

Яблонская Анна Вадимовна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

Савченко Виталий Николаевич

преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный

федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

ПРОБЛЕМА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в статье представлена важность молодежи как социальной группы. Приведены различные точки зрения специалистов в вопросах психического здоровья студенческой. Представлен анализ данных по физическому и психическому здоровью студенческой молодежи в России, а также описаны методы оказания помощи студентам при проблемах с психическим здоровьем, осуществляемых высшими учебными заведениями и их преподавателями.*

***Ключевые слова:** психическое здоровье, молодёжь, депрессия, психические расстройства, аффективные расстройства, тревожное расстройство, профилактика психического здоровья.*

В настоящее время молодежь считается особой социальной и возрастной группой, которая отличается от других спецификацией своих признаков и особенностей. По мнению Е.В Сайгановой данная группа является движущей силой прогресса в современном обществе, играющей ведущую роль в социально-демографическом, политическом, экономическом и культурном аспектах жизни [10]. Также отмечает и А.Х. Кукубаева, говоря, что молодежь – это наиболее уязвимая социальная группа, которая в будущем будет составлять экономически активную

часть населения, которая впоследствии станет родителями и будет транслировать свои убеждения подрастающему поколению и именно поэтому обществу так важна здоровая молодежь [5]. Между тем, за последние 5 лет у данной социальной группы наблюдается рост заболеваемости по всем классам болезней. Так, по данным Федеральной службы государственной статистики в 2016 году впервые установленные у пациента заболевания составляли 115187 случаев (на 100 тыс. человек той же социальной группы), то в 2021 число случаев увеличилось на 8,5% и составило 125022 [9]. Среди самых распространенных: болезни органов дыхания (47,5%), болезни мочеполовой системы (4,3%), болезни кожи (4,1%), болезни системы кровообращения (3,5%), болезни органов пищеварения и костно-мышечной системы (3,1%), некоторые инфекционные и паразитарные болезни (2,4%), а также проблемы нервной системы (1,5%) [9].

Между тем, специалисты утверждают, что нередко у студентов присутствуют не только заболевания физического характера, но и психического. Так, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), характеризует нарушение психического здоровья как собирательное понятие, охватывающее психические расстройства, различные виды психосоциальной инвалидности, а также прочие психические патологические состояния, сопряженные со значительным дистрессом, функциональными нарушениями или риском самоповреждения [1]. По мнению А.А. Мезеновой, проблемы с психическим состоянием могут влиять как на жизнь индивида, так и на его окружение, а последствия этого влияния могут привести к проблемам более масштабным т.е. может стать проблемой для государства и для мира в целом. И именно поэтому, данная тема требует более тщательного рассмотрения.

Между тем, студенческая молодежь также имеет некоторые проблемы, из которых можно выделить стрессовое состояние и тревожность. Кто-то приобрел их еще до поступления, а кто-то непосредственно во время обучения в ВУЗе. Н. Г. Айварова и М. В. Наумова к причинам такого состояния относят: необходимость адаптации к вузовскому сообществу, к жизни в студенческом общежитии, проблемы межличностных отношений, кризисы профессионального вы-

бора, значительную интеллектуальную нагрузку, психоэмоциональное напряжение, особенно в аттестационный период, низкую двигательную активность, недостаточный опыт самостоятельной жизнедеятельности в быту, неумение рационально организовать своё время и др [2].

После ознакомления с уже проведенными опросами в этой сфере, которые показывают, что среди студенческой молодежи есть те, у кого есть проблемы с психическим состоянием, а также исследований Ж.К. Кожухметовой, которая проводила опрос среди студентов 3–5 курсов и выявила, что 20% опрошенных страдают от депрессивного состояния[4], было принято решение исследовать психическое состояние здоровья студенческой молодежи Тихоокеанского Государственного университета (ТОГУ).

Был проведен социологический опрос, в котором учувствовали студенты 1 и 2 курсов, обучающихся на факультетах: «архитектура и дизайн», а также «психология и социально-гуманитарные технологии» (n=50) респондентов. Из них 67% – девушки, 33% – юноши.

На вопрос о том, как бы респонденты описали свое состояние на момент опроса, 16% чувствуют себя хорошо, замечаний нет. При этом 76% иногда чувствуют себя подавленными и грустными, и это их беспокоит. А вот 8% отмечают, что постоянно находятся в состоянии апатии и не могут ничего с этим сделать.

Депрессивное состояние, которое часто сопровождается апатией, нежеланием что-либо делать, значительно снижает работоспособность человека, снижает продуктивность в его деятельности.

На вопрос: «Что вы можете сказать о своей работоспособности?» Были получены следующие результаты: 24% респондентов отметили, что их работоспособность осталась без изменений, а 44% опрошенных ответили, что порой им трудно настроиться на работу. А у 32% – работоспособность значительно снизилась, что привело к снижению продуктивности.

Как правило, для человека, страдающего от депрессивного состояния, характерна низкая самооценка. Это касается не только в негативной оценке своих внешних характеристик, но и в негативной оценке принятых ранее решений.

Для углубления в этот вопрос, респондентов спросили: «Чувствуете ли вы уверенность в себе, низкая ли у вас самооценка?» У 28% опрошенных нет проблем с уверенностью и самооценкой, 36% – лишь иногда сомневаются в себе. Оставшиеся 36% студентов всегда сомневаются в себе, им присуща низкая самооценка.

