

УДК 316.347-053.6-049.3(477:474.5)-048.87(045)

Оксана Олексіївна Кравченко,
докторка педагогічних наук, професорка,
декан факультету соціальної
та психологічної освіти,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0002-1127-9807
okskravchenko@ukr.net

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: УКРАЇНО-ЛИТОВСЬКИЙ МОЛОДІЖНИЙ ОБМІН

У статті висвітлено досвід з реалізації підтримки ментального здоров'я молоді під час проекту «Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я молоді в громадах Литви і України» за фінансової підтримки Міністерства молоді та спорту України у межах здійснення обмінів молоддю України та Литви у 2024 році. Мета проєкту полягала у аналізі та порівнянні практики соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я молоді у громадах Литви та України, визначити ефективні підходи та методи, а також розробити рекомендації щодо їх впровадження для покращення психічного благополуччя молодих людей в обох країнах.

Ключові слова: *молодь, молодіжний обмін, ментальне здоров'я, проєкт, соціально-психологічна підтримка, Україна, Литва.*

Oksana Kravchenko,
Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor, Dean of the Faculty of Social
and Psychological Education,
Pavlo Tychyna Uman
State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0002-1127-9807
okskravchenko@ukr.net

SUPPORT FOR THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE: UKRAINIAN-LITHUANIAN YOUTH EXCHANGE

The article highlights the experience of implementing mental health support for young people during the project «Social and Psychological Support for Mental Health of Youth in Lithuanian and Ukrainian Communities» with the financial support of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine as part of the exchange of youth between Ukraine and Lithuania in 2024. The aim of the project was to analyze and compare the practice of social and psychological support for the mental health of young people in the communities of Lithuania and Ukraine, to identify effective approaches and methods, and to develop recommendations for their implementation to improve the mental well-being of young people in both countries. The results of a youth mental health assessment questionnaire aimed at determining the overall level of mental well-being among respondents, studying the peculiarities of young people's perception of stressful situations, and analyzing the effectiveness of stress management strategies used by them are presented.

The article analyzes the legal framework of Ukraine that provides conditions for supporting mental health, strengthening social cohesion and developing the potential of young people in Ukraine. The article analyzes the scientific literature and finds that the importance of psychological support is important during the educational process. The areas of psychologist's work during the war are expanding, but social projects and programs at the state level are no less important. The results of the project implementation (quantitative and qualitative indicators in digital terms) are described: 30 people directly involved in the project organized and conducted educational, socio-cultural, socio-psychological, rehabilitation activities and meetings with the local community (workshops, flash mobs, master classes, excursions, integration and educational games, a seminar, a meeting with the local community, etc.)

Key words: youth, youth exchange, mental health, project, social and psychological support, Ukraine, Lithuania.

Актуальність обраної теми зумовлено низкою чинників. По-перше, сучасний світ стикається з багатьма викликами, такими як соціальна ізоляція, економічні кризи, пандемії, війни, все це негативно впливають на ментальне здоров'я молоді. По-друге, молодь є однією з найбільш вразливих груп населення, яка потребує спеціальної уваги та підтримки для успішного соціального та психологічного розвитку. Ця ситуація узгоджується з метою Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021–2025 роки, яка спрямована на створення умов для самореалізації молоді, розвитку її потенціалу, а також залучення та інтеграції у суспільне життя. Одним із ключових завдань для досягнення цієї мети є посилення соціальної згуртованості молоді, зокрема через організацію молодіжних обмінів як в межах України, так і у співпраці з іншими країнами та міжнародними організаціями (Розпорядження Кабінетів Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми “Молодь України” на 2021–2025 роки та внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України», 2021).

Згідно із Законом України «Про основні засади молодіжної політики» (2021), серед передбачених умов особливу увагу приділено розвитку національного та міжнародного молодіжного співробітництва. Це включає програми мобільності, міжнародні молодіжні обміни, спільні проєкти та стратегічні партнерства, спрямовані на поширення успішних практик молодіжної роботи, а також зміцнення зв'язків із молодими українцями за кордоном. Варто також виділити Статтю 18, яка регулює реалізацію прав молоді в сферах культури, туризму, оздоровлення, відпочинку, фізичної культури та спорту, і Статтю 19, присвячену реалізації прав молоді у сфері охорони здоров'я (ЗУ «Про основні засади молодіжної політики», 2021).

