологічних так і медичних виданнях все частіше з'являються статті про біопсихосоціальну модель розуміння здоров'я і захворювання людини. Ця модель трактує людину як цілісний організм. Ще у 1977 р. група з розвитку психіатрії (GAP) визначила поняття «здоров'я» як гармонійний розвиток фізичної, інтелектуальної, емоційної та соціальної частин особистості (Engel GL., 1997).

Згідно з офіційними документами, в Україні, дана проблема є вкрай загостреною. В «Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» (схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України в 2017 р.) зазначається, що станом на 1 січня 2017 р. 1 млн 673 328 жителів України перебували на обліку у зв'язку з розладами психіки та поведінки, в тому числі 694 928 жителів - внаслідок розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю та наркотиків (або 3,9 відсотка населення) («Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», 2021).

Тому осмислення проблеми психічного здоров'я та пошук шляхів її вирішення є однією із важливих завдань для науковців різних галузей в тому числі і психологів.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема психічного здоров'я знайшла певне відображення в зарубіжній літературі, в якій здійснено аналіз психічних розладів, які мають місце в Європі (Wittchenatal., 2011), висвітлено особливості індивідуального психічного здоров'я (Tetrick, 2002), розкрито сутність «позитивних здорових організацій» та їх впливу на самопочуття працюючих (DiFabio, 2017) та ін. Разом тим, дослідження в сфері психічного здоров'я як в українській психології так і зарубіжній є не достатньо проаналізованими, зокрема, ті, в яких висвітлено документи міжнародних державних та неурядових організацій, які

розкривають сутність психічного здоров'я, основні детермінанти, які впливають на його розвиток, стратегії та програми, які використовуються в зарубіжних країнах для його забезпечення. Знання таких підходів може сприяти, на нашу думку, більш активному та поглибленому вивченню цієї проблеми в Україні та впровадженню практичних підходів до її вивчення.

Мета дослідження. На основі вивчення зарубіжного досвіду проаналізувати сутність психічного здоров'я, його основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення та визначити особливості використання зарубіжних підходів в Україні.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, осмислення, порівняння, класифікація та узагальнення основних положень бібліографічних джерел, що релевантні проблемі та меті дослідження.

Виклад основного матеріалу.

Психічне здоров'я як невід'ємна складова здоров'я особистості та суспільства. Аналіз науково-нормативної літератури показує, що базові підходи до визначення змісту психічного здоров'я визначено в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (*World Health Organization*), в яких говориться про сутність психічного здоров'я та його роль в структурі здоров'я в цілому, основні ризики, які обумовлюють зниження психічного здоров'я, умови та стратегії його збереження, відновлення та зміцнення (*World Health Organization*, 2021).

У цих документах наголошується, що психічне здоров'я є *невід'ємною та важливою складовою здоров'я*, що означає, що немає здоров'я без психічного здоров'я. У конституції ВООЗ зазначається, що здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або вад. Тобто, при аналізі сутності психічного здоров'я суттєвим є розуміння того, що психічне здоров'я – це більше, ніж відсутність психічних розладів (*World Health Organization*, 2021).

Відповідно до підходу ВООЗ, **психічне здоров'я** розуміється, як стан благополуччя, при якому людина реалізує власні здібності, може впоратися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно

тивно працювати на допомогу своїй громаді (World Health Organization, 2021).

У документах ВООЗ визначено *роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості та соціальних спільнот*. Зазначається, що психічне здоров'я є фундаментальною основою для нашої колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, заробляти на життя та насолоджуватися життям. Відповідно, психічне здоров'я розглядається як життєво важлива проблема для індивідів, громад та суспільства у всьому світі (World Health Organization, 2021). Слід також відмітити, що психічне здоров'я пов'язане не тільки з хворобою або її відсутністю, а воно також стосується добробуту та переживання позитивних емоцій: це стосується нас, нашого життя, роботи, стосунків, фізичного здоров'я та соціального середовища.

Роль біопсихосоціальної моделі для вивчення детермінант психічного здоров'я. Для визначення детермінант психічного здоров'я важливу роль відіграє *біопсихосоціальна модель* (Engel, 1977, 1980).

Згідно цієї моделі людина визначається як цілісний організм, у якому біологічні, психологічні та соціальні чинники перебувають у постійному взаємозв'язку. А здоров'я людини та надання їй допомоги залежить від кожного із цих чинників. Відповідно до цього уявлення про здоров'я людини, причини захворювань та надання їй допомоги залежить від особливостей та стану кожного з перелічених чинників. Біопсихосоціальна модель була розроблена на противагу *біомедичній моделі*, у якій оцінка здоров'я людини зводилася лише до фізіологічних характеристик (генетики, анатомії, біохімії) (Deacon, 2013). Біопсихосоціальна модель стала можливою завдяки взаємодії психологів, психіатрів, психотерапевтів, медсестер, сімейних лікарів, соціальних працівників, та інших користувачів послуг.

