

Теоретичний аналіз чинників ментального здоров'я жінок

Ігор Кучук

*магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: KuchukIV@krok.edu.ua*

Олена Никоненко

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-0794-7905*

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [1]. Здоров'я є фундаментальним фактором для досягнення особистого щастя, успіху і ключовим ресурсом для соціального та економічного розвитку суспільства в цілому.

Ментальне здоров'я особистості є необхідною складовою, як для окремої людини, так і для всього суспільства. Так питання ментального здоров'я жінок набуває все більшої актуальності в сучасному українському суспільстві.

Ментальному здоров'ю жінок приділяється все більше уваги як на міжнародному, так і на національному рівнях. Це зумовлено усвідомленням його вагомого впливу на загальний добробут, якість життя, репродуктивне здоров'я, а також на соціально-економічний розвиток суспільства. В Україні прийняття Закону України "Про систему охорони психічного здоров'я" № 4223-ІХ від 2025 року стало важливим кроком у напрямку системного підходу до питань психічного здоров'я, що, безумовно, включає й специфічні аспекти, пов'язані з жіночою вразливістю та потребами [2].

Теоретичний аналіз чинників ментального здоров'я жінок дозволяє виділити ключові аспекти, що формують психічне благополуччя жінок.

Це соціально-демографічні та економічні чинники. Гендерна нерівність та дискримінація за ознакою статі, обмеження доступу до освіти, кар'єрних можливостей, а також нерівномірний розподіл домашніх обов'язків можуть призводити до хронічного стресу, зниження самооцінки та розвитку депресивних станів [3]. Жінки часто є більш вразливими до економічних криз, особливо ті, що самостійно виховують дітей. Фінансова нестабільність, безробіття, низький рівень доходів створюють значний психологічний тиск, що негативно впливає на ментальне здоров'я. Відсутність міцних соціальних зв'язків, підтримки з боку родини та друзів може посилювати почуття самотності та безпорадності, що є факторами ризику для розвитку психічних розладів.

Біологічні та репродуктивні чинники жінок пов'язані з коливання рівня гормонів протягом життя жінки (пубертат, вагітність, післяпологовий період, менопауза) можуть суттєво впливати на її емоційний стан та психічне здоров'я.

Післяпологова депресія, передменструальний синдром, депресія в період менопаузи – це приклади станів, що потребують уваги та специфічної допомоги. Проблеми з репродуктивним здоров'ям, безпліддя, втрата вагітності, а також небажана вагітність можуть мати глибокий психологічний вплив. Особу увагу потребує фізичне здоров'я, де хронічні захворювання, біль та фізичні обмеження можуть призводити до розвитку тривожних розладів та депресії.

До психологічних чинників відноситься досвід насильства (фізичного, сексуального, психологічного), домашнього насильства, втрати близьких є потужними травматичними чинниками, що можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психічних розладів. Досвід сексуального насильства, як в дитинстві, так і в дорослому віці, залишає глибокі психологічні травми. Жінки часто стикаються з множинними ролями (працівниця, мати, дружина, доглядальниця), що призводить до підвищеного рівня стресу та емоційного вигорання. Соціальні очікування та культурні норми можуть формувати у жінок завищені вимоги до себе, що призводить до низької самооцінки та постійного відчуття невпевненості. В умовах війни та збройних конфліктів жінки стикаються з особливими викликами - втрата близьких, переміщення, сексуальне насильство, посилення гендерної нерівності, що потребує надання не тільки психологічної, а також психіатричної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій та є актуальним для України [4;5].

Соціальні та культурні чинники, такі як негативні стереотипи щодо психічних розладів, особливо серед жінок, можуть перешкоджати зверненню за допомогою та сприяти стигматизації. А деякі культурні норми щодо вираження емоцій у жінок вимагають стриманість в емоціях, що може ускладнювати виявлення та обговорення проблем з психічним здоров'ям. Особливо треба відзначити вплив медіа та соціальних мереж, де ідеалізовані образи можуть створювати нереалістичні стандарти краси та успіху, що негативно впливає на самосприйняття жінок.

Теоретичний аналіз чинників ментального здоров'я жінок свідчить про складну взаємодію біологічних, психологічних, соціальних, економічних та культурних аспектів.

Закон України "Про систему охорони психічного здоров'я" № 4223-ІХ від 2025 року створює законодавчу базу для системного підходу до вирішення цих проблем, наголошуючи на важливості профілактики, раннього виявлення, надання комплексної допомоги та реабілітації. Він передбачає інтеграцію психіатричної допомоги в первинну медичну ланку, розвиток психологічної підтримки на всіх рівнях, а також дестигматизацію психічних розладів.

Ефективність цього закону та його вплив на ментальне здоров'я жінок значною мірою залежатимуть від його практичної реалізації, належного фінансування, підготовки фахівців та формування суспільної свідомості.

Лише шляхом послідовних зусиль на всіх рівнях – від індивідуального до суспільного – можна досягти значного покращення психічного благополуччя жінок в Україні.

Список використаних джерел

1. World Health Organization 2022, *World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary*, URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/31e73366-57ed-4dcf-86be-0f16eec4c940/content>
2. Закон України "Про систему охорони психічного здоров'я" № 4223-IX від 15.01.2025 року, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
3. Гендерна рівність та що таке дискримінація за ознакою статі, URL: <https://smu.dsp.gov.ua/henderna-rivnist-ta-shcho-take-dyskryminatsiia-za-oznakoiiu-stati/>
4. Закон України "Про психіатричну допомогу" від 05.07.2001 № 2691-III (зі змінами), URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1489-14#Text>
5. N. Ordatii, O. Nykonenko, I. Barbashova, I. Klymenko, V. Hrytsaniuk *The influence of social media on psychological well-being: Examination and outlook. Multidisciplinary Science Journal. 2024. Vol. 6. e2024ss0721. - DOI <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024ss0721>. <https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/546>*