У 2017 році Кабінет Міністрів України затвердив Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Основною метою цього документа є формування цілісної та ефективної системи охорони психічного здоров'я, яка діє в єдиному міжвідомчому просторі, сприяє покращенню якості життя населення та забезпечує дотримання прав і свобод людини. У червні 2024 року було ухвалено План заходів на 2024–2026 роки для реалізації положень цієї Концепції, серед яких є інформування молоді про важливість та можливості піклування про ментальне здоров'я (Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів на 2024–2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», 2024).

На виклики, що пов'язані із наслідками війни, Офісом першої леді та іншими партнерами ініційовано створення «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки». Нещодавно Міністерство освіти і науки України, спільно з ДНУ «Інститут освітньої аналітики» та за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), провело опитування закладів вищої освіти для визначення нагальних потреб здобувачів освіти та науково-педагогічних працівників. Результати показали, що більшість респондентів визнали актуальною потребу в додатковій підтримці ментального здоров'я та психосоціальної допомозі для студентів і викладачів, зумовлену війною та вимушеним переміщенням. Практично всі опитані зазначили, що для задоволення цієї потреби їм необхідна додаткова підтримка.

У 2024 році в Києві, під час четвертого Саміту перших леді та джентльменів, ініційованого дружиною Президента України Оленою Зеленською, були представлені результати масштабного опитування «Захист дитинства: виміри безпеки для молодого покоління». Це дослідження, проведене в 15 країнах, було спеціально підготовлене до щорічного заходу для оцінки основних загроз, що впливають на добробут дітей у світі.

Серед країн-учасниць були Україна, США, Велика Британія, Бразилія, Данія, Естонія, Фінляндія, Франція, Ірак, Японія, Кенія, Литва, Катар, Сербія та Туреччина. В опитуванні кожної країни взяли участь по 300 дітей віком 13–17 років і 300 батьків із дітьми віком 10–17 років. Аналіз охоплював п'ять сфер безпеки молоді: під час війни, у сім'ї, у школі, у цифровому середовищі та у довіллі.

Результати дослідження показали, що головними особистими проблемами для дітей у всіх країнах є питання ментального здоров'я (5,73 бала з 10) та сімейні труднощі, такі як конфлікти, хвороби або розлучення (5,52 бала з 10). Аналізуючи дані за країнами, найбільш поширеною проблемою, що безпосередньо впливає на життя дітей, є ментальне здоров'я. Ця складова найчастіше згадувалася в Естонії, Великій Британії, Фінляндії, Бразилії, США та Литві.

Згідно з результатами опитування, для 92 % батьків в Україні війна стала головним чинником, який значно вплинув на їхнє ментальне здоров'я. Лише третина респондентів, які постраждали від війни безпосередньо або опосередковано, оцінюють свій психічний стан на 9–10 балів із 10. Серед тих, кого війна не зачепила, цей показник підвищується до 38 %. Серед дітей ситуація виглядає наступним чином: 33 % оцінюють своє ментальне здоров'я на 9–10 балів серед тих, хто постраждав від війни, 36 % — серед тих, хто постраждав опосередковано, і 42 % — серед тих, кого війна не торкнулася.

Зокрема на погіршення ментального здоров'я дітей впливають:

- 37 % – сварки вдома (+44 % вище середнього);
- 30 % – війна (+34 % вище середнього);
- 30 % – проведення часу в соцмережах (+4 % вище середнього);
- 17 % – розлука з батьком / матір'ю (+14 % вище середнього).

Дослідження також виявило, що діти, які відчувають небезпеку вдома, мають інше сприйняття себе. Наприклад, серед 36 % дітей, які опосередковано постраждали від війни та оцінили своє ментальне здоров'я на 9 або 10 балів із 10,9 % усе одно почувуються в небезпеці у власному домі.

Опитування було проведене компанією Catalyse Research у співпраці з BRAND UKRAINE за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) на замовлення Саміту. Згідно з результатами дослідження, молодь вважає проблеми з ментальним здоров'ям одним із найважливіших сучасних викликів. Враховуючи такий стан, актуалізується пошук дієвих форм підтримки ментального здоров'я молоді, і дієвість має забезпечуватися комплексним підходом: інформаційно-просвітницького, профілактичного, соціально-психологічного, реабілітаційного та колекційного характеру.

