

## **Аналіз результатів дослідження щодо ставлення молоді до проблеми психічного здоров'я**

Проблема психічного здоров'я на сьогоднішній момент є особливо актуальною, адже за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, рівні тривожності та депресії значно підвищилися, що пов'язано із світовою пандемією Covid-19, невизначеністю та складністю життя. Сьогодні молодь знаходиться в стані переживання негативних емоцій, що викликано неможливістю вести звичайний спосіб навчання, соціального життя, спілкування в умовах карантинних обмежень та переходу на дистанційне навчання. Тому, здобувачі 2-го курсу спеціальності «Психологія» під керівництвом доцента кафедри психології, педагогіки та філософії, кандидата психологічних наук Ольги Володимирівни Літвінової провели дослідження щодо ставлення молоді до проблеми психічного здоров'я за власно розробленою анкетною.

Анкетування проводилося анонімно з використанням Google-форми, у дослідженні взяли участь 435 здобувачів Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського різних напрямів навчання. Питання анкети апелювали до розуміння здобувачами власне поняття «психічне здоров'я», його основних критеріїв. Було виявлено, що більшість студентів вважають, що психічне здоров'я – це адекватне емоційне реагування на складні ситуації життя (81,1 %), це відсутність психічних хвороб (69,9 %), відсутність страхів, тривожних станів (49,4 %); критичне сприйняття дійсності (42 %), здатність до адаптації в нових ситуаціях життя (32,4 %).

Більшість студентів вважають себе психічно здоровими (78,9 %), водночас 21,1 % суб'єктивно переживають усі ті проблеми, які вони зазначили. Молодь вважає, що, на жаль, сьогодні кількість людей, які мають проблеми з ментальним здоров'ям, значно підвищилася (93,1 % мають

проблеми), ми стали більше про це говорити, відтак, маємо можливість зрозуміти, що відбувається та звернутися по допомогу до фахівців.

Молодь розуміється на причинах погіршення психічного здоров'я, віддаючи перевагу наявному психологічному тиску на людину з різних боків, наявність великої кількості інформації, яку потрібно переробити дуже швидко (86,4 %); конфлікти з батьками, з близькими людьми (68,7 %), відсутність підтримки з боку інших (69,2 %), нездоровий спосіб життя – відсутність фізичних навантажень, зловживання алкоголем, нездорове харчування (53,6 %). Знаючи ці факти, ми можемо розробляти програми психолого-просвітницьких заходів, спрямовані саме на розвиток у студентів тих соціально-психологічних компетенцій, які дозволять їм бути психічно здоровими, вчасно помічати погіршення власного емоційного та фізичного стану та бути стресостійкими.

Більшість інформації можна отримати, переглянувши презентацію з результатами анкетування.

Сподіваємося, що тільки спільними зусиллями, ми зможемо зробити наше життя більш щасливим, навчимося отримувати насолоду та задоволення від процесу та результатів нашої діяльності.