Зазначається, що за цією моделлю у XIX столітті проблеми психічного здоров'я трактувалися як захворювання мозку, відтак лікували людей, використовуючи біохімічні маркери чи застосовуючи фізичне втручання, майже 100 років фахівці продовжували пояснювати хворобу пацієнта через соматичні параметри, не беручи до уваги психосоціальні аспекти. Однак розвиток медицини, психіатрії та суміжних галузей зміни-

ли розуміння поняття психічного здоров'я та психічних захворювань.

Динаміка біопсихосоціальної моделі знайшла відображення в роботах багатьох авторів (Borrell-Carrió, Suchman, Epstein, 2004, Lane, 2014). Зазначається, що з часом біопсихосоціальна модель почала вимагати мультидисциплінарного та індивідуального підходу до надання послуг у сфері психічного здоров'я (Психічне здоров'я для України, 2021). Дослідники вказують на те, що впровадження біопсихосоціальної моделі у систему охорони здоров'я країни можливе за умови спільної роботи різних фахівців – психологів, психіатрів, психотерапевтів, медсестер та медбрів, сімейних лікарів, соціальних працівників, користувачів послуг, пацієнтів та їхніх родин, що вимагає значних зусиль (часових, фінансових та ін.), але при такому підході фахівці можуть надавати більш якісні послуги, а пацієнти отримувати кращий результат (Психічне здоров'я для України, 2021).

Крім того, біопсихосоціальна модель визначає провідні принципи взаємодії з людьми з непрацездатністю, обмеженням життєдіяльності чи інвалідністю і лежить в основі Конвенції про права осіб з інвалідністю ООН (КПОІ). Конвенція змінює саме розуміння «інвалідності» та ставить під сумнів існування інституту, який досі функціонує в Україні. Адже йдеться про природну, невід'ємну та невідчужувану можливість визнання цінності кожної людини як біопсихосоціальної істоти з боку інших людей, організацій чи держави. Мета Конвенції – захистити гідність та права людей з інвалідністю, а також створити простір для їхньої реалізації. Україна підписала та ратифікувала КПОІ у 2008 році, проте законодавча адаптація та впровадження біопсихосоціальної моделі триває досі (Психічне здоров'я для України, 2021).

Наголошується, що для того, щоб застосувати біопсихосоціальний підхід до клінічної практики, клініцист повинен: 1) визнати, що стосунки є ключовими для надання медичної допомоги; 2) використовувати самосвідомість пацієнта як діагностичний та терапевтичний інструмент; 3) враховувати контекст життя в історії хворого; 4) вирішувати, які аспекти біологічної, психологічної та соціальної сфер є найбільш важливими для розуміння та зміцнення здоров'я пацієнта; 5)

забезпечити багатовимірну обробку отриманих даних про пацієнта (Психічне здоров'я для України, 2021).

У документах ВООЗ значущість цієї моделі для вивчення детермінант психічного здоров'я фактично проявляється в тому, що ВООЗ наголошує на тому, що важливим є використання *психосоціального підходу* до проблеми психічного здоров'я, який замість того, щоб визначати психічне захворювання як «хворобу», спричинену суто біологічними факторами, дивиться на життя та соціальне середовище людини, «лікуючи» ці фактори як однаково важливі для розуміння благополуччя та психічного захворювання (WorldHealthOrganization, 2021). Зазначається, що психічне здоров'я – це не лише здоров'я, це і соціальні проблеми та бар'єри, з якими ми стикаємось, як ми працюємо, де ми живемо та наші основні права людини.

Згідно підходу ВООЗ, психічне здоров'я визначається низкою *соціально-економічних, біологічних та екологічних чинників*, які впливають на рівень психічного здоров'я в будь-який момент часу. Наприклад, насильство та стійкий соціально-економічний тиск є визнаними ризиками для психічного здоров'я, при цьому найбільш чіткі докази цього пов'язані із сексуальним насильством. Також вказується на те, що погіршення психічного здоров'я пов'язане із швидкими соціальними змінами, стресовими умовами праці, гендерною дискримінацією, соціальною ізоляцією, нездоровим способом життя, погіршенням фізичного здоров'я та порушеннями прав людини (WorldHealthOrganization, 2021).

При цьому зазначається, що існують специфічні *психологічні та особистісні фактори*, які роблять людей вразливими до проблем психічного здоров'я, а також *біологічні ризики*, які включають генетичні фактори (WorldHealthOrganization, 2021). Психосоціальний підхід також надає значної уваги пережитому досвіду людей, які пережили психічні переживання, і визнає їх експертами у своєму власному житті.

Державні та неурядові стратегії для забезпеченні психічного здоров'я. Проаналізуємо спочатку *державні стратегії* для забезпеченні психічного здоров'я. Аналіз літератури показав, що *Європейською комісією* протягом останніх десятиліть було прийнято ряд важливих документів стосовно психічного здоров'я, серед найголовніших серед яких є «Європейський пакт

про психічне здоров'я та благополуччя» (EuropeanCommission, 2008), «Спільний план Європейського Союзу щодо психічного здоров'я та благополуччя» (EuropeanCommission, 2016), де визначено основні проблеми у цій сфері життєдіяльності населення та підходи до їх вирішення.