О. Ткачишина здійснила психологічний аналіз впливу війни на ментальне здоров'я населення. Війна в Україні розглядається як сильний стресовий фактор, який негативно впливає на особистість, її функціонування, психіку та ментальне здоров'я. Основними причинами цього стресу під час війни є численні фактори, пов'язані з конфліктом. Вона також сприймається як колективна травма, яка має серйозні наслідки для кожної окремої особистості, здатна спричинити серцево-судинні захворювання, загострення хронічних соматичних хвороб будь-якого походження, збільшення чутливості та вразливості до інфекційних хвороб і проявлятися у функціональних та психосоматичних розладах. Визначено основні напрями допомоги населенню в умовах війни, що впливають на ментальне здоров'я, зокрема: психоосвіта, соціальні проекти та програми на державному рівні, психологічне консультування, психологічна та психосоціальна допомога, психотерапевтичне та медикаментозне лікування [9].

Л. Лаврінченко обґрунтувала умови збереження психічного здоров'я школярів в умовах воєнного стану, необхідності імплементації інноваційних психотерапевтичних та психогімнастичних вправ та технік в освітній процес сучасної української школи [1].

І. Періг розглянув проблему психологічного супроводу учасників освітнього процесу у закладах вищої освіти. Проаналізовано публікації вітчизняних і зарубіжних науковців про дослідження важливості психологічного забезпечення навчальної діяльності здобувачів вищої освіти та професіогенезу професорсько-викладацького складу. На основі аналізу психолого-педагогічних підходів висвітлено значимість психологічної підтримки, а також визначено напрямки роботи практичного психолога з учасниками освітнього процесу в стресогенних умовах життєдіяльності [4].

В. Панок зауважив, що визнати, що серед проблем, які повинні стати об'єктом психологічних досліджень, є кілька ключових аспектів: психоемоційні розлади та реактивні стани у учасників війни, що залежать від індивідуальних психологічних особливостей та ступеня їхньої участі в бойових діях; зміни в когнітивній сфері особистості під впливом негативних емоційних факторів та їхній вплив на здатність до навчальної (освітньої) діяльності; особливості змін у ціннісній сфері, коригування життєвих планів та перспектив, а також зміни у баченні власного майбутнього та психологія колабораціонізму; феномен раннього дорослішання у дітей і специфіка вікового розвитку в умовах війни тощо [3]. Аналіз публікацій дав змогу встановити, що відсутні дослідження, спрямовані на виявлення ефективності проектної діяльності щодо підтримки ментального здоров'я учнівської та студентської молоді від наслідків війни.

Мета статті: схарактеризувати досвід реалізації проекту «Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я молоді в громадах Литви і України» за фінансової підтримки Міністерства молоді та спорту України у межах здійснення обмінів молоддю України та Литви у 2024 році. Для поставленої мети були використано теоретичний метод – аналіз наукової літератури, нормативно-правової бази з метою їх структурування та узагальнення; анкетування з метою вивчення ментального стану учнівської та студентської молоді.

У 2015 р. підписана Угода між Урядом України та Урядом Литовської Республіки про Раду обмінів молоддю України та Литви (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1016). Метою Ради є сприяння співробітництву між молоддю України та Литви для розвитку дружніх відносин між двома народами. Для досягнення цієї мети Рада підтримує та фінансує наступні ініціативи: 1) молодіжні обміни між Україною та Литвою; 2) проекти, організовані організаціями, що займаються молодіжними обмінами та іншими ініціативами між Україною та Литвою; 3) заходи, зустрічі та інші ініціативи за участю молоді з обох країн; 4) інформаційні проекти, які сприяють розвитку міжкультурного діалогу, толерантності, взаєморозуміння та кращої обізнаності молоді обох країн; 5) проекти, які передбачають обмін практичним досвідом у сфері молодіжної політики та співпраці між організаціями, що працюють з молоддю; 6) публікації, які сприяють зближенню народів України та Литви (Угода між Урядом України та Литовською Республікою про Раду обмінів молоддю України та Литви, 2015).

