

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ И СОЦИАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Ибрагимова Мохинур Санъат кизи - студентка
Университета мировой экономики и дипломатии,
Ташкент, Узбекистан*

Электронная почта: mokhinuribragimova2002@gmail.com

Телефон: +998909928070

Абстракт: данная статья исследует влияние психического здоровья на академическую и социальную жизнь детей и студентов. Автор обращает внимание на то, как плохое психическое состояние может отрицательно сказываться на успеваемости и учебном процессе студента. Кроме того, описывается, как проблемы с психическим здоровьем могут повлиять на социальную адаптацию студента, его отношения с окружающими людьми и участие в активностях и мероприятиях, связанных с университетской жизнью. В заключение автор подчеркивает необходимость обеспечения поддержки и помощи студентам для поддержания хорошего психического здоровья.

Ключевые слова: академические достижения, подростки, дети, педагоги, психическое здоровье, социально-эмоциональное обучение, школьное консультирование, вмешательства, основанные на осознанности, социальный успех, университет.

Abstract: This article explores the impact of mental health on the academic and social life of children and students. The author draws attention to how a poor mental state can negatively affect a student's academic performance and learning process. In addition, it describes how mental health problems can affect a student's social adaptation, his relationships with people around him and participation in activities and activities related to university life. In conclusion, the author emphasizes the need to provide support and assistance to students to maintain good mental health.

Keywords: academic achievements, adolescents, children, teachers, mental health, socio-emotional learning, school counseling, mindfulness-based interventions, social success, university.

Последствия для психического здоровья часто скрываются за тем, что многие педагоги считают нежелательным поведением своих учеников. Слишком часто, когда педагоги видят, что учащиеся плохо себя ведут, первой реакцией является мысль: “Прекрати!” Они сразу же думают, что этому ребенку нужно исправить свое поведение. На самом деле первый вопрос, который они должны задать себе, звучит так: “Что является причиной поведения этого ребенка?” У некоторых детей такое поведение может выйти из-под их контроля.

По данным Центра по контролю и профилактике заболеваний (2021), 1 из 6 детей в возрасте от 2 до 8 лет (17,4%) имели диагностированное психическое расстройство, расстройство поведения или расстройство развития, и эти цифры увеличиваются по мере взросления учащихся, поскольку диагнозы становятся более распространенными в возрасте от 12 до 17 лет. Основываясь на этой

статистике, разумно предположить, что в среднем классе начальной школы будут учащиеся с диагностированным психическим расстройством.

Поскольку психические расстройства становятся все более распространенными среди детей, администрация обеспокоена тем, что учителя не обучены должным образом выявлять или поддерживать этих детей (Гандур, Шерман и др., 2019). Учителя часто предпочитают посещать занятия, чтобы узнать больше о детях, имеющих проблемы с психическим здоровьем, но от них не требуется никакой подготовки в области психического здоровья.

Проблема в том, что у все большего числа учащихся диагностируются проблемы с психическим здоровьем, которые влияют на их академическую и социальную успешность в школе. Цель этого обзора литературы - определить влияние психического здоровья на учащихся в связи с их академическим и социальным успехом.

Преимущества этого исследования покажут, что могут сделать учителя, чтобы помочь учащимся с проблемами психического здоровья добиться наибольшего успеха? У преподавателей есть классы, заполненные множеством людей, и их ответственность заключается в том, чтобы понять каждого человека и создать среду, в которой каждый ученик может добиться успеха. Если преподаватели не находят времени или не располагают ресурсами для изучения последствий психического здоровья, они не в состоянии должным образом поддерживать всех своих учеников.

В этом обзоре литературы рассматриваются рецензируемые статьи за последние десять лет, посвященные влиянию психического здоровья на детей. Сначала этот обзор будет посвящен распространенности психического здоровья у детей в возрасте от 6 до 17 лет. Затем в этом обзоре литературы будут рассмотрены наиболее распространенные расстройства психического здоровья, факторы риска, которые могут их вызывать, факторы окружающей среды и существует ли какая-либо корреляция между определенными демографическими показателями.