Як уже зазначалось вище, важливу роль у забезпеченні психічного здоров'я відіграє ВООЗ, яка підтримує та сприяє ідеї зміцнення психічного здоров'я, зокрема, через співпрацю з урядами країн-членів ВООЗ з метою розповсюдження інформації про психологічне здоров'я та інтеграції ефективних стратегій у політику та плани, як на державному, так і на місцевому рівні.

У 2013 році Всесвітня асамблея ВООЗ затвердила *«Комплексний План дій щодо охорони психічного здоров'я на 2013-2020 роки»*, який являє зобов'язання всіх держав-членів ВООЗ вжити конкретних заходів для поліпшення психічного здоров'я та внесення свого вкладу у реалізацію глобальних цілей (World Health Organization, 2021). Загальною метою Плану дій є сприяння психічному благополуччю, запобігання психічним розладам, надання допомоги, сприяння одужанню, сприяння правам людини та зменшення рівня смертності, захворюваності та інвалідності. Виділено *чотири ключові цілі*, які є пріоритетними у цьому напрямку діяльності: 1) зміцнення ефективного керівництва та управління в галузі психічного здоров'я; 2) забезпечення комплексних, інтегрованих та «реагуючих» на питання психічного здоров'я послуг, які створюються на рівні громад; 3) впровадження стратегій для забезпечення психічного здоров'я; 4) зміцнення інформаційних систем, проведення доказових наукових досліджень у галузі психічного здоров'я. Слід зауважити, що для досягнення своїх цілей План дій пропонує та вимагає чітких дій для урядів, міжнародних партнерів та ВООЗ. Міністерства охорони здоров'я країн мають відігравати при цьому керівну роль, і ВООЗ буде працювати з ними та з міжнародними та національними партнерами, включаючи громадянське суспільство, для реалізації плану. Також, при цьому наголошується, що оскільки не існує заходів, які відповідають всім країнам, кожному уряду потрібно буде адаптувати План дій до своїх конкретних

національних обставин (World Health Organization, 2021).

В Україні, яка є членом ВООЗ, також розроблено «Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», яка схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р, № 1018-р, і яка узгоджується з міжнародними документами («Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», 2021).

У концепції було названо основні *проблеми* сфері охорони психічного здоров'я в Україні, до яких віднесено, зокрема: слабка обізнаність щодо психічного здоров'я у суспільстві, що призводить до стигматизації та несвоєчасного звернення по професійну допомогу; недосконалість національного законодавства у сфері психічного здоров'я та порушення прав людей з проблемами психічного здоров'я; відсутність системи профілактики психічних розладів, що базується на фактичних даних, та ефективної популяризації психічного здоров'я; низький рівень кадрового забезпечення психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками та іншим персоналом, який залучається до надання допомоги у сфері психічного здоров'я, недостатність системи формування та підтримки професійних компетентностей серед фахівців у сфері психічного здоров'я та інших суміжних професій; відсутність системного впровадження галузевих та міжгалузевих стандартів у сфері охорони психічного здоров'я та контролю якості допомоги у зазначеній сфері («Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», 2021).

Також було визначено *шляхи та способи* розв'язання існуючих проблем в цій сфері, які узгоджуються з базовими міжнародними документами. Зокрема зазначено, що концепцією передбачається, що допомога, яка здійснюється з метою покращення психічного здоров'я і підвищення якості життя осіб з психічними та інтелектуальними порушеннями, буде базуватися на принципах доказовості, поваги до гідності людини, дотримання основоположних прав людини та громадянина, застосовування мультидисциплінарного підходу, сприяння підвищенню рівня життєдіяльності осіб із психічними та інтелектуальними порушеннями, включення їх до соціальних спільнот, здійснення профілак-

тики ускладнень та доступності («Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», 2021). Одночасно і розроблено «Національний план заходів реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в період до 2030 року».

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і можливістю свідомого регулювання поведінки і діяльності. Розкриваючи поняття психічного здоров'я, Всесвітня організація охорони здоров'я виокремлює сім компонентів: 1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного; 2) постійність й однаковість переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності; 4) адекватність психічних реакцій впливу середовища; 5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; 6) планування власної життєдіяльності і реалізація її; 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин (Психологічна енциклопедія, 2006).