У 2016 році наказом Міністерства молоді та спорту України від 08 квітня 2024 року № 2156 було затверджено Порядок проведення обмінів молоддю між Україною та Литвою та організації заходів відповідно до Угоди між урядами України та Литовської Республіки про Раду обмінів молоддю України та Литви. Згідно з цим Порядком, обміни молоддю між Україною та Литвою здійснюються через участь молоді у проектах, які реалізують неприбуткові організації громадянського суспільства та установи, що працюють з молоддю. Проекти визначаються за результатами конкурсу, який проводить Комітет Ради обмінів молоддю України та Литви через Міністерство молоді та спорту або в межах окремих заходів, рекомендованих Комітетом Ради і організованих Мінмолодьспортом (Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Порядку здійснення

обмінів молоддю України та Литви та проведення заходів відповідно до Угоди між Урядом України та Урядом Литовської Республіки», 2016).

Уманський державний педагогічний університету імені Павла Тичини став переможцем конкурсу проєктів у межах здійснення обмінів молоддю України та Литви у 2024 році. Відтак з 21 жовтня по 28 жовтня 2024 року тривала реалізація проєкту «Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я молоді в громадах Литви і України» за фінансової підтримки Міністерства молоді та спорту України. Пріоритет реалізації проєкту: обмін професійним досвідом між молодіжними працівниками, молодіжними центрами та молодіжними організаціями з метою зміцнення психічного здоров'я молоді. Місце реалізації проєкту: Республіка Литва, м. Радвілішкіс – місто-побратим міста Умань. Мета проєкту: проаналізувати та порівняти практики соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я молоді у громадах Литви та України, визначити ефективні підходи та методи, а також розробити рекомендації щодо їх впровадження для покращення психічного благополуччя молодих людей в обох країнах.

Учасників проєкту – студентську молодь факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини та учнів Уманського ліцею №3 у супроводі науково-педагогічних працівників – приймала Гразінська гімназія міста Радвілішкіс (Республіка Литва). У перший день перебування українську делегацію прийняла міська рада міста Радвілішкіс. Програма проєкту була змістовною і насиченою різноманітними заходами та зустрічами. Учасники проєкту мали можливість відвідати інноваційні лабораторії та класи трьох закладів освіти, міської бібліотеки, молодіжного центру, центру неформальної освіти та освіти дорослих. Литовська молодь привітала українську делегацію концертною програмою.

Перебування було насичене екскурсіями до видатних історико-культурних місць, арттерапевтичними майстер-класами, відвідуванням музеїв не лише міста Радвілішкіс та району, а й Шауляя і Вільнюса. З метою практики таласотерапії (лікування морем) партнери організували екскурсію до міста Паланги на березі Балтійського моря. Учасники відвідали лекцію з інтерактивними вправами практичного психолога міста Радвілішкіс, а також ознайомилися із роботою соціального педагога. Була запропонована можливість ознайомитися із взірцевою практикою підтримки ментального і фізичного здоров'я мешканців міста – відвідування спортивно-оздоровчого комплексу

По завершенню проєкту «Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я молоді в громадах Литви і України» відбулася панельна дискусія з обговорення отриманого досвіду та окреслення перспективних напрямів подальшої співпраці. Досягнуті результати реалізації проєкту (кількісні та якісні показники в цифровому вираженні): безпосередніми учасниками проєкту стали 30 осіб, які організували та провели освітні, соціокультурні, соціально-психологічні, реабілітаційні заходи та зустрічі з місцевою громадою, а саме: 3 інтеграційні та навчальні гри; 2 презентації кейсів соціально-психологічної підтримки психічного здоров'я молоді; 3 воркшопи; 1 флешмоб; 3 візити до освітніх та оздоровчих закладів; 1 семінар; 1 панельну дискусію; 1 театралізоване дійство; 1 зустріч з місцевою громадою; 4 майстер-класи; 4 екскурсії; 1 участь в концерті; 3 туристичних реабілітаційних заходи; 7 рефлексій дня.

Для комунікації в рамках проєкту і після його завершення учасники щоденно висвітлювали проведені заходи, спілкувалися між собою, популяризували освітні, реабілітаційні, соціально-психологічні ініціативи з різними категоріями осіб і обміну досвідом; підготували фото і відео матеріали та 4 дописи на сайтах партнерських організацій під час і після проєкту для висвітлення проведених заходів. Серед завдань проєкту було вивчити стан ментального здоров'я української учнівської та студентської молоді, на основі чого розробити рекомендації. Для цього була розроблена авторська

анкета, яка містить 30 питань. Анкетування було проведено серед учасників у період реалізації проекту. Анкетування щодо оцінки ментального здоров'я молоді спрямоване на визначення загального рівня ментального благополуччя серед респондентів, дослідження особливостей сприйняття молодими людьми стресових ситуацій та аналіз ефективності стратегій подолання стресу, які ними використовуються.

