

## Стигматизованість психологічної допомоги серед студентської молоді України та Канади

М. І. Миколайчук

ВНЗ «Український католицький університет», м. Львів, Україна  
Corresponding author. E-mail: mykolaychuk@ucu.edu.ua

Paper received 14.10.16; Accepted for publication 21.10.16.

**Анотація.** В статті подано результати порівняльних досліджень серед студентської молоді України та Канади. Досліджено показник готовності звертатись за психологічною допомогою та психологічних бар'єрів. З'ясовано, що студенти в Україні мають вищу готовність звертатись з приводу суїцидальних думок, страху публічного виступу, складних стосунків в колективі, труднощів з плануванням часу та тривогою через встановлення близьких стосунків. Психологічна допомога в очах українських студентів є менш бажана через страх залежності, страх власних сильних емоцій, страх соціального осуду, що вимагає дестигматизації шляхом підвищення психологічної культури.

**Ключові слова.** Стигматизація, психологічна допомога, студентська молодь, психологічна культура.

**Постановка проблеми.** Студентський вік – вік кризового переходу з періоду юності до ранньої дорослості. Кризові переживання спричинені новими вимогами: входження в інший життєвий образ, прийняття суспільно значущих форм діяльності, самовизначення, індивідуалізація, прийняття певних обмежень, прояв ініціативи. Це стає викликом для цілісності змісту внутрішнього світу молоді людини. Статистика психічних розладів свідчить про їх маніфестацію чи загострення у щораз більшого відсотка молодих людей саме цього віку [2, 5]. Попередження психічних розладів у студентської молоді, сприяння гармонійному розв'язанню внутрішніх конфліктів і формуванню цілісного «Я» є важливим завданням психологічної науки та практики. Проте в останнє десятиліття в Україні не зважаючи на поширення пропозицій психологічної допомоги, створенням кризових центрів для молоді, університетських психологічних центрів, кількість звернень за фаховою допомогою з метою подолання емоційних чи особистісних проблем залишається вельми низькою.

Серед населення Америки кожен третій з десяти громадян у своєму житті звертався до психолога чи іншого фахівця сфери психічного здоров'я [6]. Натомість більшість росіян, згідно дослідження Ю. Левади [3], у вирішенні своїх психологічних проблем покладаються на власні сили, уникаючи звернень за спеціалізованою допомогою.

Психологи-практики зазначають, що за останні двадцять років зросла кількість осіб, які володіють базовими психологічними знаннями, активно підвищують власну емоційну та соціальну компетентність, читаючи фахову літературу, відвідуючи відповідні навчальні семінари та тренінги. Все ж готовність звертатись до психолога чи психотерапевта залишається низькою через стигматизованість такої допомоги та численні психологічні бар'єри.

**Мета дослідження.** Для того, щоб з'ясувати зміст та поширеність стигматизованості отримання психологічної допомоги у сучасної студентської молоді, а також актуальні психологічні труднощі та готовністю шукати відповідну допомогу ми провели порівняльне емпіричне дослідження студентської молоді України та Канади.

**Методи дослідження.** У нашому дослідженні взяло участь 58 осіб. З них – 33 студенти одного з

приватних християнських вузів м. Львова (Україна) – Українського католицького університету віком від 17 до 19 років за спеціальністю «Соціальна педагогіка». А також 25 студентів приватного університету Святої Марії, та Університету Калгарі у м. Калгарі (штат Альберта, Канада) віком 18-19 років за спеціальністю «Соціальні науки». Дослідження серед канадських студентів було проведено студенткою Українського католицького університету Діман І. в рамках кваліфікаційної роботи.