Тому, в Україні розпочато ряд проектів з проблеми психічного здоров'я, найбільш потужним із яких є чотирирічний *україно-швейцарський проект «Психічне здоров'я для України»* («Mental Health for Ukraine (MH4U)»), мета якого полягає в покращенні якості і доступності допомоги для людей з психічними розладами та підвищення рівня обізнаності українців про психічне здоров'я, а також зниження рівня стигми щодо людей з психічними розладами («Психічне здоров'я для України», 2021). Проект складається з трьох компонентів і націлений на: роботу з національними та регіональними інституціями, котрі координують охорону психічного здоров'я; покращення якості та доступності надання послуг у сфері психічного здоров'я; комунікації з населенням, аби українці були обізнані у темі психічного здоров'я та щодо способів запобігання проблем із психічним здоров'ям, одним із яких є турбота про власне психічне здоров'я. Слід зауважити, що даний Проект впроваджується Консалтинговою групою GFA у співпраці з Громадською організацією «Implemental», Університетською психіатричною лікарнею Цюріха, Українським католицьким університетом за підтримки Посольства Швейцарії в Україні в кон-

тексті стратегії вдосконалення системи охорони здоров'я та підтримки реформи української системи психічного здоров'я відповідно до міжнародних стандартів. У рамках даного проекту було проведено, насамперед, аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я України. Проведений аналіз базувався на огляді міжнародних стандартів, рекомендацій ВООЗ, Міжнародного медичного корпусу, Групи Світового Банку, окремих стандартів Конвенції про права осіб з інвалідністю (КПОІ) в Україні в контексті психічного здоров'я, деякі законодавчі акти України та ін. («Психічне здоров'я для України», 2021).

На основі проведеного аналізу було зроблено ряд основних висновків: 1) наразі в Україні немає законодавчого акту, який би містив положення щодо психічного здоров'я як сфери: з преамбулою, принципами, термінологією, посиленням на права людей, які мають психічні розлади; 2) положення щодо інвалідності, що існують в Україні, не повністю відповідають біопсихосоціальній моделі та КПОІ; 3) українське законодавство містить норми, зміст і формулювання яких породжують стигматизацію та дискримінацію; 4) положення щодо можливості прийняття рішень особами з психічними розладами (які визнані недієздатними) повною мірою не відповідають КПОІ, яка заохочує державучасниць до запровадження моделі щодо підтримання прийняття рішень; 5) законодавство України не узгоджене зі статтею 12 КПОІ, а саме — існують порушення стандарту рівності перед законом осіб із психічними розладами, які визнані недієздатними («Звіт про аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я України», 2019).

Зроблено загальний висновок про те, що оскільки Україна взяла на себе зобов'язання з вдосконалення системи охорони здоров'я, контролю та запобігання поширенню неінфекційних захворювань, підписавши Угоду про асоціацію з Європейським союзом, в якій, зокрема, йдеться про те, що наша держава має сприяти пропагуванню здорового способу життя, покращенню психічного здоров'я громадян України. Відповідно, зважаючи на це, та на ратифіковані Україною міжнародні договори, зокрема, Конвенцію про права осіб з інвалідністю, *потребує перегляду деяких положень законодавства в сфері психічного здоров'я*. Та-

кож зазначається, про те, що оскільки Україна не виконує зобов'язань згідно міжнародних документів, то, відповідно, то це порушує фундаментальні права людини («Звіт про аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я України», 2019).

Оцінюючи позитивно те, що в Україні прийняті відповідні державні документи стосовно забезпечення психічного здоров'я населення і реалізується багато ініціатив, все ж таки потрібно підкреслити, що це лише перші кроки у вирішенні цього складного питання.

Окрім державних стратегій, суттєву роль у розробці та реалізації стратегії забезпечення психічного здоров'я відіграють неурядові організації. Однією із таких організацій є мережа «Mental Health Europe» (МНЕ), найбільша незалежна європейська мережа, що працює над проблемою психічного здоров'я та постійно відстоює соціальну інтеграцію, деінституціоналізацію та повагу прав людей із психосоціальними вадами та проблемами психічного здоров'я (Mental Health Europe, 2021). Вона прагне сприяти позитивному психічному здоров'ю, запобігати проблемам психічного здоров'я, покращувати охорону психічного здоров'я та відстоювати права людей, користувачів психічного здоров'я.

МНЕ представляє асоціації, організації та осіб, які працюють у галузі психічного здоров'я та добробуту в Європі, включаючи (колишніх) користувачів служб психічного здоров'я, волонтерів та фахівців багатьох дисциплін. Мережа включає 70 організацій-членів з 30 європейських країн. МНЕ тісно співпрацює з європейськими органами - бореться з порушеннями соціальних прав для людей з проблемами психічного здоров'я шляхом подачі колективних скарг до Ради Європи, підтримує зв'язки з Європейською комісією, Європейським регіональним бюро ВООЗ та організовує щорічно одну подію в Європейському Парламенті.

У документах МНЕ зазначається, що одним із європейських завдань є те, що психічному здоров'ю та благополуччю надається високий пріоритет у політичному спектрі та в європейській політиці охорони здоров'я та соціальної роботи, де (колишні) користувачі послуг служб з психічного здоров'я живуть повноправними громадянами з доступом до відповідних послуг та підтримки, коли це необхідно, і де їм гарантова-

на значуща участь на всіх рівнях прийняття рішень та адміністрування. І до основних цінностей у цьому контексті відносяться цінності, які засновані на гідності та повазі, рівних можливостях, свободі вибору, недискримінації, соціальної інклюзії, демократії та участі в прийнятті рішень.

