

Научная статья  
УДК 613.86

## Ресурсы формирования ментального здоровья молодежи

---

**Лейла Александровна Неволina<sup>1</sup>, Инна Сергеевна Крутько<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия

<sup>1</sup> [leyla.nevolina@urfu.me](mailto:leyla.nevolina@urfu.me)

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматривается тема психологического здоровья молодежи, представлены результаты опроса молодых людей касательно самооценки в области ментального здоровья и предложены инструменты, формирующие их психологическое благополучие.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** психология, молодежь, здоровье, ментальность

**ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:** Неволina Л. А., Крутько И. С. Ресурсы формирования ментального здоровья молодежи // Государственная молодежная политика: вызовы и современные технологии работы с молодежью : материалы Международной 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.

Original article

## Youth Mental Health Building Resources

---

**Leila A. Nevolina<sup>1</sup>, Inna S. Krut'ko<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

<sup>1</sup> [leyla.nevolina@urfu.me](mailto:leyla.nevolina@urfu.me)

**ABSTRACT.** The article discusses the topic of psychological health of young people, presents the results of a survey regarding self-assessment in the field of mental health of young people and suggests tools that shape their psychological well-being.

**KEYWORDS:** psychology, youth, health, mentality

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *ментальное (психическое) здоровье* — это такое душевное состояние, которое позволяет человеку реализовывать весь свой потенциал, продуктивно работать, справляться с обычными жизненными трудностями [1]. Ментальность с точки зрения психологии рассматривается как отражение содержимого психики человека через категории мышления, взаимодействие с окружением, привычные паттерны поведения, образ жизни (о ментальности человека свидетельствуют привычки, поступки и действия). Термин «ментальное здоровье» ввел немецкий психиатр Карл Леонгард [2]. Близкими по контексту выступают понятия «ментальное здоровье человека», «ментальная медицина», «ментальная экология» и «ментальная превентология» [3].

Актуальные социально-политические процессы приводят к усложнению социального мироустройства, многовариантности интерпретаций, тревожности и нервозности человека, что в итоге провоцирует рост разнообразных ментальных расстройств, в том числе и у молодежи. В современной науке возникают новые исследовательские направления, иной категорийный аппарат требуется для постановки и решения проблем ментальной сферы человека. С культурологической точки зрения ментальное здоровье обуславливается через создание благоприятных условий овладения молодежью опытом сохранения и укрепления своего здоровья, формированием позитивного гуманистического сознания личности [4].

Сохранение ментального здоровья и ощущения социального благополучия возможно и реализуемо при достаточной адаптации к функциональной социальной и функциональной природной среде, протекающим непрерывно. Принципиальное значение имеет активность личности и ее соотношение с адаптивностью для всей целостной картины преодоления жизненных трудностей, решения встающих проблем [5].

Обществом осознается необходимость усилий по формированию, раскрытию и реализации личностного и интеллектуального потенциала молодежи как главного богатства страны и основного ресурса для прогресса во всех сферах общественной жизни, ведь молодежь является гарантом безопасности государства [6]. Для поддержания и укрепления ментального здоровья молодежи важно проводить регулярные психологические консультации, обучать ее навыкам эмоционального

и социального интеллекта, развивать стратегии управления стрессом и адаптации к изменениям, а также содействовать позитивному самовосприятию и развитию личностного роста. При этом исследователи отмечают сложности в предоставлении профессиональной психологической помощи молодежи. Так, исследование социального благополучия молодежи после резких социальных изменений (пандемии COVID-19) показало, что большинство оказались дезадаптированными и более того — диссоциированными. Ощущаемое ими напряжение и дискомфорт свидетельствуют о сложности и противоречивости процесса адаптации [7]. *Soft-skills*, или мягкие навыки, приобретают ценность для развития личности, позволяя человеку качественно проходить различные кризисы, управлять своими коммуникациями, быть целеустремленным, искать эффективные способы целедостижения, расставлять приоритеты [8].