Также, депрессивное расстройство обостряет и усугубляет тревожность. Важно отметить, что тревога – это нормальная реакция для человеческой психики. Однако, когда тревога начинает влиять на физическое здоровье человека (тошнота, боль в желудке, частое или затрудненное дыхание и др.), то это уже сигнализирует об опасности и усугублении депрессивного состояния.

На вопрос: «На сколько выражена у вас тревожность?» Были получены такие ответы: 40% опрошенных испытывают тревогу на базовом уровне, она никак не влияет на жизнедеятельность респондентов. 44% – беспокоит их тревога и то, как именно она вырежется. А вот 16% студентов чувствуют жуткий дискомфорт, когда испытывают тревожность, это сильно влияет и на физическое состояние организма.

Как уже отмечалось ранее, депрессия – одна из причин суицида.

Поэтому, последний вопрос, который мы задали студентам, был: «Были ли у вас мысли о самоубийстве?» Такие ответы были получены: 48% респондентов никогда не думали о самоубийстве. Еще 48% – задумывались об этом, но не собираются реализовывать это. 4% опрошенных часто думают о суициде как о вполне возможном выходе из ситуации.

Таким образом, из проведенного опроса можно вывести крайне неутешительную статистику: данные проведенного опроса показали, что большой процент студентов ТОГУ беспокоятся о своём психическом здоровье, а также то, что данные заболевания значительно влияют на их работоспособность как студентов. Из этого можно предположить, что снижение работоспособности и ухудшение успеваемости влечет за собой тревогу, которая у значительного процента студентов влияет и на их физическое здоровье.

Для решения данной проблемы специалисты других вузов предлагают следующие решения.

В Ярославском Государственном университете завкафедрой консультационной психологии ЯрГУ и директор региональной Ассоциации психологов-консультантов уже больше 10 лет они устраивают лектории в научно-популярном формате. В среднем это одна-две встречи в месяц. Это также повлияло на то, что за последнее время значительно увеличилось количество обращающихся за помощью. При университете также работает и психологический центр для студентов и преподавателей [3].

По данным сайта центра психологической помощи при Высшей Школе Экономики (ВШЭ) (г. Москва), Центр психологического консультирования во главе с И. В. Макаровой ежегодно проводит фестиваль, называемый «Mental health day». Главные задачи фестиваля – дестигматизировать тему ментального здоровья, повысить уровень информированности о нём, найти способы повысить уровень доступности психологической помощи. На фестивале рассказывают о возможностях получения помощи в «Вышке», учат практиками самопомощи, проведем лекции о ментальном здоровье и психологические тренинги, а также другие активности [11]. В университете так же функционирует центр психологического консультирования.

В частности, заведующая кафедрой психологии в ТОГУ Ткач. Е.Н. рекомендует своим студентам при любой проблеме, касающейся психического здоровья, обращаться в центр психологической помощи, который присутствует в университете и для студентов ТОГУ является бесплатным на первые три консультации. В данном центре работают опытные психологи, которые помогают студентам в трудные времена. Центр психологической помощи находится в здании ТОГУ, так и в здании Педагогического Университета, что делает запись к специалисту более доступной для всей студенческой молодежи [8].

Подобные центры являются спасением для студенческой молодежи, так как она, чаще всего, ограничена по своим финансовым ресурсам, а психотерапия не является бюджетной услугой, если мы говорим об отдельных консультациях вне университета.

Таким образом, проанализировав результаты проведенного опроса, можно отметить крайне неутешительную статистику. Здоровье студенческой молодежи, как физическое, так и психическое ухудшается, что так же подтверждает и статистика. Более половины опрошенных с большей вероятностью могут иметь психическое заболевание, при этом ничего не подозревая. Еще часть испытывает дискомфорт из-за явно выраженной тревожности. Следует сделать психотерапию более доступной для студентов, а также, во время обучения стоит брать во внимание не только недуги, что влияют на тело физически, но и те, что вредят психике.

Список литературы

1. WHO. База данных [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 17.06.2023).

2. Айварова Н.Г. Актуальные вопросы психологического здоровья современной студенческой молодежи / Н.Г. Айварова, М.В. Наумова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – №4. – С. 266–269. – EDN YLVFKC

3. В 15 вузах стартовал проект психологической поддержки студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2022/11/14/lekciiia-protiv-antistressu.html> (дата обращения: 24.05.2023)

4. Кожухметова Ж.К. Психическое здоровье – залог здравомыслящей молодежи / Ж.К. Кожухметова // Вопросы науки и образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-zdorovie-zalog-zdravomyslyaschey-molodezhi> (дата обращения: 17.06.2023).

5. Кукубаева А.Х. Формирование здорового образа жизни среди молодёжи / А.Х. Кукубаева, Д.В. Ковтун // Наука и реальность = Science & Reality. – 2023. – №1. – С. 15–19.

6. Психиатрия России – аутсайдер системы // Медицинская Россия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medrussia.org/32326-psikhiatriya-rossii-autsayder> (дата обращения: 17.06.2023).

7. Психологическая поддержка // ТОГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pnu.edu.ru/ru/students/social/ps/> (дата обращения: 17.06.2023).

8. Росстат Заболеваемость населения по основным классам болезней [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721#> (дата обращения: 17.06.2023).

9. Сайганова Е.В. Трансформация роли молодежи в современном обществе / Е.В. Сайганова // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. – 2015. – №1. – С. 20–21. – EDN TVWUEN

10. Центр психологического диагностирования // ВШЭ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.hse.ru/cpc/for-students> (дата обращения: 17.06.2023).