

УДК 613.86:316.3

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА**

Дурова К. А., Антонченко Е. В.

Научный руководитель: к.п.с.н., доцент Н. В. Гапанович-Кайдалов

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Психологическое здоровье — это главное условие полноценного развития и социальной успешности человека. Проблема психологического здоровья нашла свое отражение в работах ряда исследователей (И. В. Дубровина, Г. С. Никифоров, В. Э. Пахальян, В. И. Слободчиков и др.).

Так, например, В. Э. Пахальян считает, что психологическое здоровье – «состояние субъективного, внутреннего благополучия личности, обеспечивающее оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях ее взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющее ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности» [1].

Психологическое здоровье характеризуется не просто отсутствием психических расстройств, а является состоянием благополучия, душевного комфорта, когда человек может справляться с жизненными стрессами, продуктивно работать.

Каждый человек, время от времени, чувствует беспокойство, тревогу или подавленность. Причинами такого состояния могут быть переезд в другую страну и адаптация в ней, отношения в семье, смерть близкого человека, смена места работы или учебного учреждения, постоянные стрессовые ситуации (экзамены, выступления перед большой аудиторией, собеседования и т. д.). И актуальной причиной, на сегодняшний день, является пандемия коронавирусной инфекции.

Проблема психологического здоровья медицинских работников также особенно актуальна в современных условиях. По данным многочисленных исследований, значительная часть медицинских работников постоянно испытывают негативные эмоции (такие как страх заражения, чувство одиночества и изоляции), имеют организационные проблемы (в том числе, нехватка средств защиты), ощущают физический дискомфорт (неудобство защитной одежды, нехватка сна) и коммуникативные трудности (при общении с руководством и пациентами) [2].

Таким образом, актуальной задачей является выявление представлений населения о психологическом здоровье.

Цель

Изучить представления населения о психологическом здоровье, его значимости в современном обществе.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось методом анкетирования. На добровольной основе были опрошены 97 человек, среди которых 76 (78,4 %) женщин и 21 (21,6 %) мужчина в возрасте от 16 до 45. Было предложено ответить на 15 вопросов.

Для обработки и анализа полученных данных использовались методы ранжирования и группировки данных.

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании принимали участие: студенты — 46,4 %, работающие — 39,2 %, учащиеся школ — 12,4 %, учащиеся колледжа/техникума — 2,1 %. В ходе анкетирования было установлено, что с термином «психологическое здоровье» знакомо 92 человека, а впервые слышат о таком понятии — 5 человек.

Важным аспектом в поддержании психологического здоровья, и здоровья в целом является понимание человеком своих недостатков и отрицательных личностных качеств. Исходя из опроса, мы выяснили, что у 42,3 %, по их мнению, есть психологические проблемы, у 33 % они отсутствуют и 24,7 % затрудняются ответить.

Многие считают, что постоянные стрессы, тревога, страхи — это лишь проходящее нервное напряжение, не требующее лечения. Это убеждение только усугубляет ситуацию: вместо того, чтобы обратиться к врачу, люди ждут, когда им станет легче. Однако в данном случае, очевидно, требуется помощь специалиста — психолога или психотерапевта. В связи с этим были предложены вопросы о том, как люди относятся к психотерапевтам (1), как относятся к ним их семья (2), должны ли люди с психологическими проблемами обратиться за помощью к специалисту (3). Результаты исследования данных вопросов представлены на рисунке 1.

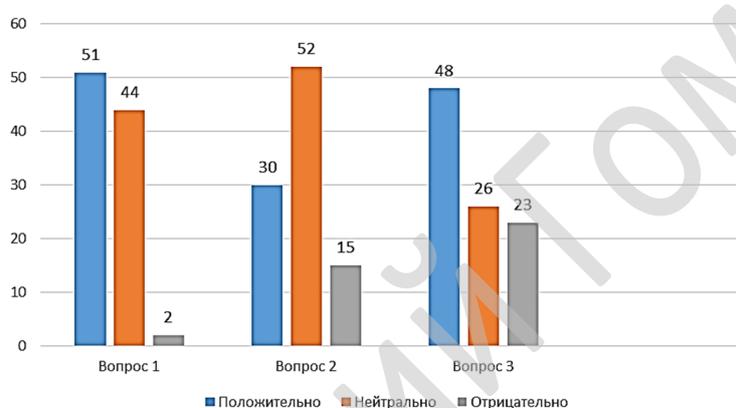


Рисунок 1 — Результаты исследования данных вопросов

Согласно данным анкетирования 76,3 % опрошенных никогда не посещали психотерапевта. Проанализировав ответы респондентов, выяснилось, что процент людей, которые имеют психологические проблемы, составляет 42,3 %, а обращались к специалисту лишь 23,7 %.