В дослідженні було використано авторські опитувальники у формі самозвіту "Наміри пошуку психологічної допомоги", а також адаптований опитувальник Вілсона К. перешкод у отриманні психологічної допомоги (ОППД) [7]. Студентів просили відповісти наскільки кожне з переконань може перешкодити їм в отриманні психологічної допомоги на шкалі 0 – 4, де 0 – "абсолютно не перешкодить", а 4 – "цілком перешкодить", наприклад: переконання, що втручання психолога в мій внутрішній світ може заподіяти більше шкоди, аніж принести користі; я переживаю, що психолог може видати те, що обіцяв тримати в таємниці; переконання, що від проблем треба відволікатися (через розваги, друзів, алкоголь, і т.д.), а не йти до психолога; переконання, що психологічні проблеми можна повністю вирішити в родині; переконання, що психолог як стороння людина не буде щиро турбуватися про мене, побоювання, що психолог мене осудить; занепокоєння потрапити в залежність від психолога; брак часу для того, щоб звертатись до психолога; брак досвіду психолога подібного до мого; висока вартість психологічної допомоги та ін.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Порівнявши результати досліджень серед українських та канадських студентів, можемо засвідчити їх значущу відмінність. Наприклад, суттєва відмінність спостерігалась у відповідях про готовність звернення до психолога з суїцидальними думками: в Україні кількість молоді, яка б потребувала психологічної допомоги склала 54,9%, а в Канаді лише 24%. Ці результати ми можемо співставити з статистикою суїцидів, яка свідчить, що на 100 тисяч населення Канади, 12 людей здійснюють самогубство, а в Україні на ту ж кількість населення припадає 25 самогубств [4].

Канадійська молодь, у порівнянні з українською, не готова звернутися за допомогою до психолога зі страхом публічних виступів – 80,0%, в Україні – 27,9%; переживань, пов’язаних з сексуальною сферою життя – 68,0%, серед українських студентів – 37,3%; тривогою знайти кохану людину – 80,0%, в Україні – 39,5%; труднощами з доцільним плануванням часу 72,0%, серед українських студентів – 32,6%; складні стосунки в колективі 80,0%, в Україні – 25,3% ймовірно маючи нижчий показник у потребі вирішувати такі проблеми загалом.

Готовність звернутися за допомогою психолога з проблемою депресивного настрою, почуття самотності є подібною серед молодих людей обох країн. Частка респондентів з середнім та високим рівнем готовності в Канаді склала 36,0%, а в Україні 37,4%. Такі результати підтверджують сензитивність даного періоду до афективних навантажень, а відтак дефіцитарних проявів не залежно від соціального чи культурного середовища.

Середні результати готовності студентів звернутися до психолога щодо проблеми вживання психоактивних речовин теж мають доволі схожі показники: в українських студентів – 21,9%, в канадійських – 20,0%. Адже зловживання є типовим проявом проблемних способів емоційної регуляції, коморбідної з афективними розладами.

Серед канадійських студентів проблеми зі сном (36%) та з вагою тіла (16%), у порівнянні з українськими, мають вищий показник необхідності звернення за психологічною допомогою. Останнє можемо пов’язати з тим, що від 20 до 29% усього населення Канади страждає від ожиріння.

Невелика різниця спостерігається у такому показнику як труднощі знайти кохану людину (Україна – 45,1%, Канада – 36%) часто зумовлена кризовими переживаннями на шляху ідентифікації, формування, згідно психоаналітичної теорії, ще крихкого об’єкт-

