



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 004

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ MENTAL HEALTH OF TODAY'S YOUTH

Фокина Елена Сергеевна, канд. соц. наук, доцент кафедр «Социальная работа и психология» Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ), г. Хабаровск, 007012@pnu.edu.ru

Fokina Elena Sergeevna, cand. social Sci., Associate Professor, Department of Social Work and Psychology, Pacific State University (TOGU), Khabarovsk, 007012@pnu.edu.ru

Аннотация. В условиях быстро развивающегося научно-технического прогресса и всеобщим внедрением цифровизации в жизнь каждого человека очень высока вероятность проявления и распространения психических расстройств, особенно у людей в подростковом и молодом периоде, когда нервная система нестабильна и особо уязвима. В работе рассматриваются факторы и риски, влияющие на формирование психического состояния молодых людей в условиях постоянно изменяющегося социального окружения. Информационные технологии стали незаменимым средством в реализации многих проектов в жизни молодых людей, дали возможность реализации

образовательных программ в период пандемии, способствовали обеспеченности населения необходимыми продуктами для жизнедеятельности, однако злоупотребление социальными сетями, пребывание в виртуальном мире способствовало появлению у молодежи и подростков различных психических расстройств. В работе представлены результаты исследования особенностей влияния ИТ, экономической обеспеченности, социального окружения на состояние психического здоровья современной молодежи. Выделены ряд позитивных (возможности самореализации, коммуникативной мобильности, преодоления коммуникативных барьеров) и негативных (кибербуллинг, опасные онлайн игры) аспектов воздействия цифровой коммуникации на психическое здоровье молодого поколения, а также факторы и риски приводящие к нарушению ментального здоровья молодежи и способы их ослабления.

Annotation. In the context of rapidly developing scientific and technological progress and the universal introduction of digitalization into the life of every person, the likelihood of the manifestation and spread of mental disorders is very high, especially in people in adolescence and young age, when the nervous system is unstable and especially vulnerable. The paper considers the factors and risks that influence the formation of the mental state of young people in a constantly changing social environment. Information technology has become an indispensable tool in the implementation of many projects in the lives of young people, made it possible to implement educational programs during the pandemic, contributed to the provision of the population with the necessary products for life, however, the abuse of social networks, being in the virtual world contributed to the emergence of various mental disorders in young people and adolescents. The paper presents the results of a study of the characteristics of the impact of IT, economic security, social environment on the state of mental health of today's youth. A number of positive (opportunities for self-realization, communicative mobility, overcoming communication barriers) and negative (cyberbullying, dangerous online games) aspects of the impact of digital communication on the mental health of the younger generation, as well as factors and

risks leading to a violation of the mental health of young people and ways to weaken them are identified.

Ключевые слова: здоровье молодежи, психические расстройства, нарушение пищевого поведения, ИТ-технологии, кибербуллинг

Keywords: youth health, mental disorders, eating disorders, IT technologies, cyberbullying

Состояния психического здоровья, которые включают проблемы с поведением и психические отклонения, например депрессию, тревожные расстройства (включая посттравматическое стрессовое расстройство) и деструктивные поведенческие расстройства (такие как синдром дефицита внимания и гиперактивности, расстройства настроения, употребление психоактивных веществ, суицидальное и агрессивное поведение), являются основными причинами проблем адаптации у подростков и молодежи во всем мире. Психические расстройства оказывают значительное влияние на развитие более миллиарда молодых людей и их социальную и экономическую интеграцию, включая возможность трудоустройства. Тем не менее, также важно, чтобы внимание к глобальному психическому здоровью выходило за рамки программ, ориентированных на лечение в медицинских учреждениях, и включало более широкие подходы, основанные на соображениях общественного здравоохранения и социальной интеграции. В последнее время проблемы психического здоровья привлекают всеобщее внимание.