В следующей части обзора литературы будет рассмотрено влияние психического здоровья на успеваемость, социальное положение и поведение учащихся.

В последней части обзора литературы будут освещены способы, с помощью которых учителя могут лучше подготовиться к оказанию поддержки учащимся с проблемами психического здоровья, уделяя особое внимание стратегиям обучения и инструментам, помогающим учащимся с проблемами психического здоровья добиться успеха в школе.

Факторы, влияющие на психическое здоровье детей

Окружение ребенка формирует и влияет на его развитие и психическое здоровье в лучшую или худшую сторону (Хосокава и Кацура, 2020; Флури и др., 2014; Милберн и др., 2019; Байер и др., 2019). Для ребенка большая часть его окружения состоит из дома, школы и района проживания. Дети родителей с психическим здоровьем. Было обнаружено, что дети родителей с проблемами психического здоровья, как правило, испытывают симптомы психического

здоровья проявляются чаще, чем у детей, у родителей которых нет проблем с психическим здоровьем (Plass-Christl et al., 2017).

В исследовании, проведенном Лейсом и соавторами (2014) на 2891 матери и их детях, они обнаружили, что пренатальная депрессия приводит к увеличению эмоциональных и поведенческих проблем в среднем детском возрасте. Кроме того, они обнаружили, что пренатальная тревога приводит к увеличению общих трудностей в среднем детском возрасте. Интересно, что они не обнаружили увеличения числа детских проблем у детей, чьи у матерей была пренатальная депрессия и тревога по сравнению с пренатальной депрессией или беспокойством.

Аналогичные результаты были получены в исследовании 325 детей и подростков, у которых был родитель с проблемами психического здоровья, проведенном Plass-Christl et al. (2018). Они специально проверили, оказывает ли какое-либо влияние пол ребенка, и обнаружили, что с возрастом у женщин все чаще возникают проблемы с психическим здоровьем. В ходе этого исследования они заметили, что, хотя проблемы с психическим здоровьем чаще встречаются у детей родителей с психическим здоровьем, течение этих проблем не меняется.

Существенно различаются, поскольку проблемы с психическим здоровьем у детей, в частности тревога и депрессия, наиболее распространены в возрасте от 12 до 17 лет (Гандур и др., 2019).

Аналогично выводам Гьерере и др., (2019), Пласс-Кристл и др. (2018) обнаружили, что проблемы с интернализацией были более распространенными, когда у родителей были более серьезные или более частые эпизоды психического расстройства.

В исследовании Gjereде и их команды (2019) они проанализировали данные норвежской когорты из 11 553 матерей и их 17 724 детей и выявили, что материнская тревога влияет на проблемы интернализации в детском возрасте уже в дошкольном возрасте. Это исследование подтверждает результаты исследования 2015 года, проведенного Квалеваагом и их командой (2015) в той же норвежской когорте матерей и детей.

В исследовании Квалеваага они пытались выяснить, существует ли разница между воздействием психического здоровья матери и отца на их детей. Они обнаружили, что риск был самым высоким, когда оба родителя испытывали высокий уровень психологического стресса во время беременности. Если только у одного из родителей наблюдались проблемы с психическим здоровьем, риск усиления детского поведения был выше, если у матери были проблемы с психическим здоровьем, по сравнению с тем, что проблемы с психическим здоровьем были только у отца.

Необходимы дальнейшие исследования, чтобы узнать, оказывает ли психическое здоровье матери большее влияние из-за того, что оно влияет на развивающийся плод.

Вывод

Психическое здоровье является растущей проблемой в нашем обществе среди нашей молодежи. Без необходимых ресурсов, по разным причинам, психические расстройства остаются без лечения. Когда эти состояния не лечат,

они ухудшаются по мере того, как эти дети становятся полезными членами нашего общества.

Этот рост среди молодежи в конечном итоге может стать растущей проблемой общественного здравоохранения (Браннлунд, Страндх и Нильссон, 2017). Состояния психического здоровья - это не изолированная проблема; они являются факторами, способствующими возникновению других состояний физического здоровья. Бремя психического расстройства, вероятно, были недооценены из-за неадекватного понимания взаимосвязи между психическими заболеваниями и другими состояниями здоровья (Принс, Патал и др., 2007).