Основна мета: з'ясувати, наскільки визначена категорія задоволена своїм життям та як вона справляється із різноманітними викликами сучасного світу. У дослідженні взяли участь респонденти, яких можна поділити за віковим критерієм:

- до 14 років (8,3 %);
- 14–15 років (8,3 %);
- 16–17 років (16,7 %);
- 18–19 років (33,3 %);
- 20 років і більше (33,3 %).

Виявлено, що 41,7 % респондентів оцінюють рівень свого ментального здоров'я як «задовільний», що свідчить про те, що значна частина молоді стикається із труднощами, але не вважає їх критичними або такими, які потребують негайного втручання. Це також може означати, що досліджувані змогли адаптуватися до стресових умов, проте це вимагає великої кількості ресурсів, яких, з часом, може не вистачати для ефективного функціонування. 50 % респондентів зазначили, що оцінюють власний стан за рівнем вище середнього, що вказує на їх здатність використовувати ефективні стратегії саморегуляції, налагоджувати взаємодію із близькими та знайомими та приймати їх підтримку. Вони володіють навичками управління власним психоемоційним станом, успішно адаптуються до сучасних викликів завдяки використанню власної ресурсності особистості. 8,3 % респондентів оцінюють своє ментальне здоров'я як «відмінне», що дозволяє зробити висновок, що ця невелика група молоді має високий рівень усвідомленості, сформовані навички підтримки емоційної рівноваги, а також, можливо, має доступ до додаткових ресурсів чи підтримки, що сприяють їхньому благополуччю.

Запитання анкети «Як ви зазвичай реагуєте на проблеми або конфлікти з іншими людьми?» включало вибір наступних варіантів стратегій: уникнення (33,3 %), вираження свого незадоволення (8,3 %) та пошук компромісу (75 %), що свідчить про те, що:

- значна більшість респондентів орієнтовані на збереження стосунків та демонструють готовність до конструктивного вирішення ситуацій. Вони прагнуть до екологічного спілкування та намагаються враховувати інтереси інших, що є показником емоційної зрілості особистості;
- водночас, третина молоді надає перевагу відстороненню від конфліктів, що може бути пов'язано із бажанням уникнути стресову ситуацію або свідчити про необхідність розвитку асертивності особистості, формування навичок конструктивного обговорення проблем;
- невеликий відсоток молоді обирає варіант прямого вираження своїх емоцій. Такий низький показник може свідчити про те, що невдоволення часто асоціюється із агресією, а певний соціальний тиск робить цю стратегію менш популярною.

Згідно із результатами анкетування, 66,7 % респондентів знають що таке автоматичні думки та як вони впливають на емоції та поведінку, що свідчить про досить високий рівень психологічної грамотності серед молоді. Вони мають базове розуміння когнітивно-поведінкової концепції, що є важливим кроком до ефективного управління власним психоемоційним станом. 25 % досліджуваних частково орієнтуються у закономірностях впливу думок та переконань на емоційну сферу та поведінку людини. Лише 8,3 % респондентів не мають розуміння щодо впливу автоматичних думок на їх самопочуття.

Виявлено, що 41,7 % молодих людей впевнені у тому, що можуть керувати своїми емоціями в складних ситуаціях. Дуже важливим є те, що вони відчувають здатність контролювати власне життя та відношення до певних обставин та явищ, які не піддаються безпосередньому контролю. Не мають жодних сумнівів (абсолютно впевнені) у своїй здатності керувати своїм психоемоційним станом 16,7 % респондентів. Це може бути результатом попереднього досвіду або наявністю знань про методи та техніки релаксації, здатністю розрізняти вплив когнітивних фільтрів на сприйняття реальності.

