

## Миф здоровья в эпоху пандемии

*Тайрова Диляра Заитовна*

*Студент (бакалавр)*

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия

*E-mail: tara.dilya@gmail.com*

Психологическая сторона здоровья человека (отношение к собственному здоровью, представления, связанные со здоровьем, и т.д.) являются одной из наиболее значимых проблем современной психологии. В сложившейся в 2020 году ситуации распространения коронавирусной инфекции данная проблема стала особенно актуальной. Пандемия COVID-19 однозначно повлияла на психологическое состояние социума в целом и каждого индивида в отдельности. Пандемия поспособствовала изменению представлений людей о своем здоровье. Ситуация COVID-19 оказала воздействие на субъективную оценку своего здоровья. Внутренняя картина здоровья - это сложная, многоуровневая и динамическая система, которая включает в себя чувственную ткань, означение первого уровня, означение второго уровня (миф здоровья) и личностный смысл [5]. Подчеркнем, что «миф - открытая система, постоянно улавливающая все новое, что появляется в общественном сознании» [4, Тхостов, 2002, с. 108]. В период пандемии общение с медицинским миром, СМИ, и просто общение с друзьями и знакомыми, - несли разнообразную информацию о COVID-19. Информацию как о болезни и ее протекании, так и о последствиях болезни, о влиянии на здоровье в целом. Сложившаяся ситуация должна влиять на представления человека о своем здоровье, о требованиях к собственному здоровью.

Целью нашего исследования является выявление мифов здоровья, сформировавшихся в период пандемии COVID-19; выявление различий в формировании мифов здоровья у людей переболевших, не переболевших COVID-19 и вакцинированных; отслеживание динамики изменения мифов здоровья в ходе течения пандемии. Мы использовали ряд методик: модифицированный вариант самооценки Дембо - Рубинштейн [2], модифицированные «Незаконченные предложения» [3], открытый вопрос: «Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровье?» [1].

Выборку составили 63 человека. В 2021 году выборка была представлена 28 женщинами в возрасте от 35 до 55 лет. В 2022 году в исследовании приняли участие 35 человек в возрасте от 20 до 55 лет (из них 10 мужчин и 25 женщин).

Почти по всем шкалам методики самооценки у не болевших испытуемых совпадают ретроспективные оценки до пандемии COVID-19 и оценки в момент исследования, в период пандемии. Различия наблюдаются только в оценке уровня беспокойства за свое здоровье и здоровье родных, которое во время пандемии стало выше. Данная тенденция прослеживается и у переболевших испытуемых. Вакцинированные испытуемые отмечают, что после вакцинации улучшилось самочувствие и повысилась уверенность в себе. У переболевших COVID-19 при оценке по шкале «уверенность в себе» баллы до и во время пандемии, наоборот, немного снизились. Также вакцинированные и не болевшие испытуемые говорили о том, что чувствуют себя счастливыми. В группе переболевших такое утверждение встречалось намного реже. Вакцинированные испытуемые отмечают, что у них улучшилось самочувствие, а также повысилась уверенность в себе после вакцинации. У данной группы испытуемых при обсуждении шкал самооценки прослеживается миф о том, что вакцинирование помогает сохранить здоровье.

По результатам методики «незаконченные предложения» можно сделать вывод о том, что пандемия COVID-19 повлияла на представления людей о здоровье. Причем в каждой

группе обнаружены разные мифы здоровья. Испытуемые отмечают, что боятся заразить своих близких. Во всех группах испытуемые говорят о том, что появились новые знания и представления, связанные с пандемией, после общения с близкими и знакомыми. Переболевшие чаще, чем другие испытуемые указывают, что ответственно подходят к вопросу о мерах предосторожности в период пандемии, чтобы быть здоровым нужно соблюдать правила защиты от COVID-19. Со слов испытуемых раньше, до пандемии, они не задумывались о подобных мерах предосторожности, а данная необходимость появилась вследствие возникновения пандемии COVID-19. Следовательно, миф сохранения здоровья изменился. Однако мы можем лишь предполагать, что это так, потому что не проводили экспериментальное исследование до появления пандемии.

Испытуемые, которые переболели, давая определение, что такое здоровье, чаще всего говорят, что здоровье - это когда ничего не болит и не беспокоит. То есть миф здоровья - это отсутствие болезни. Также переболевшие испытуемые чаще указывают, что здоровье - это хорошее самочувствие. В группах, не болевших и вакцинированных, данное утверждение встречается реже. Также переболевшие и вакцинированные испытуемые чаще указывают, что здоровье - это здоровье всех членов семьи. Не болевшие испытуемые отмечают, что здоровье - это счастье, гармония, радость. Последнее определение у переболевших испытуемых встречается намного реже.

В 2021 году, когда пандемия была на пике распространения, были выявлены следующие характерные мифы. Миф положительного влияния вакцинации (у вакцинированных испытуемых), миф сохранения здоровья, благодаря мерам предосторожности (во всех группах), миф заражения от рук (во всех группах). В этот период миф здоровья пополнился опытом и стал включать такие элементы субъективных переживаний, как: могу дышать, чувствую запахи и вкусы, чистые легкие (у переболевших испытуемых). Эти мифы сохранились и в ситуации 2022 года, когда пандемия пошла на спад, и стали более детализированными.

Некоторые мифы, выявленные в ситуации пандемии 2021 года трансформировались в условиях коронавируса 2022 года. Если в 2021 году миф вакцинации у испытуемых был связан с собственным желанием и убеждением в том, что вакцинация сохраняет здоровье во время коронавируса, формируя устойчивый иммунитет, то в ситуации пандемии 2022 года этот миф стал основываться на требованиях социума. Сходная ситуация наблюдается и с мифом мер защиты от пандемии COVID-19 (ношение масок и перчаток, частое мытье рук, регулярное использование антисептических средств). В первом случае он был связан с личным убеждением важности и необходимости использования данных средств с целью защиты и сохранения своего здоровья, а во втором он стал строиться не на собственном желании, а на внешнем побуждении (обязательности).

Таким образом, ситуация COVID-19 повлияла на формирование мифа здоровья. У всех групп испытуемых сформировались различные представления, знания и мифы о здоровье в период пандемии COVID-19. Миф здоровья, сформировавшийся в период пандемии, у переболевших испытуемых отличается от мифа здоровья не болевших и вакцинированных обследуемых. Помимо этого, в ходе течения пандемии произошла трансформация мифов здоровья, выявленных ранее.

### Источники и литература

- 1) Березовская Р.А. Отношение к здоровью // Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова – СПб.: Питер, 2005. – С. 100-110.
- 2) Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике. – М.: Апрель-Пресс, 2004.

- 3) Сакс Дж.М., Леви С. Тест «Завершение предложений» // Проективная психология / Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 203-237.
- 4) Тхостов А.Ш. Психология телесности. – Смысл, 2002.
- 5) Тхостов А.Ш., Нелюбина А.С. Культурно-исторический подход к психологии здоровья: культурология, семиотика и мифология здоровья // Руководство по психологии здоровья / Под ред. А.Ш. Тхостова, Е.И. Рассказовой. – М.: Изд. Моск. ун-та, 2019. С. 102-152.