

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СОЦИОЛОГИЯ И ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ / PUBLIC HEALTH AND HEALTHCARE ORGANIZATION, SOCIOLOGY AND HISTORY OF MEDICINE

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.151.99>

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

Научная статья

Семелёва Е.В.^{1,*}, Плигина Е.В.²

¹ORCID : 0000-0001-6692-4968;

²ORCID : 0000-0003-4001-5744;

^{1,2}Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева, Саранск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (shtanina37[at]mail.ru)

Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме психического благополучия в современном российском обществе. Исследование, проведенное среди 200 участников из разных регионов России, выявило низкий уровень осведомленности населения о ментальном здоровье, распространенность симптомов тревоги и депрессии, а также недостаток доступа к профессиональной помощи. Авторы анализируют факторы, влияющие на ментальное здоровье, включая стиль жизни, и подчеркивают важность социальной поддержки и профилактики психических расстройств. Статья призывает к усилению пропаганды и образования в области ментального здоровья, улучшению доступности профессиональной помощи и созданию более благоприятных условий для поддержания психического благополучия каждого человека.

Ключевые слова: ментальное здоровье, благополучие, психическое здоровье.

MENTAL HEALTH OF THE RUSSIAN POPULATION

Research article

Semeleva E.V.^{1,*}, Pligina Y.V.²

¹ORCID : 0000-0001-6692-4968;

²ORCID : 0000-0003-4001-5744;

^{1,2}N.P. Ogarev National Research Mordovia State University, Saransk, Russian Federation

* Corresponding author (shtanina37[at]mail.ru)

Abstract

The article is dedicated to the topical problem of mental wellbeing in modern Russian society. A study conducted among 200 participants from different regions of Russia revealed a low level of public awareness of mental health, prevalence of symptoms of anxiety and depression, and lack of access to professional help. The authors analyse factors affecting mental health, including lifestyle, and emphasise the importance of social support and prevention of mental disorders. The paper calls for increased advocacy and education on mental health, better access to professional help and a more favourable environment to support everyone's mental wellbeing.

Keywords: mental health, wellbeing, psychological health.

Введение

Мы часто говорим о физическом здоровье, о том, как важно правильно питаться, заниматься спортом и проходить регулярные медицинские осмотры. Но что происходит с нашим ментальным здоровьем? Часто оно остается в тени, пока не возникают серьезные проблемы [3, С. 119], [5, С. 172], [7, С. 915]. Однако ментальное здоровье – это не просто отсутствие психических заболеваний. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия; фундамент, на котором строится вся наша жизнь. От того, насколько мы здоровы ментально, зависит наше физическое здоровье, наши отношения с окружающими, наша работоспособность и даже способность испытывать счастье [1, С. 23], [4, С. 106], [6, С. 22], [9, С. 361], [10, С. 3]. Сохранение ментального здоровья становится особенно актуальным в современном мире, наполненном стрессом и быстрыми изменениями. Неудивительно, что многие люди сталкиваются с проблемами тревоги, депрессии, расстройств сна и других психических заболеваний [2, С. 254], [8, С. 622]. Однако мы можем взять на себя ответственность за свое ментальное благополучие, и существует множество способов улучшить его и предотвратить возникновение проблем.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 200 человек в возрасте от 18 до 65 лет, проживающих в разных регионах России. Группы участников были сформированы с учетом возраста, пола и уровня образования, чтобы обеспечить репрезентативность выборки.

Методы исследования: анкетирование: всем участникам была предложена анонимная анкета, содержащая вопросы об уровне осведомленности о ментальном здоровье, факторах риска и симптомах психических расстройств, поведении и стиле жизни. Данные анкетирования были обработаны с помощью статистических методов для выявления тенденций и взаимосвязей между разными переменными. Важно отметить, что исследование имело ограничения,

связанные с небольшим объемом выборки и использованием только анкетных данных. Однако полученные результаты подтвердили актуальность проблемы ментального здоровья и необходимость дальнейших исследований в этой области.

Цель исследования – оценить уровень осведомленности населения России о ментальном здоровье, выявить факторы риска и симптомы психических расстройств, а также проанализировать влияние стиля жизни на ментальное благополучие. Исследование было направлено на решение четырех задач: определение уровня знаний населения о ментальном здоровье и о доступных ресурсах помощи; изучение распространенности симптомов тревоги, депрессии и других психических расстройств в разных возрастных и социальных группах; анализ влияния режима сна, физической активности, питания и социальных отношений на ментальное здоровье и выявление барьеров в доступе к профессиональной помощи при проблемах с ментальным здоровьем.

Результаты исследования помогут в дальнейшем в разработке более эффективных программ по профилактике и лечению психических заболеваний, а также в повышении осведомленности общества о важности ментального здоровья.

