web of semantic
Journal of Interdisciplinary Science | ISSN: 2960-9550
Research Article Peer-review, Open Access

Социально-Психологические Факторы, Влияющие На Психическое Здоровье Человека

Акрамова Феруза Акмаловна [1]

Аннотация

В данной статье проанализированы социально-психологические факторы, влияющие на психическое здоровье человека. Создана социально-психологическая модель психического здоровья, которая состоит из 15 факторов. Социально-психологическая модель психического здоровья состоит из социальных и биологических детерминантов, служит укреплению психического здоровья человека.

Ключевые слова: психическое здоровье, факторы, личная свобода, межличностные отношения, религиозные убеждения, материальное состояние, оптимизм, позитивность, целеустремленность.

[1] *Доктор психологических наук, профессор кафедры Психология Национального Педагогического Университета Узбекистана имени Низами город Ташкент, Узбекистан*

В мире наблюдается влияние на общество таких факторов: изменение климата, рост кибератак, воздействующих на человеческое сознание, появление новых видов заболеваний, становится всё более актуальным уделение особого внимания укреплению психического здоровья человека. В связи с этим обеспечение психического здоровья людей путем формирования факторов социально-психологической защиты остаеся одной из актуальных проблем.

В научных исследованиях, проводимых в мире, особое внимание уделяется поддержанию чистоты психологической среды для здоровья и благополучия человека, установлению здоровых взаимоотношений, определению влияния биологических, генетических, психологических факторов на выживание и долголетие человека, и стабилизации качества жизни. Наблюдается необходимость выявления социально-психологических факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье человека, вызывающих психические расстройства, негативные психоэмоциональные состояния, а также важность совершенствования психокоррекционных мероприятий.

Анализ источников показывает, что с древних времен было признано, что в развитии общества важное значение имеют здоровье человека, его совершенство и межличностные отношения в семье.

Идеи о влиянии межличностных отношений на психическое здоровье человека как важный в социальном, психолого-педагогическом, правовом, духовном, религиозно-философском аспектах фактор выдвинуты в древнем источнике зороастризма «Авесто», а идеи о влиянии развития общества на здоровье человека, месте семейной среды, взаимосвязи депрессии и психического здоровья, окружающей среды, о том, что страх и тревога, гнев, агрессия и нездоровое мышление ведут к разрушению организма, что взаимное влияние физических и психических болезней может привести к психосоматическим заболеваниям. В Коране и Хадисах, считающихся основными источниками исламской религии уделено внимание семейным отношениям и вопросам семьи; в трудах таких великих мыслителей Востока, как Абу Насра Фороби, Абу Райхан Беруни, Абу Али Ибн Сина, Юсуф Хос Хожиб, Ал Кинди, Али ибн Сахл Раббон ат-Табари, Абу Зайд ал-Балхи, Абу Бакр Мухаммад ибн Зикриё ар-Рози, Абу Хамид Муҳаммад ал-Газзоли, Махмуда Замахшари, Жалолиддина Руми, Алишера Навои обращено особое внимание роли здоровья человека в развитии общества, месте семейной среды, взаимосвязи депрессии и психического здоровья, окружающей среды, тому, что страх и тревога, гнев, агрессия и нездоровое мышление ведут к разрушению организма, что взаимное влияние физических и психических болезней может привести к психосоматическим заболеваниям, человек в отрыве от общества не может достичь совершенства. Высказанные ими образцовые мнения по вопросам здоровья человека имеют и сегодня большое философское, психологическое и идеологическое значение.

Начиная с древних времён понятие “Психическое здоровье” изучено многими философами - Алкмеон, Цицерон, Эпикур, основателями различных психологических школ - З.Фрейд, А. Адлер, К.Г.Юнг, Ф.Перлз, А.Маслоу, В.Франкл и позднее П.Б.Ганнушкин, А.Е.Личко, Т.Ф. Акбашев, В.И.Белов, Б.С.Братус.

В мире научные исследования по обеспечению психического и социального здоровья человека проводятся по следующим приоритетным направлениям: создание социально-психологической модели здорового поведения, определение влияния индивидуально-психологических особенностей человека на психическое здоровье, социальные и биологическое детерминанты здоровья и благополучия и здоровый образ жизни, создание системы ценностей и факторов по охране и обеспечению психического здоровья человека.

