

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ ЗАБОТЫ О МЕНТАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИИ ГОРОЖАН¹

Лебедева-Несевря Н. А., д-р социол. наук, проф.;

Леухина А. В.

*Пермский государственный национальный исследовательский университет,
г. Пермь, Российская Федерация*

Аннотация. На основе 11 полуструктуризированных интервью, проведенных в 2023 г. среди жителей г. Перми (Россия), выявлены способы борьбы с тревожностью и стрессом. Показаны межпоколенческие различия в восприятии психологической помощи.

Ключевые слова: ментальное здоровье, ментальное благополучие, стресс, тревожность, психологическая помощь.

Ментальное здоровье населения сегодня вызывает серьезную озабоченность во всех странах мира. Это доказывается результатами зарубежных и отечественных исследований. Но единый подход к определению понятий ментальное здоровье и ментальное благополучие на данный момент отсутствует.

Согласно позиции ВОЗ, под ментальным здоровьем понимается «состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно работать и учиться, а также вносить вклад в жизни общества» [5]. Психическое благополучие в данном случае включает в себя не только отсутствие болезней, но и общую удовлетворенность жизнью, умение ставить и достигать цели, способность выстраивать отношения с окружающими» [1, с. 1069–1081]. Следовательно, иметь хорошее психическое здоровье, или быть психически здоровым, – это больше, чем просто отсутствие болезней, скорее, это состояние общего благополучия [2].

Изучение состояния ментального здоровья россиян было проведено НИУ ВШЭ. Так, наличие нервных расстройств, депрессии в 2021 г. отметили 28,5 % опрошенных, а в 2022 г. эта доля возросла до 32,2 %. Однако, лишь 5,2 % респондентов обращались за консультацией к специалисту. К психотерапевтической помощи чаще прибегает молодежь [3]. Некоторые опрошенные обращались к употреблению антидепрессантов и чтению книг по психологии. В качестве аргументов отказа

¹ Публикация подготовлена при финансовой поддержке гранта Российского научного фонда № 23-18-00480 (<https://rscf.ru/project/23-18-00480/>).

от психологической помощи россияне приводят утверждения о недостаточной информированности о работе психолога, распространенности практики самолечения и утаивания психических отклонений. Считается, что обращение к специалисту – это проявление собственной слабости. В то же время граждане признают, что иногда личных ресурсов и помощи близких в сложные периоды жизни может быть недостаточно [4].

Таким образом, результаты всероссийских опросов свидетельствуют об актуальности изучения способов заботы о ментальном здоровье и благополучии среди россиян.

Цель исследования – выявить наиболее распространенные среди россиян практики, направленные на заботу о своем психическом здоровье и благополучии, а также их отношение к квалифицированной психологической помощи.

Материалы и методы. В 2023 г. в г. Перми проведены 11 полуформализованных интервью с информантами в возрасте старше 18 лет (5 женщин и 6 мужчин, возрастные группы 18–30 лет, 31–45 лет и старше 45 лет). Выполнен критериальный отбор по признакам пола, возраста и места проживания (жители г. Перми). Осуществлено открытое кодирование транскриптов.

Результаты. В обсуждение проблемы сохранения ментального здоровья и благополучия можно выделить 3 основных тематических блока: личные практики самопомощи среди граждан, обращение за помощью к квалифицированному специалисту, а также отношение к психологической помощи (таблица).

В стрессовых ситуациях информанты чаще всего стараются отвлечься от проблем с помощью прослушивания музыки, просмотра фильмов, а также общения с близкими / друзьями или даже священником. Некоторым помогает самостоятельный анализ проблем и регулярный осознанный контроль информационного влияния (фильтрация новостей, поступающих из СМИ).

Таблица. – Способы сохранения ментального здоровья и благополучия

Показатель	Индикатор	Фрагмент интервью
1	2	3
Собственные практики, направленные на сохранение ментального благополучия	Рефлексия	«Да, очередной опыт, как бы записали его в копилочку, а когда он повторится, мы знаем, как с этим справиться, мы знаем, что это вызвало» (М, 31 г.).
	Просмотр фильмов / сериалов	«Посмотреть очень страшный фильм, либо смешной сериал» (Ж, 23 г.).
	Прослушивание музыки	«Я могу очень сильно в наушниках послушать музыку» (Ж, 46 л.)