Результаты исследования

Анализ данных анкетирования позволил выявить ряд важных тенденций:

1) низкий уровень осведомленности о ментальном здоровье: большинство участников (65%) отметили, что их знания о ментальном здоровье ограничены. Многие не могли назвать основные психические расстройства и способы помощи. Лишь 15% участников знали о доступных психологических центрах и горячих линиях помощи;

2) высокий уровень стресса: более 70% участников испытывали повышенный уровень стресса в течение последнего года, связанного с работой, финансами, семейными отношениями или другими факторами;

3) распространенность симптомов тревоги и депрессии: по меньшей мере 30% участников отмечали наличие симптомов тревоги и депрессии (беспокойство, усталость, бессонница, потеря интереса к жизни);

4) отсутствие профессиональной помощи: большинство участников (75%) не обращались за помощью к специалисту при возникновении проблем с ментальным здоровьем;

5) поведение и стиль жизни: недостаточный сон (около 40% участников отмечали недостаточный сон (менее 7 часов в сутки), что является известным фактором риска для ментального здоровья); низкий уровень физической активности (лишь 25% участников регулярно занимались физкультурой и спортом, что также может негативно влиять на ментальное состояние); нездоровое питание (около 35% участников признали, что не соблюдают правила здорового питания, и употребляют много фаст-фуда и сладкого);

6) проблемы в социальных отношениях: часть участников (20%) отмечали одиночество и нехватку социальных связей.

При исследовании распространенности симптомов тревоги, депрессии и других психических расстройств в разных возрастных и социальных группах мы выявили, что у молодежи (18-25 лет) более высокий уровень тревоги, связанный с учебной, карьерой, отношениями, социальным давлением и неуверенностью в будущем. В группе среднего возраста (26-45 лет) преобладали симптомы депрессии, связанные с профессиональным выгоранием, семейными проблемами, финансовыми трудностями. В старшем возрасте (55 лет и старше) наблюдался более высокий уровень депрессии, связанный с потерей близких людей, ухудшением здоровья, социальной изоляцией. Люди с низким уровнем дохода чаще сталкивались с тревогой и депрессией, связанными с финансовыми трудностями, нестабильностью жизни и ограниченным доступом к ресурсам. Респонденты с высоким уровнем образования имели более высокий уровень тревоги, связанный с высокими требованиями к себе, постоянным стремлением к успеху и страхом не соответствовать ожиданиям.

Исследование выявило низкий уровень осведомленности о ментальном здоровье среди населения России. Большинство участников не смогли назвать основные психические расстройства и способы помощи, что говорит о необходимости пропаганды и образования в этой области. Отсутствие достаточной информации о доступных ресурсах помощи также свидетельствует о проблемах в доступе к необходимой поддержке. Наше исследование также показало высокую распространенность симптомов тревоги и депрессии среди участников. Это подтверждает актуальность проблемы ментального здоровья в современном обществе. Большинство участников не обращались за профессиональной помощью, что указывает на наличие стигмы и препятствий в доступе к специалистам. Исследование подтвердило тесную связь между здоровым образом жизни и ментальным здоровьем. Регулярная физическая активность, здоровое питание и достаточный сон положительно влияют на психическое состояние. В то же время недостаток сна, низкая физическая активность и неправильное питание могут увеличивать риск развития тревоги и депрессии. Исследование помогло выявить некоторые барьеры в доступе к профессиональной помощи при проблемах с ментальным здоровьем: недостаточная осведомленность о доступных ресурсах, стигма и страх обратиться за помощью.