В нашем мире проживает 1,2 миллиарда молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет, что составляет около 16 % от общей численности населения мира. Девять из 10 из них живут в наименее развитых странах. Из всех групп населения быстрее всего растет молодое население, особенно в беднейших нациях. Юность - это один из самых важных этапов жизни, период становления, который оказывает серьезное влияние на будущее. Эта фаза развития имеет особое значение для психического здоровья, поскольку большинство психических расстройств и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ,

начинаются в молодом или подростковом возрасте, и многие из них имеют тенденцию к хроническому или рецидивирующему течению [1].

Стремительные изменения в мире имеют здесь особое значение, поскольку они еще больше ставят под угрозу психическое здоровье, особенно молодых людей³. За последние несколько десятилетий мир менялся очень быстро, особенно с изобретением новых видов транспорта, легкостью миграции через страны, революционными разработками в области информационных технологий (ИТ), эпидемиологической ситуацией и политическими событиями. Это привело к серьезным проблемам для здравоохранения в области психического здоровья.

ИТ-революция и эпидемиологическая обстановка в мире сопровождались негативными последствиями, такими как снижение социального взаимодействия, физической активности и интимности, а также более сидячий образ жизни [2]. Реальное взаимодействие между людьми все чаще заменяется искусственным чувством близости через платформы социальной сети.

Современная молодежь проводит значительную часть дня в интернете и подвергается информационному взрыву, включая киберпреступления, киберзапугивание и жестокие видеоигры. Интернет также является источником (неверной) информации, данные которой часто не проверяются и могут нанести вред молодому разуму. Недавним примером этому могут быть жестокие игры ("Синий кит"). Рост насилия среди молодежи является еще одной важной проблемой, требующей внимания, поскольку молодежь подвержена риску стать как жертвами, так и исполнителями насилия³.

Кибербуллинг - это еще один вид издевательств, который становится все более распространенным в последние несколько лет в связи с расширением доступа к интернет-сервисам и их использованием. Поведенческая зависимость и киберзапугивание являются двумя важными вредными последствиями современной цифровой эры, которые особенно влияют на молодежь [3]. Расстройство, связанное с использованием интернета, в настоящее время признается новым расстройством, требующим терапевтического вмешательства.

Рассматривая негативную сторону влияния ИТ на ментальное здоровье современной молодежи, конечно нельзя исключать несомненную пользу от них в обучении, работе и досуге молодых людей. Социальные сети стали неотъемлемым способом общения в период пандемии и средством получения новых навыков и знаний, а причины психических расстройств имеют многофакторную природу, которая кроется, в большинстве случаев, в социуме человека [2].

Одним из факторов, влияющих на возникновение психических расстройств является бедность и социальное неблагополучие, связь этих двух факторов является сложной и двунаправленной: взросление в бедной семье увеличивает риск таких проблем, как нехватка продовольствия, плохое питание, насилие, низкий уровень образования и проживание в плохих условиях. И наоборот, психическое расстройство способствует неуспеваемости в образовании, потере работы и увеличению расходов на лечение. Молодые люди, живущие в семьях с психическими расстройствами или злоупотребляющие психоактивными веществами (алкоголь, наркотики), разногласиями между родителями, насилием в браке и нервными срывами, подвергаются большему риску психических расстройств. Неудивительно, что насилие и жестокое обращение с детьми являются основными факторами риска. Большинство случаев сексуального насилия происходит в контексте доверительных отношений (например, со сверстниками или родственниками). Чаще действия сексуального насилия происходят в школе или дружеских компаниях, а в обоих случаях наиболее частыми нарушителями являются старшие сверстники [4].

Культурные факторы также оказывают серьезное влияние на психическое здоровье, о чем свидетельствуют большие различия в распространенности психических расстройств в разных культурах; например, уровень психических расстройств у молодых людей английского происхождения в Великобритании в четыре раза выше, чем у людей индийского происхождения. Некоторые культурные факторы могут быть защитными, например, участие родителей в принятии решений молодыми людьми и тенденция к установлению дружеских

отношений внутри своей культурной группы, в то время как другие может иметь противоположный эффект, например, ограничивать самостоятельность женщин (мусульманская вера) в принятии решений.