МНЕ у 2012 році створила «*The Coalition for Mental Health and Wellbeing in the European Parliament*» («Коаліція з питань психічного здоров'я та добробуту в Європарламенті»), яка об'єднує розробку та впровадження політики євродепутатами стосовно таких питань: створення рівних прав для забезпечення психічного та фізичного здоров'я на рівні ЄС; належний розподіл ресурсів для реалізації цієї політики; боротьба зі стигмою психічного здоров'я; побудова стійких, прозорих та орієнтованих на відновлення систем психічного здоров'я; включення та впровадження ідеї «позитивного психічного здоров'я» («*positive mental health*») у європейську політику (The Coalition for Mental Health and Wellbeing in the European Parliament, 2021).

Ще однією із потужних громадських професійних об'єднань, які працюють у сфері захисту та забезпечення психічного здоров'я, є організація «*Mental Health America (MHA)*» («Психічне здоров'я Америки»), яка є організацією, яка є провідною громадською некомерційною організацією в США в цій сфері, займається задоволенням потреб тих, хто живе з психічними захворюваннями, та зміцнення психічного здоров'я в цілому (Mental Health America (MHA), 2021). Програми та ініціативи МНА виконують свою місію щодо зміцнення психічного здоров'я та запобігання психічним захворюванням через адвокацію, освіту, дослідження та послуги. Національний офіс МНА та його понад 200 філій та партнерів по всій країні щодня працюють задля захисту прав та гідності людей, маючи прагнення сприяти психічному здоров'ю як найважливішій частині загального самопочуття, включаючи послуги з профілактики, раннє виявлення хвороби; надання послуг та підтримки для тих, хто їх потребує.

На наш погляд, Україні слід також активно долучатись до ініціатив, які проводяться зазначеними громадськими організаціями європейського та світового рівня для більш глибокого осмислення проблеми

психологічного здоров'я та втілення практично-орієнтованих підходів, а також створювати відповідні громадські організації безпосередньо в Україні.

Окрім визначення державних та неурядових стратегій для забезпечення психічного здоров'я, важливу роль відіграють і програми захисту та зміцнення психічного здоров'я, які визначено ВООЗ та розроблені іншими організаціями.

На наш погляд, їх можна підрозділити на загальні та профільні. Щодо загальних програм, то можна говорити про те, що вони, в першу чергу, згідно із зазначеними підходами, стосуються суспільства, громад та організацій, і які пов'язані із створенням відповідного середовища, яке підтримує психічне здоров'я. Зазначається, що суттєвими характеристиками цього середовища є те, що воно поважає та захищає основні громадянські, політичні, соціально-економічні та культурні права, оскільки без забезпечення безпеки та свободи цих прав важко підтримувати високий рівень психічного здоров'я (World Health Organization, 2021).

При цьому вказується на те, що загальні програми щодо психічного здоров'я повинні стосуватися як психічних розладів, так і ширших питань, що сприяють психічному здоров'ю, до реалізації яких, окрім сектору охорони здоров'я, важливо залучити освіту, працю, юстицію, транспорт, охорону навколишнього середовища, житло та соціальне забезпечення.

Суттєву роль серед загальних стратегій відіграє просвітницька діяльність серед населення з проблеми психологічного здоров'я, якій в багатьох західних країнах сьогодні приділяється велика увага. Так, травень є місяцем інформування та підвищення обізнаності суспільства про психічне здоров'я в США. В Британії теж існує традиція просвітництва на тему психічного здоров'я – цього року всі заходи плануються на період з 10 по 16 травня. Основна мета таких заходів полягає в тому, щоб зруйнувати стигму та стереотипи навколо теми психічного здоров'я. Так, з ініціативи ВООЗ 10 жовтня щорічно відзначається Всесвітній день психічного здоров'я, з метою підвищення рівня обізнаності щодо проблем психічного здоров'я та мобілізації зусиль на підтримку кращого рівня психічного здоров'я людей. В 2018 році заходи, присвячені Дню психічного здоров'я, були присвячені актуальним проблемам життєдіяльності

ті молоді та її психічного здоров'я в сучасному складному світі. Популяризація психічного здоров'я є досить важливою, адже за визначенням М. С. Бачерикова, В. П. Петленка і Є. А. Щербини, "психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі" (Бачерніков Н.Е., 1985)

Зазначимо, що здійснення серйозної просвітницької роботи з проблеми психічного здоров'я є дуже значущим для України.