Наиболее распространенной причиной того, что многие люди не посещают психотерапевта, является отсутствие поддержки, непонимание, осуждение со стороны близких людей. В анкету был включен вопрос о том, поддерживают ли людей их близкие. 66 % опрошенных всегда поддерживает семья, 30,9 % — иногда, а 3,1 % не поддерживают вовсе. Возможно, это связано с тем, что 61 человек (62,9 % от ответивших на данный вопрос) лишь изредка показывают свои переживания близким, в то время как 17 (17,5 %) человек никогда не показывают свои истинные чувства.

Психологическое здоровье определяет качество жизни, характер межличностных отношений и физическое здоровье. Респондентам также было предложено ответить на вопрос: «Как Вы думаете, психологическое здоровье влияет на жизнь в целом?» 96,9 % опрошенных считают, что влияет, остальные 3,1 % затрудняются ответить на данный вопрос.

Выводы

В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что большинство людей имеют представление об этом понятии и даже способны оценить состояние своего мышления и поведения на наличие психологических проблем.

Однако, более 80 % респондентов склонны скрывать свои переживания от окружающих. Кроме того, около половины респондентов, имеющих психологические проблемы, не обращались за психологической помощью. Такой способ

поведения может привести к негативным последствиям, как для психологического, так и для физического здоровья.

Следовательно, необходимо проводить работу по повышению уровня осведомленности населения о психологическом здоровье, а также о способах решения психологических проблем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пахальян, В. Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей / В. Э. Пахальян // Прикладная психология. — 2002. — № 5–6. — С. 83–94.
2. Профессиональное выгорание, симптомы эмоционального неблагополучия и дистресса у медицинских работников во время эпидемии COVID-19 / С. С. Петриков [и др.] // Консультативная психология и психотерапия. — 2020. — Т. 28, № 2. — С. 8–45.

УДК 614.2:378-057.875

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ежкова А. С., Хрипунова А. А.

Научный руководитель: м.м.н., старший преподаватель А. М. Островский

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Вредные привычки с медицинской точки зрения — патологические зависимости, которые постепенно развиваются в болезни и требуют серьезного и длительного лечения. Пагубное влияние вредных привычек на развитие молодежи являлось актуальной темой на протяжении многих лет и остается таковой по сей день. Негативные последствия халатного отношения молодых людей к своему здоровью являются проблемой как для отдельной личности, так и для общества в целом [1].

Активная пропаганда табачных и алкогольных изделий в СМИ и массовой культуре долгое время формировала в сознании молодежи иллюзию нормального образа жизни. Феномен курения и алкоголизма становился объектом изучения различных наук, что способствовало развитию и обогащению представлений о нем [2].

В связи с большим количеством информации, которая доносится до молодежи в учреждениях образования в виде профилактических мероприятий, в данный момент нет недостатка осведомленности в этом вопросе.

Студенты, обучающиеся в медицинских вузах, тратят много сил на подготовку в рамках будущей профессии, но своему здоровью уделяют мало времени [3].

Именно поэтому важно обратить внимание на данную проблему, поскольку, даже при таком уровне знаний, большая часть молодого поколения имеет вредные привычки.

Цель

Изучить отношение студенческой молодежи к принципам здорового образа жизни и уровень их осведомленности по данной проблеме.

Материал и методы исследования

Проведен опрос студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» и других высших учебных заведений Беларуси по вопросам путей формирования здорового образа жизни. С этой целью была разработана анкета, включающая 12 вопросов, и размещена на базе электронного ресурса <https://forms.gle/cpPjcZNXbsYS15ps5>. Всего в анкетировании приняло участие 370 человек: 130 (35,13 %) студентов УО «Гомельский государственный меди-