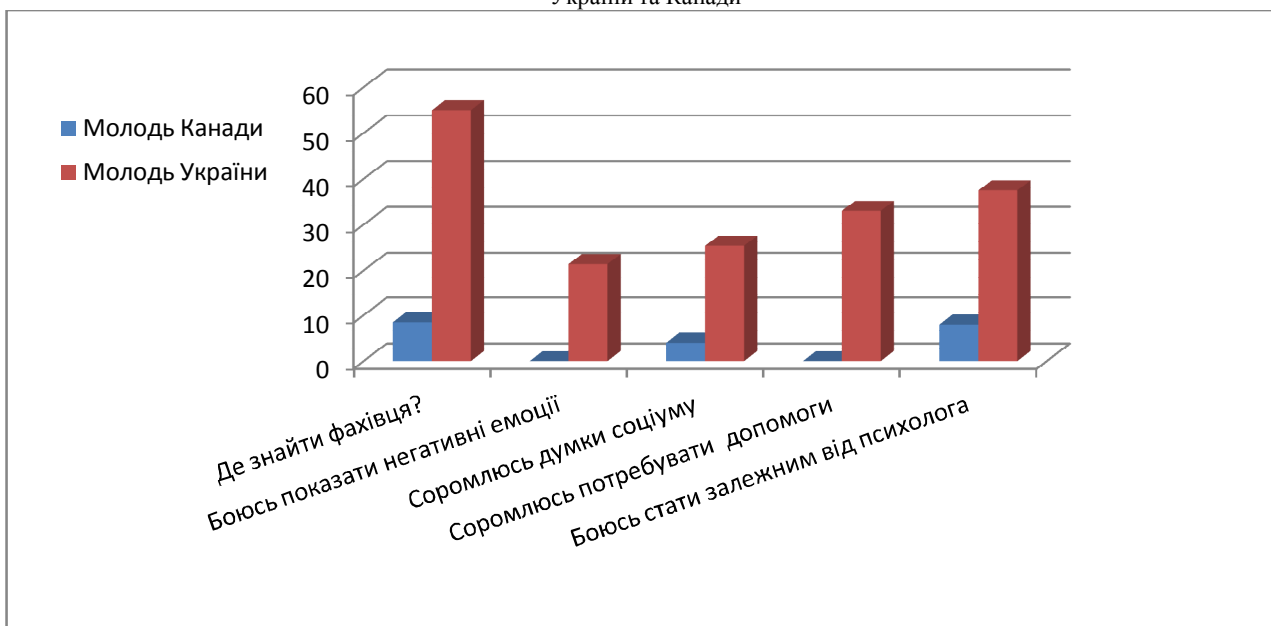
ного «Я», спрямованого, на відміну від нарцистичного на зовнішній світ, на зовнішні об’єкти, на здатність до децентрації і емпатичного ставлення до значущого іншого.

Практично протилежні результати спостерігались у ставленні до проблеми складних стосунків в колективі, де канадська молодь взагалі не вважає, що ці труднощі потребують психологічної допомоги, ймовірно маючи більші компетентності в галузі командотворення, на що робиться акцент в процесі академічного навчання. В Україні ж відсоток відповідей респондентів, що вважають, що така проблема вимагає втручання фахівця склав 36,9%.

Наступним кроком, був здійснений порівняльний аналіз бар’єрів, що стоять на шляху при зверненні до психолога. Загалом слід зазначити, що велику кількість перешкод, студентська молодь Канади взагалі не вважає завадою у зверненні до психолога. Відтак, занепокоєність потрапити в залежність від психолога (Канада – 8%, Україна 37,5%), переконання, що поради психолога нічим не відрізняються від порад подруги/друга (Канада – 4%, Україна 27,8%), думки, що мої проблеми не достатньо серйозні, щоб потребувати психологічної допомоги (Канада - 8%, Україна – 50, 4%) практично не є бар’єром для канадійців, проте серед української молоді виступають доволі значущими.

Суттєву різницю становили наступні показники психологічних бар’єрів: незнання хорошого психолога (Канада – 8%, Україна – 55, 6%), незручність, якщо психолог побачить мене в негативному емоційному стані (Канада – 0%, Україна – 21, 4%), побоювання, що інші можуть погано подумати про мене, якщо дізнаються, що я отримую психологічну допомогу (Канада – 4%, Україна – 25, 4%), сором, що інші дізнаються про те, що я потребую психологічної допомоги (Канада – 0%, Україна – 33, 5%). Ці дані проілюстровані за допомогою діаграми.