До *профільних програм* захисту та зміцнення психічного здоров'я можна віднести, відповідно до підходу ВООЗ, програми, які стосуються різних категорій населення, і які, на наш погляд, мають враховувати соціальні та психологічні особливості цих категорій ((WorldHealthOrganization, 2021). До таких програм, згідно документів ВООЗ, можна віднести:

втручання в ранньому дитинстві (наприклад, забезпечення стабільного середовища, чутливого до здоров'я дітей та потреб у харчуванні, захисту від загроз, можливостей для раннього навчання та взаємодії, що реагує, емоційно підтримує та стимулює розвиток);

підтримка дітей (наприклад, програми життєвих навичок, програми розвитку дітей та молоді);

соціально-економічне розширення можливостей жінок (наприклад, покращений доступ до освіти та схеми мікрокредитування);

соціальна підтримка населення похилого віку (наприклад, дружні ініціативи, громадські та денні центри для людей похилого віку);

програми, які орієнтовані на різні категорії «вразливих» людей, включаючи меншини, корінне населення, мігрантів та людей, які постраждали від конфліктів та катастроф (наприклад, катастрофи після психо-соціальних втручань);

заходи з пропаганди психічного здоров'я в школах (наприклад, програми та підтримуючі екологічні зміни в школах);

програми інтервенцій на роботі (наприклад, програми запобігання стресу);

житлова політика (наприклад, поліпшення житла);

програми запобігання насильству (наприклад, які стосуються зниженню запитів на алкоголь та доступ до зброї);

програми розвитку громади (наприклад, інтегрований розвиток сільських територій);

програми для зменшення бідності та соціального захисту;

антидискримінаційні закони та кампанії;

програми для забезпечення прав, можливостей та догляду за особами з психічними розладами та ін.

Окремий *вид спеціальних програм*, відповідно до документів ВООЗ, складають програми, які стосуються догляду та лікування людей з певними психічними розладами, і які у документах ВООЗ винесені в окремий розділ, який називається «Mental health care and treatment» (World Health Organization, 2021). При цьому наголошується, що в контексті національних зусиль з розробки та реалізації політики у галузі психічного здоров'я життєво важливим є не тільки захист та сприяння психічному благополуччю своїх громадян, але й *задоволення потреб людей з певними психічними розладами*. Вказується також на те, що у вирішенні цієї проблеми є певні позитивні результати, про що свідчить той факт, що останнім часом зростає кількість доказів, що демонструють важливість ключових втручань, які є ефективними та доступними для країн з різним рівнем економічного розвитку щодо вирішення проблеми забезпечення психічного здоров'я у цієї категорії осіб. До таких прикладів, зокрема, відноситься використання: антидепресантів при середніх та важких випадках психологічного лікування та, наприклад, при депресії; антипсихотичні препарати та психосоціальна підтримка при лікуванні психозів; регулювання щодо наявності та продажу алкогольних напоїв та ін. Існує також низка ефективних заходів для профілактики, лікування та лікування психічних розладів у дітей, профілактики та лікування деменції та розладів споживання речовин (World Health Organization, 2021).

Слід зазначити, що одним видів таких *спеціальних програм* є також і *програми захисту та*

зміцнення психічного здоров'я населення в умовах пандемії COVID-19, орієнтовані на різні групи населення (столярів, студентів, людей похилого віку, медичних фахівців тощо). Основна мета таких програм полягає в тому, щоб розробити рекомендації для подолання негативних психічних станів, ефективної організації життєдіяльності в умовах підвищеного стресу (OSNA, 2021, Dennerlein et al., 2020; Renatal., 2020).

Висновки. Здійснений теоретико – методологічний аналіз наукових публікацій та зарубіжного досвіду показав, що психічне здоров'я є складним феноменом, вияви якого залежать від впливу біологічних, соціальних та психологічних аспектів, а його захист та зміцнення передбачає активну реалізацію державних та неурядових стратегій, загальних та спеціальних програм, які активно впроваджуються вже за кордоном і починають поступово розроблятися та впроваджуватися в Україні. Виокремлено та узагальнено, що психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі.

Розкрито важливість біопсихосоціальної моделі на зміцнення та покращення психічного здоров'я. Уточнено, що згідно з цією моделлю, виникнення хвороби зумовлене сукупністю біологічних, психологічних та соціальних факторів. Де в соціальні фактори входить і в тому числі нормативне регулювання забезпечення та збереження психічного здоров'я населення. Тож зміст психічного здоров'я не вичерпується лише медичними і психологічними критеріями, а охоплює ті соціальні норми, що впливають на життя людини.

Наголошено, що Україні потрібно більш активно долучатись до вивчення, розробки та впровадження міжнародних стандартів з проблеми психічного здоров'я, підвищенню культури населення з цієї проблеми, залученню фахівців різних напрямків: медиків, психологів, соціальних працівників, юристів та ін. Також визначено, що потрібно посилити інструментарій для вимірювання психічного здоров'я населення та,

відповідно, впровадження відповідних програм психологічної підтримки як різних верств населення так і різних професійних груп.

Здійснене уточнення, що наразі в Україні немає єдиного законодавчого акту, який би містив положення щодо психічного здоров'я як сфери: з преамбулою, принципами, термінологією, посиланням на права людей, які мають психічні розлади;

Підкреслено важливість співпраці урядових, недержавних та громадських організацій для системного забезпечення умов збереження психічного здоров'я населення.

