

ЯК ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВПЛИВАЄ НА НАШЕ ЖИТТЯ.

Братушка Дарина Юрїївна

здобувач вищої освіти III медичного факультету

Харківський національний медичний університет, Україна

Єрохова Ганна Андрїївна

здобувач вищої освіти III медичного факультету

Харківський національний медичний університет, Україна

Мокрякова Марина Іванівна

асистент кафедри гігієни та екології

Харківський національний медичний університет, Україна

Актуальність. Психічне здоров'я – проявляється у повноцінній психологічній діяльності людини, що виявляється в бадьорому настрої, гарному самопочутті, а також станом душевного благополуччя, яке дозволяє людям справлятися з стресовими ситуаціями, що виникли в житті, реалізовувати свій потенціал, успішно працювати і вчитися. Це невід'ємний фактор благополуччя та здоров'я, який у свою чергу лежить в основі індивідуальних та колективних здібностей приймати різні рішення, будувати стосунки та формувати навколишній світ, у якому ми живемо. Психічне здоров'я відображає нормальний розвиток особистості, що характеризується самоврядуванням, самореалізацією, усвідомленням свого «Я».

Мета. Метою є дослідження психічного здоров'я людини, а саме як воно впливає на життєдіяльність, працездатність, комунікабельність та добробут індивіда.

Матеріали та методи. Для досягнення мети роботи нами було розроблено електронні анкети на базі сервісу «Google Forms», їх подальше поширення серед респондентів та статистична обробка отриманих даних. В анкетуванні взяли участь 83 студента, віком 18-23 роки.

Результати та їх обговорювання. На основі проведеного добровільного онлайн опитування дізналися, що 83 студента вважають, що до основних факторів, які впливають на стан людини, можна віднести: відносини у родині, з

друзями, колегами; самооцінку; стресові ситуації; наявність сну; оточення, у якому ми знаходимося; політичну ситуацію; хворобу (власні переживання через це); харчування.

На питання «чи згодні ви з тим, що іноді захворювання можуть бути спричинені на основі психологічного стану людини» **91,57%** студентів зазначили, що «так, згодні», **8,43%** повідомили, що не згодні.

85,54% опитаних зазначили, що порушення режиму дня впливає на психічний стан, **14,46%** думають, що ні.

50,59% респондентів проголосували, що на момент проведення опитування їх переповнювали такі емоції як втома. **28,91%** зазначили апатію та тривожність, **20,5%** відчували радість, бадьорість.

89,16% здобувачів освіти зазначили, що психологічний стан впливає на повсякденне життя, а **10,84%** студентів вважають що не впливає. На питання, як саме психологічний стан впливає на життя, учасники анкетування відповіли наступне: робить життя гіршим або кращим. Втома впливає на зниження працездатності. Апатія – відсутність мотивації, мети. Тривожність – зниження концентрації, зосередження лише на своїй проблемі.

Висновки. Отже, опираючись на отримані дані, можна стверджувати, що на психічний стан людини впливають різноманітні фактори: відносини у родині, з друзями, колегами; самооцінка; стресові ситуації; соціум; політична ситуація; харчування і тд. Студенти зазначили, що не тільки хвороба впливає на психологічний стан людини, а й навпаки. Багато респондентів відчують втому, тривожність, апатію, але й радість, бадьорість не покидають нас навіть у такий важкий час. Проаналізувавши відповіді, щодо впливу психологічного стану на наше повсякденне життя, можна зрозуміти, що негативні емоції дають свої відбитки на працездатності, цілеспрямованості, самовпевненості людини. Наш організм – це цілісна система, і потрібно слідкувати не тільки за фізичним станом, а й психологічним.