**Діаграма 1.** Порівняння показників бар’єрів до отримання психологічної допомоги серед студентської молоді України та Канади



Як видно з отриманого порівняльного аналізу, усі зазначені види бар'єрів є незначними для молоді Канади, у порівнянні з молоддю України. Це дає можливість стверджувати про те, що канадська студентська молодь має доволі вищий рівень культури психічного здоров'я, яку ми визначаємо як сукупність компетенцій у розпізнаванні власних психологічних (емоційних, особистісних тощо) проблем, актуалізації резервів психіки, застосуванні психологічних знань, адекватних навичок психологічної самопомоги та культури звернення за психологічною допомогою до фахівця. Також такі показники, як страх залежності, страх власних сильних емоцій, соціальна тривога, що є вищими в досліджуваних з України, є свідченням більшої емоційної незрілості, особистісної дезінтегрованості, що може відображати певні культурні патерни, або ж специфіку досліджуваної групи, що належить перевірити в наступних дослідженнях.

Однакові результати серед респондентів обох вибірок були за такими показниками бар'єрів: думка, що я слабка людина, бо сам не можу вирішити свої проблеми перешкодить звернутись до психолога (20% молодь Канади та 22% молодь України) та переконання, що психологічні проблеми можна повністю вирішити в родині перешкодить звернутись до психолога (30% молодь Канади та 32% молодь України). Зокрема останній бар'єр може бути зумовлений тим, що сімейне середовище залишається для студентської молоді України як ціннісне та ресурсне, як місце психологічної підтримки та репарації. В Канаді сім'я теж відіграє важливу роль. Прикладом цього виступає те, що студентська молодь Канади на відміну від студентів у США рідко їдуть на навчання далеко від рідного міста. Також ця країна вважається країною мігрантів, для яких традиційна сім'я є місцем збереження стабільності та ідентичності.

Одним з найвищих показників бар'єрів до отримання психологічної допомоги серед канадської молоді є переконання, що від проблем треба відволікатися, а не йти до психолога – 32%, що перевищує результат українських студентів (27,4%).

Висока вартість психологічної допомоги, як в української молоді (67,7%), так і в канадській (24%) стає перешкодою на шляху звернення до психолога. Проте, гострішою вона є серед української молоді, адже середня вартість консультацій у Львові становить 250 грн., у Канаді вартість прийому у психолога становить від 160 до 240 доларів за 50 хвилин. Це залежить від стажу, кваліфікованості та популярності консультацій певного психолога. Зважаючи на те, що в Канаді надання психологічної допомоги має довшу історію та триваліший період свого становлення, тому є більш популяризованим та доступним, ніж в Україні. Разом з тим, як для українських юнаків, так і для канадських, така сума є доволі значимою, а отже виступає одним із основних бар'єрів на шляху звернення до спеціаліста [1].

**Висновки.** Все сказане дає змогу зробити висновок, що студентська молодь Канади має набагато менше перешкод при пошуку психологічної допомоги, ніж українська. Основний вплив на це має культура психічного здоров'я, яка у канадійців є дещо вищою, більш якісна пропаганда психічного здоров'я, поширення методів психологічної допомоги, що мають високі показники доказової ефективності, що підвищує довіри до фахівця, засвоєння навичок психологічної самопомоги в академічному середовищі. Відтак можемо стверджувати, що попри схожі психологічні труднощі, що переживає молодь вищезазначених країн: афективні порушення, почуття самотності, переживання стосовно пошуку та формування близьких міжособистісних стосунків, проблемами, пов'язаними зі зловживанням психоактивними речовинами, розладами харчової поведінки рівень стигматизованості психологічної допомоги серед студентів Канади суттєво нижчий, у порівнянні з студентами України, а готовність до звернення за фаховою допомогою вищий. Це спонукає переймати технології з подолання стигматизації психологічної допомоги і Канаді, розширюючи програму психологічного просвітництва в академічному середовищі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вотерс Б. Десять стереотипів психологічної допомоги [Електронний Ресурс] // Б. Вотерс. – Режим доступу : <http://www.psychologytoday.com/blog/design-your-path/201208/10-stereotypes-mental-health-professionals>. – Назва з екрана.
2. Гладощук О. Г. Психічне здоров'я студентської молоді як сучасна валеологічна проблема [Електронний ресурс] — Режим доступу. — URL: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/ppmb/texts/2009\\_8/09gagmvp.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009_8/09gagmvp.pdf).
3. Социологический опрос показал, что большое количество россиян психологам предпочитает экстрасенсов и колдунов [Электронный ресурс] — Режим доступу. — URL: <http://believeinlove.3dn.ru/publ/30-1-0-4378>.
4. Статистика самоубийств среди молодежи и подростков [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://web4health.info/ru/answers/bipolar-suicide-statistics.htm>.
5. Хлівна О. Індивідуально - психологічні характеристики психічного здоров'я студентської молоді // Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. – 2011. – №3. – С. 257 – 262.
6. Kitzrow M. A. The mental health needs of today's college students: challenges and recommendations // NASPA Journal. – 2003. – Vol. 41, № 1. – P. 167–181.
7. Wilson C. J., Rickwood D., Ciarrochi J., Deane F. Adolescent barriers to seeking professional psychological help for personal-emotional and suicidal problems // Conference Proceedings of the 9th Annual Conference for Suicide Prevention Australia, June 2002, Sydney [Електронний ресурс] — Режим доступу. — URL: <http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1539&context=hbspapers>