В этом направлении наблюдается необходимость акцентирования внимания на вопросах совершенствования социально-психологических особенностей деятельности на основе реализации различных методов профилактики депрессивных ситуаций с учетом воздействия на психологию человека в кризисных ситуациях путём выявления факторов, негативно влияющих на здоровье человека.

В последние годы в республике Узбекистан уделяется внимание достижению благополучия человека, повышению уровня удовлетворенности жизнью, стабилизации психического здоровья на уровне государственной политики, создаются для этого необходимые нормативные основы. В соответствии с принципами «… формирования здорового образа жизни среди населения, … соблюдения правил по здоровому и правильному питанию, устранения избыточного веса и ожирения, борьбы с вредными привычками и кардинального изменению отношения граждан к собственному здоровью», «… обеспечению оперативного и качественного рассмотрения обращений, напрямую воздействующих на повседневную жизнь населения»1, «без психического здоровья невозможно быть здоровым». Исходя из такого подхода созданы возможности для поиска новых теоретических решений, направленных на углубление научных исследований по обеспечению и усовершенствованию здоровья человека.

В научных исследованиях доктора психологических наук М.Х.Карамян изучены социально-демографические, социально-культурные и социально-психологические аспекты когнитивных,

[1] Указ Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 “О Стратегии развития Нового Узбекистана в 2022-2026 годы»”.

эмоциональных и поведенческих компонент отношения к здоровью личности как ценности. Вместе с тем, выявив половые различия, различия по возрастным периодам по отношению к здоровью, исследована связь отношения к здоровью личности как ценности с социально-демографическими, социально-культурными и социально-психологическими факторами.

Ученым республики Узбекистан А.И.Саидовым научно исследованы социально-психологические факторы формирования представлений о здоровом образе жизни молодежи в семье, наличия у человека твердой позиции и ориентации на здоровый образ жизни, уровня уверенности в себе о собственном здоровье.

Учёная М.Т.Исакова смело предложила вывести на качественную стадию деятельность научных центров, исследующих проблемы, связанные с сохранением и восстановлением психического здоровья человека, проблему подготовки профессиональных психологов, служащих обеспечению сохранности психического здоровья человека во время экстремальных ситуаций и для этих благородных целей указала важность рассмотрения вопроса об увеличении квоты на бакалавриате и магистратуре с целью подготовки кадров по направлению социальной психологии и этнопсихологии.

В данной статье приведены результаты научного исследования проведенного среди населения, проживающиго в махаллинских сходах граждан, изучено их мнение относительно социально-психологических факторов, влияющих на психическое здоровье человека. Для этого нами был составлен социально-психологический опросник (СПО), и в исследовании участвовали всего 412 человек города Ташкента и Ташкентской области.

Результаты опроса показали, что по мнению респондентов, источником силы и энергии человека являются 15 факторов, (см. Таблицу 1). Эти факторы следующие: вид деятельности, личное материальное положение, здравоохранение, свободное от работы время, друзья семьи, домашнее образование, культурная жизнь, экономика, государственное управление, религия и религиозные убеждения, личная свобода, добрососедство, межличностные отношения, повседневная жизнь и правильное питание.

Таблица 1. Факторы, влияющие на психическое здоровье человека (результаты СПО), N=412

№	Факторы	Основные факторы	Вспомогательные факторы	Незначимые факторы
1.	Занятость	77,5	19	3,5
2.	Личное материальное состояние	71,5	23,8	4,9
3.	Охрана здоровья	81	14,4	4,6
4.	Свободное от работы время	36,6	58,6	4,8
5.	Семейные друзья	45,8	46,1	8,1
6.	Образование в домашних условиях	27,8	53	19,2
7.	Культурный отдых	51,4	40	8,6
8.	Экономика	62,7	30,6	6,7
9.	Государственное управление	65,5	38,5	-
10	Религия и религиозные убеждения	64,6	29,9	5,6
11.	Свобода личности	72,7	22,5	46,8
12.	Добрососедство	50,9	42,8	6,3
13.	Межличностные	61,8	31,3	6,9

	отношения			
14.	Повседневная жизнь	62,7	31,3	6,1
15.	Правильное питание	71,5	22.7	5,8

Из этих 15 факторов высока вероятность влияния на психическое здоровье человека оказались девять: выявлено существование корреляции и уровень надёжности по таким факторам, как личное материальное состояние $r=0,2113$ $p<0,001$, охрана здоровья $r=0,205$ $p<0,001$, экономика $r=0,1669$ $p<0,001$, государственное управление $r=0,2094$ $p<0,001$, правильное питание $r=0,1677$ $p<0,001$, личная свобода $r=0,1881$ $p<0,001$, межличностные отношения $r=0,1416$ $p<0,001$, религия и религиозные убеждения $r=0,1343$ $p<0,001$, культурная жизнь $r=0,119$ $p<0,001$. Среди них занятость человека даёт ему чувство удовлетворения, свободу выбора, важность определения самим своей судьбы, важность жизни в обществе, различные направления жизни, предоставляющей возможность быть выбранным и выбора.