Вероятность того, что распространенные психические расстройства у взрослых впервые проявляются в детском и подростковом возрасте, подчеркивает необходимость перехода от общего внимания к лечению к гораздо более пристальному вниманию к профилактике и раннему вмешательству (Аскелл-Уильямс и Лоусон, 2015). Раннее выявление и лечение психических, поведенческих расстройств и нарушений развития могло бы положительно сказаться на функционировании ребенка и со временем снизить потребность в дорогостоящих вмешательствах (Cree, Bitsko и др., 2018).

Одним из способов обеспечить доступ к детям является включение научно обоснованных программ в повседневную школьную жизнь, которые могли бы изменить представление детей о себе и школе и привести к академическому и социальному успеху (Shoshani & Steinmetz, 2014). Это можно было бы сделать через общественные партнерства с центрами психического здоровья или больницами Walter et al., (2019).

Или путем обучения персонала научно обоснованным программам социально-эмоционального обучения. Включение социально-эмоционального обучения может быть наилучшим подходом для школ к решению проблем психического здоровья детей. Предоставление лечения в школьных условиях могло бы помочь устранить барьеры доступа, существующие в клинических и частных учреждениях.

Программы SEL также предоставляют школьным округам экономически эффективный способ предоставления ресурсов, поскольку их нынешний персонал может содействовать реализации программы. Однако важно, чтобы персонал был должным образом обучен и подготовлен, поскольку программа будет успешной только в том случае, если она будет эффективно использоваться. Инвестирование большего количества денег и ресурсов в районы и сообщества также оказывает положительное влияние на психическое здоровье детей.

Положительных изменений в психическом здоровье можно было бы добиться путем наведения порядка в сообществе и размещения большего количества деревьев и зеленых насаждений в окрестностях (Хосокава и Катусра, 2020; Скотт и др., 2018; Чой и др., 2018; Флури и др., 2014).

Список использованной литературы

1. Артур, Н. М. Ф., Мейбери, Д., Саттон, К., и Гудьер, М. (2019). Влияние психических заболеваний родителей на здоровье детей приводит к созданию региональной службы охраны психического здоровья детей и подростков.
2. Международный журнал сестринского дела в области психического здоровья, 28 (5), 1053-1064. <https://doi.org/10.1111/inm.12609>
3. Аскелл-Уильямс, Х., и Лоусон, М.Дж. (2015). Взаимосвязь между психическим здоровьем учащихся и их взглядами на жизнь в школе. Санитарное просвещение, 115. (3-4), 249-268. <https://doi.org/10.1108/HE-02-2014-0007>
4. Аткинс, М. С., Шернофф, Э. С., Фрейзер, С. Л., Шенвальд, С. К., Капелла, Э., Маринез-Лора, А., Баумик, Д. (2015). Реорганизация общинных служб охраны психического здоровья для городских детей: поддержка школьного образования в целях укрепления психического здоровья. Журнал консалтинга и клинической Психология, 83(5), 839-52. <https://doi.org/10.1037/a0039661>
5. Ауэрбах Р.П., Мортъе П., Бруффертс Р., Алонсо Дж. и др. (2018) Всемирный проект ВОЗ по обследованию психического здоровья студентов колледжей: распространенность и распределение психических расстройств. Журнал аномальной психологии 127 (7): 623-638.
6. Айзенберг Д., Гольберштейн Э., Голлуст С.Е. (2007) Обращение за помощью и доступ к психиатрической помощи среди студентов университетов. Медицинская помощь 45(7):594-601.
7. Столлман ХМ. Психологический дистресс у студентов университетов: сравнение с данными общей популяции. Австралийский психолог .2010 ;45(4) : 249-257.
8. Сян Юйт, Ма Х, Лу ЦЗИ и др. Социальная поддержка, социальное окружение и распространенность депрессивных симптомов среди китайских подростков: многоуровневый анализ. Социальная психиатрия и психиатрическая эпидемиология. 2009 ;44(12) :997-1003.