Перспективи подальших досліджень. До перспектив дослідження відноситься визначення особливостей психічного здоров'я персоналу організацій та обґрунтування організаційно-психологічних умов його забезпечення.

References :

- Аналіз законодавства й політики у сфері психічного здоров'я України [Analysis of legislation and policy in the field of mental health in Ukraine]. Analiz zakonodavstva y poltiki u sferi psikhichnogo zdorov'ya UkraYini. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/01/mh4u-mh-law-analysis-report-21122020-with-annexes.pdf> (дата звернення: 15.02.2021).
- Бачерников, Н. Е., Петленко, В. П., Щербина, Е. А., (1985) Философские вопросы психиатрии. – К., С. 35-36.
- «Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року». Схвалено розпорядженням Кабінет Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. [«The concept of mental health development in Ukraine until 2030. " Approved by the order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated December 27, 2017 № 1018-r. »]. «Konceptsiia rozvytku okhorony psikhichnogo zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku». Skhvaleno rozporiadzhenniam Kabinet Ministriv Ukrainy vid 27 hrudnia 2017 r. № 1018-r. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-p#n8> (дата звернення: 15.02.2021).
- «Психічне здоров'я для України». [«Mental Health for Ukraine»]. «Psikhichne zdorovia dlia Ukrainy». URL: https://www.mh4u.in.ua/?fbclid=IwAR1nDQo_lKaWyhD4DVZQkjUn0Rzn8iDTTrSF24TFeDFxnA3tuKxf2S06tYg (дата звернення: 15.02.2021).
- Психологічна енциклопедія., 2006 / автор-упорядник О. М. Степанов. — К. : «Академвидав», — 424 с

About Mental Health America. URL: <https://www.mhanational.org/about>
(дата звернення: 20.02.2021).

Borrellar-

rióF, Suchman AL, Epstein RM: The biopsychosocial model 25 years later: principles, practice, and scientific inquiry. *Annals of Family Medicine*. 2004. 2:576-582.

Deacon B.J. The biomedical model of mental disorder: A critical analysis of its validity, utility, and effects on psychotherapy research. *Clinical Psychological Review*. 2013; 33:846-61;

Dennerlein, J.T., Burke, L., Sabbath, E.L., Williams, J.A.R., Peters, S.E.; Wallace, L.; Karapanos, M.; Sorensen, G. An integrative total worker health framework for keeping workers safe and healthy during the COVID-19 pandemic. *Human Factors*. 2020.62.

Di Fabio A. Positive Healthy Organizations: Promoting Well-Being, Meaningfulness, and Sustainability in Organizations. *Frontiers in Psychology*. 2017. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01938>.

Engel G.L.: The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*. 1980; 137:535-544.

Engel GL. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*. 1977; 196:129-36. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/847460/>.

European Commission. «European Framework for Action on Mental Health and Wellbeing: EU Joint Action on Mental Health and Wellbeing» (Brussels, Belgium, 2016): URL: https://ec.europa.eu/research/participants/data/ref/h2020/other/guides_for_applicants/h2020-SC1-BHC-22-2019-framework-for-action_en.pdf.

European Commission. «Together for mental health and well-being: European Pact for Mental Health and Well-Being». In *Proceedings of the EU High-Level Conference* (Brussels, Belgium, 12–13 June 2008). URL: https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/pact_en.pdf

Lane RD. Is it possible to bridge the Biopsychosocial and Biomedical models? *Biopsychosocial Medicine*. 2014; 8:3. <https://dx.doi.org/10.1186%2F1751-0759-8-3>

Mental Health Europe (MHE). URL: <https://www.mhe-sme.org/> (дата звернення: 20.02.2021).

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19; Department of Labor: Washington, WA, USA, 2020. URL: <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>.

Ren, T.; Cao, L.; Chin, T. Crafting jobs for occupational satisfaction and innovation among manufacturing workers facing the COVID-19 crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020, 17, 3953..

Tetrick, L. E. Individual and organizational health in Research in Occupational Stress and Well-being, Vol. 2, eds P. Perrewé and D. Ganster (Stamford, CT: JAI Press), 2002, 117–141.

The Coalition for Mental Health and Wellbeing in the European Parliament URL: <https://mental-health-coalition.com/> (дата звернення: 15.03.2021).

Truglio J, Graziano M, Vedanthan R, Hahn S, Rios C, Hendel – Paterson B, et al. Global Health and Primary care; Increasing Burden of Chronic Diseases and Need for Integrated Training. *Mount Sinai Journal of Medicine: A Journal of Translational and Personalized Medicine*. 2012; 79:464-74.