Водночас, 33,3 % досліджуваних не відчувають такої впевненості, що свідчить про переживання ними відчуття вразливості перед різноманітними факторами стресу, особливо в умовах сьогодення, що може впливати на рівень самооцінки, впевненості у власних силах, на загальний рівень тривожності та життєстійкості. 8,3 % досліджуваних взагалі не впевнені у своїй здатності керувати власними емоціями за стресових умов, через що можуть частіше відчувати безпорадність, тривожність, страх втрати контролю. Вони частіше соромляться своїх емоційних реакцій, відчувають себе слабкими, сумніваються у своїй здатності впливати на події, що відбуваються у їх житті. Крім цього, такі молоді люди можуть мати тенденцію застрягати на неконструктивних шаблонах мислення, зосереджуватись на можливих негативних наслідках, що змушує їх боятися висловлювати справжні думки та почуття. Це може призводити до певних труднощів у встановленні та збереженні близьких відносин. Мають підвищений ризик розвитку депресивних симптомів через відчуття втрати контролю над життям.

Варто зазначити, що 75 % респондентів часто аналізують свої думки, щоб зрозуміти, як вони впливають на їх почуття та дії, що свідчить про високий рівень усвідомленості. Особистість, яка займається саморефлексією, здатна виявляти свої деструктивні думки та замінювати їх більш конструктивними, що сприяє формуванню більш адаптивних стратегій поведінки, в тому числі у стресових умовах. 25 % досліджуваних, які не займаються аналізом своїх думок потребують додаткової підтримки та навчання. Вони не здатні приймати усвідомлені рішення, переживають труднощі у комунікації, відчувають залежність від зовнішніх факторів (близьких та знайомих, обставин життя, удачі і т.п.), мають вузький перелік стратегій (частіше за все неефективних), які використовують за стресових умов. Частіше за все, такі особистості знаходяться у нестабільному психоемоційному стані.

За результатами Шкали «Задоволеність власним життям» 16,7 % респондентів задоволені тим, що відбувається в їхньому житті, а також умовами існування. Вони не відчувають потреби в змінах, оскільки високо оцінюють ефективність своєї діяльності і відчувають переваги в порівнянні з іншими. Низьких оцінок за цією шкалою не зафіксовано. 83,3 % респондентів частково задоволені своїм життям, що відповідає середньому рівню задоволення.

Результати за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» показують, що 16,7 % респондентів відчувають невдоволення, коли не досягають бажаного, часто переживають розчарування через успіхи інших і відчувають спустошення. Вони часто відчувають роздратування через втрату часу і схильні до категоричного мислення, що може спричинити тривогу. Низькі значення, які виявлені у 16,7 % опитаних, вказують на те, що ці респонденти майже не переживають негативні емоції через свої досягнення, не порівнюють себе з іншими та задоволені власними результатами. Вони реалістично оцінюють свої ресурси, що дозволяє їм успішно досягати поставлених цілей учасно. Середній рівень за цією шкалою виявлений у 66,7 % респондентів.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими» показує, що більшість респондентів (58,3 %) частково задоволені своїми взаєминами з оточенням. 25 % учасників дослідження набрали високі бали, що свідчить про їхнє задоволення від кола спілкування, наявність

людей, з якими можна поділитися як труднощами, так і досягненнями. Вони є відвертими та щирими у своїх стосунках, довіряють оточуючим, покладаються на їхню підтримку та вважають своє соціальне середовище безпечним і надійним. Низькі оцінки (16,7 %) вказують на труднощі цих осіб у створенні довготривалих довірчих зв'язків, вони рідко покладаються на інших. Спілкування для них є необхідністю для досягнення цілей, а не природним процесом. Такі люди прагнуть змінити своє оточення, відчуваючи небезпеку та дискомфорт, і часто сприймають інших як перешкоду для задоволення своїх важливих потреб.

За шкалою загального рівня задоволеності життям, особи з високими оцінками (8,3 %) задоволені різними аспектами свого життя, вважають свої умови комфортними та безпечними для досягнення цілей і реалізації планів. Вони високо оцінюють власні досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. У своїх взаєминах з людьми вони схильні будувати довірливі та тривалі стосунки. Респонденти з низькими оцінками за цією шкалою (16,7 %) відчувають невдоволення своїми досягненнями, діяльністю та колом спілкування, їм незручно в компанії інших людей. Вони схильні сприймати більшість подій у своєму житті негативно, сумніваються в своїх силах та в можливості отримати допомогу і підтримку від інших, відчувають розчарування життям. Однак більшість учасників дослідження (75 %) знаходяться на середньому рівні задоволеності.

