

Секция «Социальные технологии в управлении общественными процессами»

Общественное мнение молодежи о поддержании ментального здоровья и психологического равновесия

Научный руководитель – Шиняева Ольга Викторовна

Чукарикова Валерия Сергеевна

Студент (бакалавр)

Ульяновский государственный технический университет, Гуманитарный факультет,
Кафедра политология, социология и связи с общественностью, Ульяновск, Россия

E-mail: lera.thukarikova@gmail.com

В условиях современного мира, где ритм жизни постоянно ускоряется, а стрессовые факторы достигают пиковых значений, особое внимание приходится уделять состоянию ментального здоровья, особенно у молодого поколения. Молодые люди, находящиеся в самом центре социальных трансформаций и технологического прогресса, часто оказываются перед непростыми вызовами, которые негативно отражаются на их психологическом благополучии. В эпоху глобализации, когда общество предъявляет высокие требования, молодые люди подвергаются значительному давлению, что ставит под сомнение их ментальное здоровье. В связи с этим, актуальной становится задача изучить и проанализировать общественное мнение молодежи о поддержании ментального здоровья и психологического равновесия, выявить основные факторы, влияющие на формирование этого мнения, а также оценить эффективность существующих подходов и инициатив в данной области для улучшения психоэмоционального состояния молодежи.

В современной науке появляются новые направления исследований, которые требуют другого подхода к изучению и решению проблем, связанных с ментальным состоянием человека. С культурологической точки зрения, ментальное здоровье формируется через создание условий, способствующих тому, чтобы молодежь могла осваивать опыт сохранения и укрепления своего здоровья, а также развивать позитивное гуманистическое мировоззрение. Поддержание ментального здоровья и ощущение социальной стабильности возможно при адекватной адаптации к социальной и природной среде, которая постоянно меняется. Автор А. В. Воронина предлагает несколько моделей психологического благополучия, которые могут помочь молодежи в поддержании ментального здоровья. Среди них выделяются: 1. Психосоматическое здоровье — это состояние, при котором физическое и психическое здоровье находятся в гармонии. Молодые люди должны осознавать, что их физическое состояние напрямую влияет на психическое благополучие. 2. Социальная адаптированность — способность эффективно взаимодействовать с окружающими и находить свое место в социуме. Это качество позволяет молодежи легче справляться с вызовами и стрессами, возникающими в результате социальных изменений. 3. Психическое и психологическое здоровье как системное качество — это комплексный подход, который включает в себя не только отсутствие психических заболеваний, но и наличие позитивного отношения к жизни, умение справляться с трудностями и поддерживать эмоциональное равновесие. [1, с. 155]. Что касается развития молодежи, многие исследования связывают психологическое здоровье с процессом полноценной самореализации. Эти исследования во многом основаны на традициях гуманистической психологии, представленной такими учеными, как А. Маслоу, Г. Оллпорт, Э. Фромм, В. Франкл, Р. Мэй и Э. Эриксон. В рамках этой традиции здоровье рассматривается как признак полноценной личности, которая свободно реализует свою индивидуальность. Основными аспектами психологического здоровья считаются самоактуализация, самопринятие и аутентичность, а также зрелость личности.

В рамках исследования был проведен опрос среди студентов Уральского федерального университета, в котором участвовали 50 человек. Анкета содержала несколько вопросов, таких как: «С какой трудной жизненной ситуацией вы сталкиваетесь?», «Как вы справляетесь с возникшими трудностями?», «Как бы вы охарактеризовали свое психологическое здоровье?» Результаты опроса показали, что молодые люди чаще всего сталкиваются с конфликтами (31%), одиночеством (25%), несчастной любовью (23%), буллингом (13%) и финансовой нестабильностью (8%). Таким образом, наиболее распространенными трудными ситуациями являются конфликты, несчастная любовь и одиночество, что связано с особенностями подросткового возраста и недостаточными навыками преодоления трудностей. Большинство респондентов (74%) выразили потребность в психологической поддержке. Выявленные проблемы можно разделить на несколько категорий: социальные (адаптация в коллективе, трудности в общении, страх перед новыми компаниями), духовные (отсутствие мотивации, прокрастинация, апатия) и психофизиологические (тревожность, психосоматические расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство). Таким образом, можно сделать вывод, что аспекты ментального здоровья у студентов недостаточно развиты и требуют целенаправленного процесса формирования. Мы уже отметили, что способы реагирования на конфликтные ситуации формируются в образовательных учреждениях. Очевидно, что необходимо поддерживать развитие психологической зрелости, опираясь на опыт наставников и культурные образцы. Для этого психологи проводят исследования и ряд других мероприятий. [1, с. 156-157]

Современная наука предлагает новые подходы и методы исследования в области ментального здоровья, что требует пересмотра традиционных подходов к решению проблем, связанных с психологическим благополучием. В результате проведенного исследования было установлено, что молодежь проявляет высокий интерес к вопросам ментального здоровья и психологического равновесия. Основные факторы, влияющие на формирование общественного мнения, включают доступность информации, влияние социальных сетей и культурные нормы. Эффективность существующих подходов и инициатив варьируется, однако, наблюдается необходимость в комплексной поддержке и более активном вовлечении молодежи в программы, направленные на улучшение психоэмоционального состояния. Рекомендации по дальнейшим действиям включают развитие образовательных программ и создание безопасных пространств для обсуждения проблем ментального здоровья.

Источники и литература

- 1) Неволлина Л. А., Крутько И. С. Ресурсы формирования ментального здоровья молодежи // Государственная молодежная политика: вызовы и современные технологии работы с молодежью : материалы Меж дународной молодежной научно-исследовательской конференции (Екатеринбург, 4 апреля 2024 г.) / под общ. ред. д-ра пед. наук А. В. Пономарева. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2024. С. 154–160 https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/138983/1/978-5-7996-3903-7_2024_029.pdf
- 2) Шутенко Е.Н. Психологическое здоровье молодежи в условиях социокультурных трансформаций современного общества // Психолог. 2018. № 3. С. 32-40. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-molodezhi-v-usloviyah-sotsiokulturnyh-transformatsiy-sovremennogo-obschestva?ysclid=m7t2b9j2n9155681978>