#### REFERENCES

1. Waters B. Ten stereotypes of psychological help // <http://www.psychologytoday.com/blog/design-your-path/201208/10-stereotypes-mental-health-professionals>
2. Gladyszchuk O. G. Students mental health as a modern valeological problem // [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/ppmb/texts/2009\\_8/09gagmvp.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009_8/09gagmvp.pdf).

3. Sociological survey showed that a large number of Russian psychologists prefer to magicians // <http://believeinlove.3dn.ru/publ/30-1-0-4378>
4. Statistics of suicides among young people and adolescents // <http://web4health.info/ru/answers/bipolar-suicide-statistics.htm>
5. Hlivna O. Individually - psychological characteristics of students Mental Health // Region Education. Politology. Psychology. Communications. – 2011. – №3. – С. 257 – 262.
6. Kitzrow M. A. The mental health needs of today's college students: challenges and recommendations // NASPA Journal. – 2003. – Vol. 41, № 1. – P. 167–181.
7. Wilson C. J., Rickwood D., Ciarrochi J., Deane F. Adolescent barriers to seeking professional psychological help for personal-emotional and suicidal problems // Conference Proceedings of the 9th Annual Conference for Suicide Prevention Australia, June 2002, Sydney. — URL: <http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1539&context=hbspapers>

#### **The stigmatization of psychological help seeking among students of Ukraine and Canada**

**Mykolaychuk M. I.**

**Annotation.** The article presents the results of comparative studies among students of Ukraine and Canada of readiness to seek psychological assistance and psychological barriers. It was found that students in Ukraine have the highest willingness to handle with suicidal thoughts, fear of public speaking, difficult relations in the team, difficulties in planning time and anxiety for the establishment of a close relationship. Psychological help according to Ukrainian students is less desirable because of the fear of dependence, fear of their own strong emotions, fear of social censure, which requires destigmatization by increasing psychological culture.

**Keywords:** *Stigma, psychological support, students, psychological culture.*

#### **Стигматизованность психологической помощи среди студенческой молодежи Украины и Канады**

**М. И. Мыколайчук**

**Аннотация.** В статье представлены результаты сравнительных исследований среди студенческой молодежи Украины и Канады. Исследованы показатели готовности обращаться за психологической помощью и психологических барьеров. Выяснено, что студенты в Украине имеют высшую готовность обращаться по поводу суицидальных мыслей, страха публичного выступления, сложных отношений в коллективе, трудности с планированием времени и тревогой за установление близких отношений. Психологическая помощь в глазах украинских студентов менее желательна из-за страха зависимости, страх собственных сильных эмоций, страх социального осуждения, что требует дестигматизации путем повышения психологической культуры.

**Ключевые слова:** *Стигматизация, психологическая помощь, студенческая молодежь, психологическая культура.*