Шкала сприйнятого стресу (PSS) дозволяє оцінити, як особистість сприймає свою життєву ситуацію як неконтрольовану та непередбачувану, що створює надмірні вимоги. Використання цієї шкали допомагає виявити 8,3 % респондентів, які є вразливими до негативного впливу стресу. Результати показують, що у 83,3 % учасників спостерігається помірний рівень стресу.

Отже, розроблена анкета дозволила отримати об'єктивні дані про рівень ментального здоров'я молоді. Даний інструмент дозволив визначити деякі особливості емоційного стану учасників, найпоширеніші типи реакцій у стресових ситуаціях, рівень обізнаності щодо базових понять когнітивно-поведінкової теорії (вплив автоматичних думок на емоції та поведінку). Анкета також включала запитання за шкалою загального рівня задоволеності життям та за шкалою сприйнятого стресу (PSS). Використання цих шкал дозволило отримати надійні дані щодо рівня задоволеності життям та особливостей сприйняття молодими людьми стресових ситуацій.

Отже, у статті схарактеризовано досвід реалізації проекту «Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я молоді в громадах Литви і України» за фінансової підтримки Міністерства молоді та спорту України у межах здійснення обмінів молоддю України та Литви у 2024 році. Проект реалізований Уманським державним педагогічним університетом імені Павла Тичини. Місце реалізації проекту: Республіка Литва, м. Радвілішкіс – місто-побратим міста Умань. Мета проекту: проаналізувати та порівняти практики соціально-психологічної підтримки ментального здоров'я молоді у громадах Литви та України, визначити ефективні підходи та методи, а також розробити рекомендації щодо їх впровадження для покращення психічного благополуччя молодих людей в обох країнах. Учасниками проекту є студентська та учнівська молодь. Досягнуті результати реалізації проекту (кількісні та якісні показники в цифровому вираженні): безпосередніми учасниками проекту стали 30 осіб, які організували та провели освітні, соціокультурні, соціально-психологічні, реабілітаційні заходи та зустрічі з місцевою громадою, а саме: 3 інтеграційні та навчальні гри; 2 презентації кейсів соціально-психологічної підтримки психічного здоров'я молоді; 3 воркшопи; 1 флешмоб; 3 візити до освітніх та оздоровчих закладів; 1 семінар; 1 панельну дискусію; 1 театралізоване дійство; 1 зустріч з місцевою громадою; 4 майстер-класи; 4 екскурсії; 1 участь в концерті; 3 туристичних реабілітаційних заходи; 7 рефлексій дня.

За підсумками проєкту розроблені рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я молоді на основі вивчення думки учасників. Для цього розроблена авторська анкета, яка дозволила отримати об'єктивні дані про рівень ментального здоров'я молоді. Даний інструмент дозволив визначити деякі особливості емоційного стану учасників, найпоширеніші типи реакцій у стресових ситуаціях, рівень обізнаності щодо базових понять когнітивно-поведінкової теорії (вплив автоматичних думок на емоції та поведінку). Анкета також включала запитання за шкалою загального рівня задоволеності життям та за шкалою сприйнятого стресу (PSS). Використання цих шкал дозволило отримати надійні дані щодо рівня задоволеності життям та особливостей сприйняття молодими людьми стресових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лавріненко Л. Ментальне здоров'я школярів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Т. 182, № 26. С. 133–138. URL: <https://doi.org/10.58407/visnik.242624> (дата звернення: 08.01.2025).
2. Молодь вважає проблеми з ментальним здоров'ям одним із найважливіших викликів (дослідження). *Програма ментального здоров'я / Ти як?*. URL: <https://howareu.com/news/molod-vvazhaie-problemy-z-mentalnym-zdoroviam-odnym-iz-naivazhlyvishykh-vyklykiv-doslidzhennia> (дата звернення: 08.01.2025).
3. Панок В. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–12. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133> (дата звернення: 08.01.2025).
4. Періг І. М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024, Т. 35 (74), С. 120–124. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/19> (дата звернення: 08.01.2025).
5. Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021–2025 роки та внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України : Розпорядж. Каб. Міністрів України від 02.06.2021 № 579 : станом на 18 трав. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2021-п#Text> (дата звернення: 08.01.2025).
6. Про затвердження плану заходів на 2024–2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядж. Каб. Міністрів України від 21.06.2024 № 572-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-р#Text> (дата звернення: 08.01.2025).
7. Про затвердження Порядку здійснення обмінів молоддю України та Литви та проведення заходів відповідно до Угоди між Урядом України та Урядом : Наказ М-ва молоді та спорту України від 16.11.2016 № 4297 : станом на 17 трав. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1498-16#Text> (дата звернення: 08.01.2025).
8. Про основні засади молодіжної політики : Закон України від 27.04.2021 № 1414-IX : станом на 31 берез. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (дата звернення: 08.01.2025).
9. Ткачишина О. Р. *Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. Habitus*, 2023, Вип. (53). С. 207–211. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 08.01.2025).
10. Угода між Урядом України та Урядом Литовської Республіки про Раду обмінів молоддю України та Литви : Угода Каб. Міністрів України від 28.08.2015: станом на 9 груд. 2015 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/440_090#Text (дата звернення: 08.01.2025).