Мода, ориентированная на определенные формы тела, подпитываемая индустрией красоты, которая рассматривает молодежь как основной рынок сбыта, вероятно, является фактором, приводящим к расстройствам пищевого поведения. Установлено, что больший процент молодых людей, страдающих нарушением пищевого поведения находятся в экономически развитых странах, в числе которых находится Россия. Новые данные свидетельствуют о том, что глобализация средств массовой информации связана с увеличением числа расстройств пищевого поведения в обществах, в которых они ранее встречались редко.

Обзоры и отчеты гистологических исследований и изображений головного мозга подтверждают идею о том, что развитие мозга с изменениями в структуре и когнитивных способностях очевидно в молодости. Однако неясно, как эти изменения связаны с психическими расстройствами, связанными с подростковым возрастом. Имеются убедительные доказательства вклада генетических и биологических факторов, особенно в развитие депрессии, психозов и тяжелых расстройств поведения. Подростки, которые с детства имели в анамнезе трудное и разрушительное поведение, имеют высокий уровень нейрокогнитивных нарушений. Характерной чертой наиболее распространенных психических расстройств у молодых людей являются половые различия: молодые женщины в 1,5-3 раза более склонны к депрессивным расстройствам и попыткам членовредительства, в то время как молодые мужчины в несколько раз чаще страдают расстройствами поведения и шизофренией. Эти различия могут быть обусловлены различиями в показателях воздействия биологических факторов риска и факторов окружающей среды и различным взаимодействием между этими факторами у мужчин и женщин [5].

Таким образом, любая стратегия, направленная на улучшение психического здоровья молодежи, должна быть направлена на преодоление

пробелов в знаниях и услугах и должна включать целевые школьные программы. Ориентация образовательных учреждений на повышение грамотности в области психического здоровья как среди учащихся, так и среди преподавателей для раннего выявления депрессии и других проблем с психическим здоровьем, расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, проблем поведения, киберзапугивания и суицидального риска является решающим шагом в этом направлении.

Список литературы

1. Kessler RC, Amminger GP, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Lee S, Ustün TB, et al. Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Curr Opin Psychiatry* 2007; 20 : 359-64.
2. Лядова А.В. Психическое здоровье современной российской молодежи в условиях цифровизации: социологический анализ // *Общество: социология, психология, педагогика*. 2022. № 7. С. 22–27. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.7.2>.
3. Christensen H, Reynolds CF 3rd, Cuijpers P. Protecting youth mental health, protecting our future. *World Psychiatry* 2017;16 : 327-8.
4. Balhara YP, Bhargava R, Chadda R. Service development for behavioural addictions: AIIMS experience. *Ann Natl Acad Med Sci (India)* 2017; 53 : 130-8.
5. Youth & mental health: Challenges ahead. Available from: https://www.researchgate.net/publication/330516730_Youth_mental_health_Challenges_ahead [accessed Dec 10 2022].

Bibliography

1. Kessler RC, Amminger GP, Aguilar-Gaxiola S, Alonso J, Lee S, Ustün TB, et al. Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Curr Opin Psychiatry* 2007; 20:359-64.
2. Lyadova A.V. Mental health of modern Russian youth in the context of digitalization: a sociological analysis // *Society: sociology, psychology, pedagogy*. 2022. No. 7. S. 22–27. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.7.2>.

3. Christensen H, Reynolds CF 3rd, Cuijpers P. Protecting youth mental health, protecting our future. *World Psychiatry* 2017;16:327-8.
4. Balhara YP, Bhargava R, Chadda R. Service development for behavioral addictions: AIIMS experience. *Ann Natl Acad Med Sci (India)* 2017; 53:130-8.
5. Youth & mental health: Challenges ahead. Available from: https://www.researchgate.net/publication/330516730_Youth_mental_health_Challenges_ahead [accessed Dec 10 2022].

© Фокина Е.С., 2022 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №1/2023.

Для цитирования: Фокина Е.С. МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ// Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №1/2023.