Результаты социально-психологического опроса также показали, что среди важных качеств, обеспечивающих психическое здоровье, респонденты чаще всего называли такие качества, как оптимизм, позитивность, целеустремленность, стремление к активности, любознательность, наблюдательность, информативность, благодарность, настойчивость, гибкость; а дополнительными качествами были отмечены: спокойствие, нравственная чистота, честность, порядочность, самостоятельность, искренность, доброта, терпение, самоуважение и наличие контроля и другие.

Целесообразно отметить, что положительные, искренние отношения с окружающими людьми также служат усилению иммунитета здоровья личности, а обратная ситуация может вызвать различные заболевания, психические последствия, физическое и психическое здоровье взаимодополняют критерии здоровья.

Результаты опроса показали, положительные, искренние отношения с окружающими людьми и социально-психологической средой служат усилению иммунитета здоровья личности, а обратная ситуация может вызвать различные заболевания, психические последствия. Определено также устойчивость психического здоровья человека связано с психоэмоциональной средой, духовным уровнем семьи, межличностными отношениями между членами семьи, показателями развития личности, а при достижении гармонии в межличностных отношениях одними из социально-психологических факторов обеспечения психического здоровья человека являются такие меры по стабилизации психологического климата, как “стрессоустойчивость”, “освобождение от стресса”, “управление стрессом”.

1. Подтверждено, что когнитивные, эмоциональные, поведенческие, мотивационно-ценностные аспекты отношения личности к своему психическому здоровью связаны с межличностными отношениями, индивидуально-динамическими особенностями личности, а также с её возрастом, территорией проживания, опытом семейной жизни, гендерными особенностями и возрастными периодами человека.
2. Выявлено, что на разных возрастных этапах при обеспечении соответствия между индивидуально-динамическими особенностями и отношением к здоровью шкалы эмоциональности психомоторной сферы сильные эмоциональные переживания, постоянная неудовлетворённость результатами труда, уровень сознания или квалификации в сфере охраны здоровья человека, основные факторы опасности, непонимание роли здоровья в активной и продолжительной жизни, повышение обеспокоенности в отношении здоровья являются причинами неполучения пользы от состояния здоровья.

Список литературы:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 12 ноября 2020 года № ПП-4891 «О дополнительных мерах по обеспечению общественного здоровья путем дальнейшего повышения эффективности работ по медицинской профилактике».
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 «О Стратегии развития Нового Узбекистана в 2022-2026 годы».
3. Акрамова Ф.А. Оилада соғлом психологик муҳитни таркиб топтириш жамият барқарорлигининг асоси сифатида / Замонавий таълим (научный журнал) 2017 йил № 12. Б.4-15.
4. Акрамова Ф. Соғлом муҳит оила аҳиллигини таъминлайди / Sihat salomatlik (научный журнал) 2019, № 2-сон, Б.3-4.
5. Акрамова Ф.А. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности. / Этика ва эстетиканинг долзарб масалалари. (Периодический сборник) № 4. 2020 йил февраль. - Б. 32-36.
6. Баратова Д.Ш. «Маҳаллада аҳолининг турли гуруҳларига психологик хизмат кўрсатишнинг ижтимоий психологик хизмат механизмлари». Психология фанлари доктори (DSc) диссертацияси автореферати.Тошкент.: 2021.-70 б.
7. Карамян М.Х. Шахснинг саломатликка қадрият сифатидаги муносабатининг ижтимоий психологик детерминацияси. Психология фанлари доктори (DSc) диссертацияси автореферати. - Тошкент.: 2019. - с.76.
8. Саидов А.И. Оилада ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари шаклланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари. Психология фанлари доктори (DSc) диссертацияси автореферати. Тошкент .: 2021.-71 б.