Заключение

Исследование подтверждает актуальность проблемы ментального здоровья в современной России. Низкий уровень осведомленности населения о ментальном здоровье, недостаток доступа к профессиональной помощи и негативное влияние некоторых факторов стиля жизни требуют внимания и усилий по улучшению ситуации. Важно развивать стратегии профилактики психических расстройств, пропагандируя здоровый образ жизни, уделяя внимание психологическому комфорту и создавая более терпимую атмосферу в отношении к психическим заболеваниям. Необходимо также улучшать доступность профессиональной помощи, развивая систему психологической поддержки и информируя население о ресурсах, которые могут помочь при проблемах с ментальным здоровьем. Забота о ментальном здоровье – это инвестиция в счастье и полноценную жизнь каждого человека.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Ананченко И.В. Разработка экспертной системы для консультации пользователей в области психологии и ментального здоровья / И.В. Ананченко, С.И. Чумаков, И.С. Князев // Наука и Просвещение. — 2024. — № 2. — С. 23–26.
2. Вакурина С.М. Роль социальной работы в поддержке ментального здоровья / С.М. Вакурина // Академическая публицистика. — 2023. — № 8-2. — С. 254–256.
3. Карпушко Н.А. ЗОЖ, культура здоровья, физическое и ментальное здоровье в ракурсах видения современных студентов / Н.А. Карпушко, А.Н. Беспалова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. — Санкт-Петербург, 2022. — С. 119–124.
4. Конторович Е.П. Нарушения психического здоровья у работников / Е.П. Конторович, З.И. Березина, Ю.Ю. Горблянский // Медицинский вестник Юга России. — 2023. — № 2. — С. 106–115.
5. Леухина А.В. Динамика показателей ментального здоровья в России и в мире / А.В. Леухина // Актуальные проблемы развития человеческого потенциала в современном обществе : Материалы X Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. — Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2023. — С. 172–177.
6. Лядова А.В. Психическое здоровье современной российской молодежи в условиях цифровизации: социологический анализ / А.В. Лядова // Общество: социология, психология, педагогика. — 2022. — № 7. — С. 22–27.
7. Mikhailova O.B. Mental Health as a Priority of Modern Society: Results of the International Scientific and Practical Conference on Commitment to Mental Health / O.B. Mikhailova, Z.R. Khairova, E.B. Bashkin // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. — 2021. — Vol. 18. — № 4. — P. 915–922.
8. Pchelinceva O.V. Influence of social media on mental health of Youth / O.V. Pchelinceva // Youth Innovation Bulletin. — 2023. — Vol. 12. — № S2. — P. 622–624.
9. Тенчурина О.В. Проблемы ментального здоровья молодёжи / О.В. Тенчурина // Вклад молодых ученых в аграрную науку : Материалы Международной научной студенческой конференции. — Кинель : Самарский государственный аграрный университет, 2022. — С. 361–365.
10. Фокина Е.С. Ментальное здоровье современной молодежи / Е.С. Фокина // Столыпинский вестник. — 2023. — Т. 5. — № 1. — С. 3.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Ananchenko I.V. Razrabotka ekspertnoj sistemy dlja konsul'tatsii pol'zovatelej v oblasti psihologii i mental'nogo zdorov'ja [Development of an expert system for user consultation in the field of psychology and mental health] / I.V. Ananchenko, S.I. Chumakov, I.S. Knjazev // Science and Enlightenment. — 2024. — № 2. — P. 23–26. [in Russian]
2. Vakurina S.M. Rol' sotsial'noj raboty v podderzhke mental'nogo zdorov'ja [The role of social work in supporting mental health] / S.M. Vakurina // Academic Journalism. — 2023. — № 8-2. — P. 254–256. [in Russian]
3. Karpushko N.A. ZOZh, kul'tura zdorov'ja, fizicheskoe i mental'noe zdorov'e v rakursah videnija sovremennyh studentov [Healthy lifestyle, culture of health, physical and mental health from the perspective of modern students] / N.A. Karpushko, A.N. Bepalova // Scientific works of the North-Western Institute of Management RANEPА. — Sankt-Peterburg, 2022. — P. 119–124. [in Russian]
4. Kontorovich E.P. Narusheniya psihicheskogo zdorov'ja u rabotnikov [Mental health problems among workers] / E.P. Kontorovich, Z.I. Berezina, Ju.Ju. Gorblyanskij // Medical Bulletin of the South of Russia. — 2023. — № 2. — P. 106–115. [in Russian]
5. Leuhina A.V. Dinamika pokazatelej mental'nogo zdorov'ja v Rossii i v mire [Dynamics of mental health indicators in Russia and in the world] / A.V. Leuhina // Current problems of human development in modern society : Materials of the X All-Russian (with international participation) Scientific and Practical Conference. — Perm' : Permskij gosudarstvennyj natsional'nyj issledovatel'skij universitet, 2023. — P. 172–177. [in Russian]
6. Ljadova A.V. Psihicheskoe zdorov'e sovremennoj rossijskoj molodezhi v uslovijah tsifrovizatsii: sotsiologicheskij analiz [Mental health of modern Russian youth in the context of digitalization: sociological analysis] / A.V. Ljadova // Society: Sociology, Psychology, Pedagogy. — 2022. — № 7. — P. 22–27. [in Russian]
7. Mikhailova O.B. Mental Health as a Priority of Modern Society: Results of the International Scientific and Practical Conference on Commitment to Mental Health / O.B. Mikhailova, Z.R. Khairova, E.B. Bashkin // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. — 2021. — Vol. 18. — № 4. — P. 915–922.
8. Pchelinceva O.V. Influence of social media on mental health of Youth / O.V. Pchelinceva // Youth Innovation Bulletin. — 2023. — Vol. 12. — № S2. — P. 622–624.
9. Tenchurina O.V. Problemy mental'nogo zdorov'ja molodezhi [Problems of mental health of young people] / O.V. Tenchurina // Contribution of young scientists to agricultural science : Proceedings of the International Scientific Student Conference. — Kinel' : Samarskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2022. — P. 361–365. [in Russian]

10. Fokina E.S. Mental'noe zdorov'e sovremennoj molodezhi [Mental health of modern youth] / E.S. Fokina // Stolypinsky Bulletin. — 2023. — Vol. 5. — № 1. — P. 3. [in Russian]