Ментальное здоровье свидетельствует о психологическом благополучии человека [9]. Однако человек не рождается с готовыми навыками его формирования, а наличие сложных жизненных ситуаций часто расшатывает те структуры, на которых зиждется психологическое благополучие. Автором А. В. Ворониной были предложены модели психологического благополучия, а именно: психосоматическое здоровье, социальная адаптированность, психическое и психологическое здоровье как системное качество, обретаемое человеком в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций [10]. Нами был проведен опрос молодежи — студентов Уральского федерального университета, количество участников которого — 50 человек. Авторская анкета включала несколько вопросов, а именно: «В какой трудной жизненной ситуации Вы находитесь?», «Как Вы переживаете возникшие трудности?», «Как бы Вы могли охарактеризовать свое психологическое здоровье?» Ниже представлены результаты опроса.

На вопрос о том, какие ситуации молодые люди считают трудными, ответы распределились так: конфликты (31 %); одиночество (25 %); несчастная любовь (23 %); буллинг (13 %); необеспеченность (8 %). Т. е. самыми распространенными трудными жизненными ситуациями являются: конфликты, несчастная любовь и одиночество [11], что обосновано особенностями возраста, типовыми реакциями подростничества и несформированными компетенциями по преодолению сложностей. Большинство респондентов (74 %) действительно нужда-

ется в психологической помощи. Выявленные трудности можно разбить на несколько сфер: социальные (процесс адаптации в коллективе, проблемы в общении, страх новой компании), духовные (отсутствие мотивации, прокрастинация, апатия) и психофизиологические (тревога, психосоматические расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство).

Таким образом, нам видится, что составляющие ментального здоровья недостаточно сформированы у студенческой молодежи и требуют специально организованного процесса их доформирования. Мы уже констатировали, что паттерны реагирования на конфликтные ситуации определенным образом задаются в образовательных организациях [12; 13]. Очевидно, что необходимо сопровождать формирование психологической зрелости, желательно, опираясь на опыт наставников и некие культурные образцы. Для этого психологами проводятся исследования, и ряд находок уже сейчас можно использовать в психологической практике.

За наш эмоциональный фон отвечает лимбическая система, это центральный мозг. В верхней коре головного мозга находятся все инструменты: логика, навыки, весь ум. Но когда центральная часть мозга находится в стрессе, и мы не умеем этим управлять, то все инструменты, которые наверху — отключаются. Невозможно в стрессе что-то делать, особенно сложные вещи. Необходимо работать с реакцией на стресс и развивать эмоциональный интеллект различными способами. Так, нами была предложена техника последовательных вопросов для первоначальной возможности выйти из трудных жизненных ситуаций. Грамотно составленный вопрос может изменить ситуацию, в которой оказываются молодые люди. Формулировка вопроса может повлиять на ответ. Эту технику мы применяли в психологическом центре «Ладо», в котором одной из функций работы является комплексная помощь детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии. Эта и иные техники, добавленные в процесс работы с молодежью, обеспечат формирование ментального здоровья и психологической устойчивости личности.

На уровне психолого-педагогического пространства России это осознается профессиональным сообществом. В Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 г. подчеркнуто, что «в новых условиях развития системы образования психологическая служба призвана создавать

условия для проявления обучающимся личной инициативы, осознанного поиска и выбора в ситуациях неопределенности, осознания собственной позиции относительно разнообразных социально значимых проблем и вопросов, освоения культуры коммуникации, договорных отношений, разрешения конфликтных ситуаций ненасильственными способами, ведения здорового образа жизни» [14].

Формирование ментального здоровья у молодежи может быть обеспечено следующими ресурсами: поддержкой в социуме, психологическим образованием и помощью, методикой последовательных вопросов, работой с реакцией на стресс и развитием эмоционального интеллекта.