Serafini S., Parmigiani B., Amerio A., Aguglia A., Sher L., Amore M., The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *An International Journal of Medicine*, Volume 113, Issue 8, August 2020, 531–537, <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa201>

Wittchen, H.U.; Jacobi, F.; Rehm, J.; Gustavsson, A.; Svensson, M.; Jönsson, B.; Olesen, J.; Allgulander, C.; Alonso, J.; Faravelli, C. et al. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*. 2011, 21, 655–679..

World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 25.02.2021).

Карамушка Людмила Николаевна

Доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией организационной и социальной психологии Института психологии имени Г. С. Костюка Национальной академии педагогических наук Украины, академик Национальной академии педагогических наук Украины, г. Киев (Украина)

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: СУЩНОСТЬ, ОСНОВНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ, СТРАТЕГИИ И ПРОГРАММЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ

АННОТАЦИЯ

На основе изучения зарубежного опыта проанализировать сущность психического здоровья, его основные детерминанты, стратегии и программы обеспечения и определить особенности использования зарубежных подходов в Украине. Также, в статье на основе анализа зарубежных и отечественных источников (документов государственных и неправительственных организаций, научных исследований) проанализирована сущность психического здоровья, определены его роль в жизнедеятельности личности, общества и общества.

Отмечено, что согласно документам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) психическое здоровье является неотъемлемой составляющей здоровья,

представляет собой состояние благополучия, при котором человек реализует свои способности, может справиться с обычными стрессами жизни, может продуктивно и эффективно работать на помощь своей общине.

Сделаны выводы, что психическое здоровье – это относительно устойчивое состояние организма и личности, который позволяет человеку осознанно, учитывая свои физические и психические возможности, а также окружающие природные и социальные условия, осуществлять и обеспечивать свои индивидуальные и общественные (коллективные) биологические и социальные потребности на основе нормального функционирования психофизических систем, здоровых психосоматических и соматопсихических отношений в организме.

Раскрыта роль биопсихосоциальной модели для определения детерминант психического здоровья. Подчеркнуто, что в соответствии с биопсихосоциальной моделью, человек представляет собой целостный организм, в котором биологические, психологические и социальные факторы находятся в постоянной взаимосвязи, поэтому представление о здоровье человека, причинах заболеваний и оказания ей помощи зависит от особенностей и состояния каждого из перечисленных факторов.

Детально проанализированы государственные и неправительственные стратегии обеспечения психического здоровья, общие и профильные программы защиты и укрепления психического здоровья.

Подчеркнуто что Украине нужно активно приобщаться к изучению, разработке и внедрению в Украине международных стандартов по проблеме психического здоровья, повышению культуры населения по этой проблеме, привлечению специалистов различных направлений (медиков, психологов, социальных работников) к диагностике проблем психологического здоровья населения и различных профессиональных групп, внедрению соответствующих программ психологической поддержки.

Ключевые слова: психическое здоровье, биопсихосоциальная модель, детерминанты психического здоровья, государственные и неправительственные стратегии в обеспечении психического здоровья, общие и профильные программы защиты и укрепления психического здоровья.

ческого здоровья.

Liudmyla Karamushka

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Laboratory of Organizational and Social Psychology of the Institute of Psychology named after G.S.Kostyuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Academician of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kiev (Ukraine)

MENTAL HEALTH: ESSENCE, MAIN DETERMINANTS, STRATEGIES AND PROGRAMS

ABSTRACT

The purpose of the study. Based on the study of foreign experience to analyze the essence of mental health, its main determinants, strategies and programs and to determine the features of the use of foreign approaches in Ukraine.

The results of the study. The article analyzes the essence of mental health based on the analysis of foreign and domestic sources (documents of state and non-governmental organizations, scientific research), defines its role in the life of the individual, society and society.

It is noted that according to the documents of the World Health Organization (WHO), mental health is an integral part of health, is a state of well-being in which a person realizes his abilities, can cope with ordinary life stresses, can work productively and effectively to help his community.

The role of the biopsychosocial model for determining the determinants of mental health is revealed. It is emphasized that according to the biopsychosocial model, a person is a holistic organism in which biological, psychological and social factors are constantly interrelated, so the idea of human health, causes of diseases and its care depends on the characteristics and condition of each of these factors.

Government and non-governmental mental health strategies, general and specialized programs for the protection and promotion of mental health are analyzed in detail.

It is emphasized that Ukraine needs to actively participate in the study, development and implementation

of international standards on mental health in Ukraine, improving the culture of the population on this issue, attracting specialists in various fields (physicians, psychologists, social workers) to diagnose mental health problems and various professional groups, implementation of appropriate psychological support programs.

Key words: mental health, biopsychosocial model, determinants of mental health, state and non-governmental strategies in ensuring mental health, general and profile programs for protection and strengthening of mental health.

How to cite (як цитувати):

Karamushka, L. (2021). MENTAL HEALTH: ESSENCE, MAIN DETERMINANTS, STRATEGIES AND PROGRAMS. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 7 (5), 26-37.
<https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>

Подання статті: 05.03.2021

Дата рекомендації до друку: 25.04.2021

Дата оприлюднення: 31.05.2021