REFERENCES

1. Lavrinenko, L. (2024). Mentalne zdorov'ia shkoliariv v umovakh voiennoho stanu [Mental health of schoolchildren under martial law]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. T. 182, № 26., 133–138. URL: <https://doi.org/10.58407/visnik.242624> [in Ukrainian].
2. Molod vvazhaie problemy z mentalnym zdorov'iam odnym iz naivazhlyvishykh vyklykiv (doslidzhennia). Prohrama mentalnoho zdorov'ia / Ty yak?. URL: <https://howareu.com/news/molod-vvazhaie-problemy-z-mentalnym-zdoroviam-odnym-iz-naivazhlyvishykh-vyklykiv-doslidzhennia>[in Ukrainian].
3. Panok, V. (2023). Psykholohichni doslidzhennia v umovakh viiny: problemy i zavdannia. [Psychological research in war conditions: problems and tasks]. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, T. 5, № 1, 1–12. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133> [in Ukrainian].
4. Perih, I. M. (2024). Psykholohichniy suprovid uchasnykiv osvitnoho protsesu zakladiv vyshchoi osvity v konteksti pidtrymky mentalnoho zdorov'ia [Psychological support of participants in the educational process of institutions of higher education in the context of mental health support]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. T. 35 (74), 120–124. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/19> [in Ukrainian].
5. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy «Molod Ukrainy» na 2021–2025 roky ta vnesennia zmin do deiakykh aktiv Kabinetu Ministriv Ukrainy: Rozporiadzh. Kab. Ministriv Ukrainy vid 02.06.2021 № 579: stanom na 18 trav. 2024 r. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2021-p#Text> [in Ukrainian].
6. Pro zatverdzhennia planu zakhodiv na 2024–2026 roky z realizatsii Kontseptsii rozvytku okhorony psykhichnoho zdorov'ia v Ukraini na period do 2030 roku : Rozporiadzh. Kab. Ministriv Ukrainy vid 21.06.2024 № 572-r. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-r#Text> [in Ukrainian].
7. Pro zatverdzhennia Poriadku zdiisnennia obminiv moloddiu Ukrainy ta Lytvy ta provedennia zakhodiv vidpovidno do Uhody mizh Uriadom Ukrainy ta Uriadom : Nakaz M-va molodi ta sportu Ukrainy vid 16.11.2016 № 4297: stanom na 17 trav. 2024 r. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1498-16#Text> [in Ukrainian].
8. Pro osnovni zasady molodizhnoi polityky : Zakon Ukrainy vid 27.04.2021 № 1414-IX : stanom na 31 berez. 2023 r. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> [in Ukrainian].
9. Tkachyshyna, O. R. Problema mentalnoho zdorov'ia v Ukraini: psykholohichniy analiz [The problem of mental health in Ukraine: a psychological analysis]. *Habitus*, 2023, Vyp. (53), 207–211. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> [in Ukrainian].
10. Uhoda mizh Uriadom Ukrainy ta Uriadom Lytovskoi Respubliki pro Radu obminiv moloddiu Ukrainy ta Lytvy : Uhoda Kab. Ministriv Ukrainy vid 28.08.2015: stanom na 9 hrud. 2015 r. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/440_090#Text [in Ukrainian].

Подано до редакції: 24.02.2025.