### Список источников

1. Психическое здоровье // Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 05.05.2024).
2. Леонгард К. Акцентуированные личности : монография / пер с нем. ; предисл. и ред. В. М. Блейхера. 2-е изд., стер. К. : Высшая школа. Головное издательство, 1989. 375 с.
3. Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Ментальное здоровье : дайджест. М. : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. 57 с. URL: <https://niioz.ru/upload/iblock/c20/c207b-6b95a929084760e9733997fd445.pdf> (дата обращения: 05.05.2024).
4. Кудрявцева Е. Ю., Кергилова Н. В., Лизунова Г. Ю. Актуальность сохранения и укрепления социально-психического здоровья студенческой молодежи в условиях модернизации современного образования // История и педагогика естествознания. 2015. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-sohraneniya-i-ukrepleniya-sotsialno-psihicheskogo-zdorovya-studencheskoj-molodezhi-v-usloviyah-modernizatsii-sovremennogo> (дата обращения: 13.03.2024).
5. Оринина Л. В. Стратегии сохранения и поддержания психического здоровья студенческой молодежи // Образовательный вестник «Сознание». 2017. № 10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-sohraneniya-i-podderzhanija-psihicheskogo-zdorovya-studencheskoj-molodezhi> (дата обращения: 13.03.2024).
6. Васягина Н. Н., Ибатуллина А. В. О психологической службе в системе образования Свердловской области // Педагогическое образование в России. 2020. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-psihologicheskoy-sluzhbe-v-sisteme-obrazovaniya-sverdlovskoj-oblasti> (дата обращения: 04.03.2024).
7. Цветкова Л. А. Психологическая служба: сохранение ментального здоровья молодежи в эпоху резких социальных изменений // Психологическая газета : [сайт]. URL: <https://psy.su/feed/10118/> (дата обращения: 04.03.2024).
8. Неволина Л. А., Аллахвердиева Н. А. Исследование уровня эмоционального интеллекта у молодежи // Вопросы развития современной науки и техники : материалы Международной научно-практической конференции

- (Мельбурн, 26 июля 2023 г.). Мельбурн : Научный взгляд, 2023.
9. Дубровина И. В. Психологическое здоровье личности как феномен // Гуманизация образования. 2022. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-lichnosti-kak-fenomen> (дата обращения: 18.03.2024).
10. Лызь Н. А. О структуре психического здоровья человека (обзор исследований) // Известия ЮФУ. Технические науки. 2004. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-strukture-psihicheskogo-zdorovya-cheloveka-obzor-issledovaniy> (дата обращения: 18.03.2024).
11. Неволina Л. А., Крутько И. С. Управление поведением молодежи в трудных жизненных ситуациях // Организация работы с молодежью: традиции и инновации : сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, г. Якутск, 17 февраля 2024 г. / [ред. коллегия: М. Н. Егоров, С. В. Михайлова, Н. Е. Сыромятников, Е. А. Егорова]. Якутск : Издательский дом СВФУ, 2024. С. 148–151.
12. Неволina Л. А., Крутько И. С. Психология конфликтов на примере русской литературы // Высшая школа: научные исследования : материалы Межвузовского международного конгресса (Москва, 09 июня 2023 г.). М. : Изд-во Инфинити, 2023. С. 93.
13. Неволina Л. А., Крутько И. С. Проявление инфантильного поведения в классической литературе // Высшая школа: научные исследования : материалы Межвузовского международного конгресса (Москва, 21 декабря 2023 г.). М. : Изд-во Инфинити, 2024. С. 89–94.
14. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017) // Закон, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации : [сайт]. URL: <https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitija-psihologicheskoi-sluzhby-v-sisteme-obrazovaniya-v-rossiiskoi/> (дата обращения: 18.03.2024).

### Информация об авторах

**Лейла Александровна Неволina** — студентка кафедры организации работы с молодежью Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (Екатеринбург, Россия). E-mail: [Leyla.Nevolina@urfu.me](mailto:Leyla.Nevolina@urfu.me).

**Инна Сергеевна Крутько** — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры организации работы с молодежью Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (Екатеринбург, Россия). E-mail: [i.s.krutko@urfu.ru](mailto:i.s.krutko@urfu.ru).

### Information About the Authors

**Leila A. Nevolina** — Student of the Department of Youth Work Organization at the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin (Ekaterinburg, Russia). E-mail: [Leyla.Nevolina@urfu.me](mailto:Leyla.Nevolina@urfu.me).

**Inna S. Krut'ko** — Doctor of Sciences in Psychology, Associate professor, Professor of the Department of Youth Work Organization at the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin (Ekaterinburg, Russia). E-mail: [i.s.krutko@urfu.ru](mailto:i.s.krutko@urfu.ru).