Продолжение таблицы

1	2	3
Собственные практики, направленные на сохранение ментального благополучия	Двигательная активность	«Спасали физические нагрузки. Во время них отвлекаешься, переключаешься» (Ж, 34 г.)
	Общение с друзьями / близкими	«Если я чувствую тревожность, я могу поделиться этим с близкими. Они меня всегда поддерживают» (Ж, 23 г.)
	Обращение к религиозным ритуалам	«Я иду к священнику, задаю вопросы. Пока в своей жизни я справляюсь с помощью Бога» (Ж, 66 л.)
	Прием успокоительных препаратов / антидепрессантов	«Пила корвалол, даже врач выписывал успокаивающие какие-то» (Ж., 66 л.) «Успокоительные не помогают. Бесполезно» (М, 52 г.) «Не могу подобрать антидепрессанты, сильная побочка. Такая, что лучше и без них посидеть какое-то время» (М, 32 г.)
	Самовнушение	«Надо просто решать. Делать все равно придется» (М, 52 г.)
	Дозирование получения новостей из СМИ	«Просматриваю новости уже в меньших количествах, чтобы просто понимать, что происходит» (М, 23 г.)
Обращение к специалисту	Целенаправленное обращение к психологу	«Я ходила на бесплатные консультации в нашем университете, мне понравилось» (Ж, 23 г.).
	Обращение к психологу на работе	«На работе был психолог, с которым нужно было проговорить рабочие моменты. Хотел продолжить общение с этим специалистом» (М, 23 г.)
	Обращение к психиатру	«К психологу нет, к психотерапевту. Я осознаю, что в данный момент психолог не поможет» (М, 32 г.)
Положительное отношение к психологической помощи	Важность психологической помощи для общества	«Если бы у нас была культура посещения психологов и психотерапевтов, жилось бы обществу легче. Социальная напряжённость не была бы такая сильная» (М, 32 г.)

Окончание таблицы

1	2	3
Положительное отношение к психологической помощи	Важность психологической помощи для каждого человека	«Вот просто любой человек может пойти. Это же не лечение болезней» (М, 23 г.)
Отрицательное отношение к психологической помощи	«Справлюсь сам (-а)»	«Со всеми ситуациями справляюсь сама, особо не нуждалась в помощи психолога» (Ж, 46 л.)
	Недоверие	«Не верю им, не доверяю. Мало в стране хороших специалистов» (Ж, 34 г.)
	Осуждение	«Модно стало, все к психологам ходят. Сми не могут справиться. Не хотят то ли думать, то ли заставить себя» (Ж, 66 л.)
	Сомнение в эффективности	«Это общие закономерности. Эта таблетка, может быть, поможет, а может нет. На 100 % не помогла никому» (М, 52 г.)

В некоторых ситуациях информанты начинали употреблять успокоительные препараты или антидепрессанты, но отмечали отсутствие результата.

В целом, отношение к психологической помощи различается в зависимости от возрастной категории. Молодые россияне положительно относятся к услугам специалиста, уже имеют опыт взаимодействия с психологом. Более старшее поколение относится к данной практике с недоверием и осуждением. Они считают, что со своими проблемами человек может справиться самостоятельно.

Таким образом, на основе проведенного анализа можно сделать вывод о том, что россияне в большей степени склонны самостоятельно справляться с психологическими проблемами. В данном случае важно создать мотивацию к обращению за квалифицированной психологической помощью среди всех граждан, независимо от пола и возраста, что позволит снизить негативное влияние социально-экономических и политических изменений в обществе на психическое здоровье россиян.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ryff, C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57. – Pp. 1069–1081.
2. Understanding mental health and wellbeing. Официальный сайт Everymind [Электронный ресурс]. – URL: <https://everymind.org.au/understanding-mental-health/mental-health/understanding-mental-health-and-wellbeing> (дата обращения: 03.03.2024).

3. Как россияне справляются с новым кризисом: социально-экономические практики населения / В. В. Радаев, Д. Х. Ибрагимова, А. Д. Казун [и др.]. – Москва : Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики", 2023. – 122 с. – (Научные доклады факультета социальных наук НИУ ВШЭ). – ISBN 978-5-7598-2756-6. – DOI: 10.17323/978-5-7598-2756-6. – EDN WKNRCY.
4. Ментальное здоровье населения России в период пандемии COVID-19 и социально-экономических изменений 2022 г.: уязвимые группы и способы поддержки. НИУ ВШЭ. Публикация от 10.02.2023 [Электронный ресурс]. – URL: https://isp.hse.ru/data/2023/02/-10/2045341394/01_Selezneva_Mental_health_24_Workshop_ISP_09-02-2023.pdf (дата обращения: 29.03.2024)
5. Психическое здоровье. Официальный сайт ВОЗ. Информационный бюллетень от 17.06.2022 г. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 03.03.2024).